



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому развитию воспитанников № 121
МБДОУ – детский сад № 121
620085, г.Екатеринбург, ул.Братская, 16а тел/факс (343) 297-20-14

В рамках НОД **Будь здоров, малыш!**

Составила воспитатель старшей группы
Романова Наталья Александровна

Г.Екатеринбург



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Бьют его рукой и палкой -
Никому его не жалко.
А за что беднягу бьют?
А за то, что он надут. (Мяч)

Загадки



На гимнастику хожу,
Крепко с мячиком дружу.
Я не палка и не скалка,
А веселая...? (Скакалка)

Загадки виды спорта

Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сцепились в острой схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а — ...

хоккей

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...

баскетбол



Соберем команду вскоре
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...

футбол

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ...

волейболе

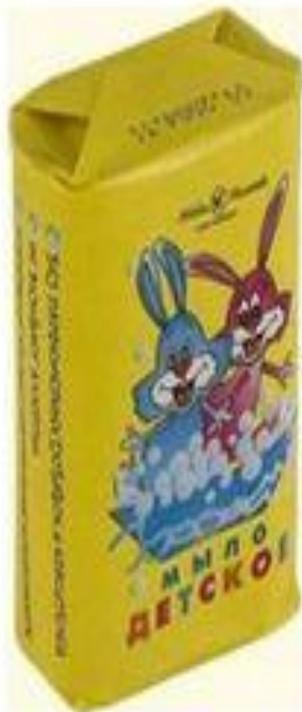


ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДЕТЕЙ



Что такое гигиена? –
Знать не знает грязный Гена.
Потому что свиньям друг –
Никогда не моет рук.
Не расчёсан, он – как ёжик!
На репейник жуть похожий.
Но не иглами он страшен –
Будто грязью весь покрашен.
Кто грязнуля, выйдет вон.
– Это, верно, будет – он!



