

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15 «Пчелка»
станции Пшихской муниципальной образования Белореченский район
(МАДОУ Д/С 15)

«Детям о здоровом
образе жизни.»