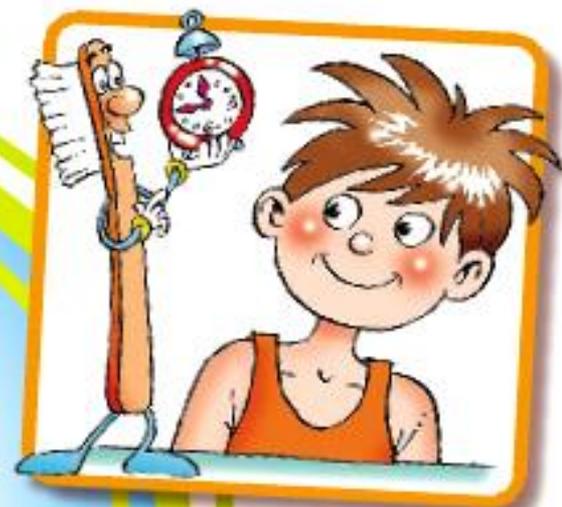


Предметы личной гигиены

Предметы личной гигиены



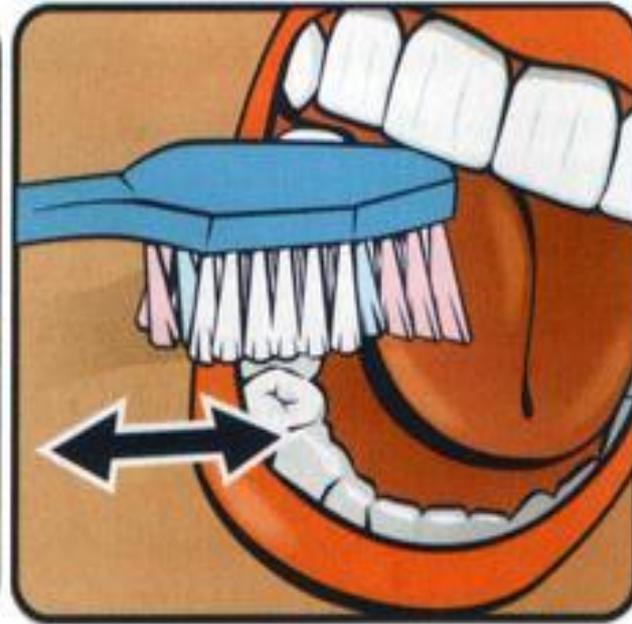
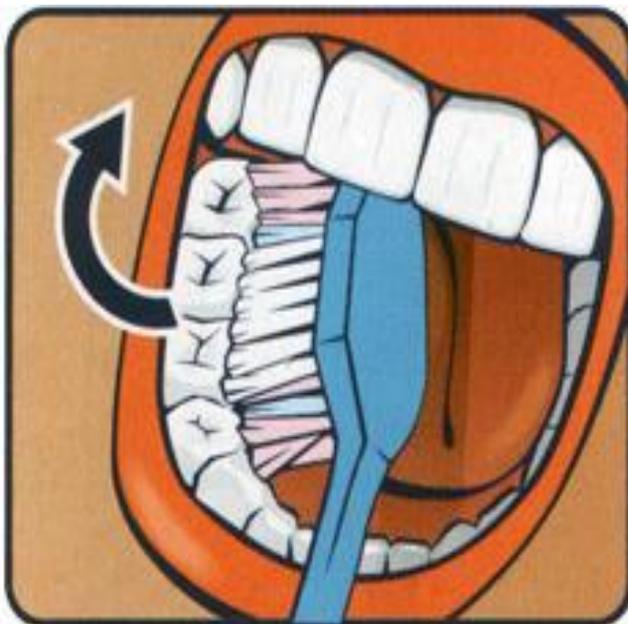
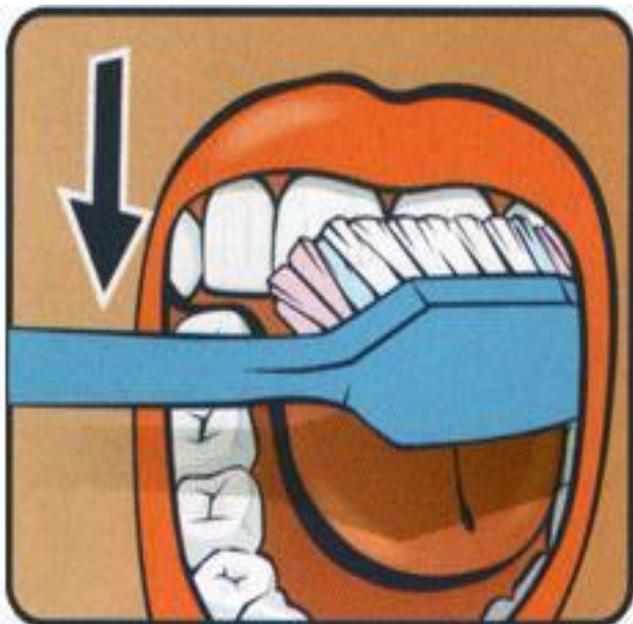
Что лишнее



Рассмотри рисунки
и расскажи, что нужно
делать, чтобы зубы были
здоровыми и красивыми.



Чистим зубки правильно





**Худая девчонка –
Жесткая челка,
По утрам да вечера
Чистоту приносит
нам.**

**Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.**



**Не люблю грязнуль, нерях,
Грязных шортиков, рубах.
Чтоб без сажи были лица,
Предлагаю всем умыться.
А чтоб тело чистым было,
Вам поможет в этом...**

5 видов продуктов, полезных для зубов



Молочные продукты

Помогают поддерживать здоровье эмали и содержат большое количество кальция, способствующего укреплению зубов

Листовые овощи

После пережевывания овощей в полости рта остаются крошечные остатки, которые уничтожают микроорганизмы и чистят всю полость рта



Фрукты и ягоды

Содержат целый комплекс микроэлементов, необходимых для здоровья зубов

Вода

Обезвоженный организм меньше сопротивляется атаке бактерий и вирусов, в результате чего зубы подвергаются развитию кариеса



Рыба

Кальций, фтор, фосфор, селен – практически все сорта рыбы содержат эти микроэлементы, необходимые для здоровья зубов и десен



Ограничить употребление:



кофе

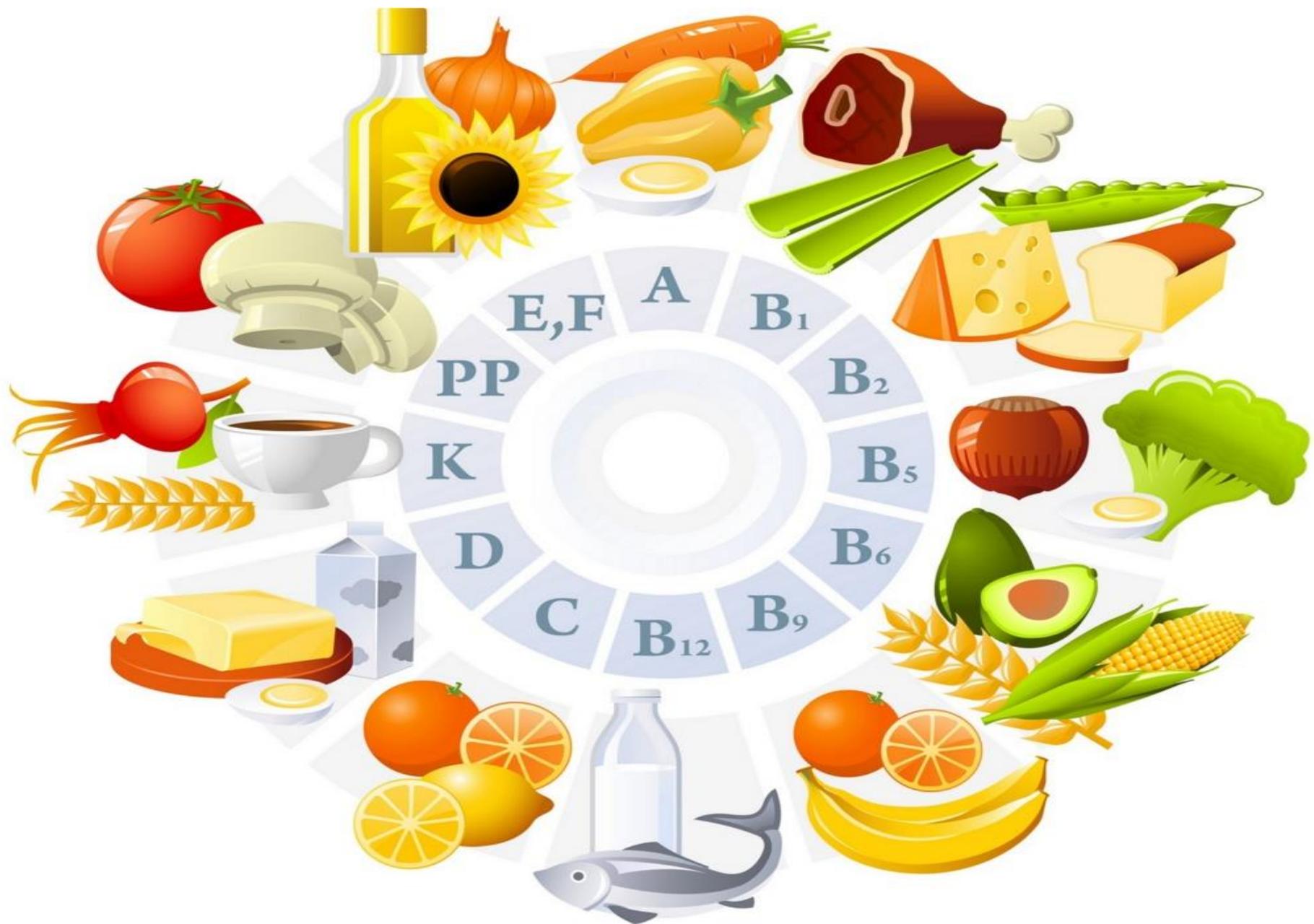


сладостей



кислой и
жирной пищи

Продукты здорового питания





Вспомни пословицы и поговорки о здоровье. Соедини начало и конец пословицы.

В здоровом теле	→	здоровый дух.
Здоровье	→	здоровый дух.
Здоровье	→	тот долго живёт.
Кто рано встает	→	дороже золота.
Кто ходит больше	→	залог здоровья.
Чистота	→	тот живёт дольше.
Чистота	→	воды не бойся.
Чаще мойся	→	для хворобы беда!

Будем здоровы!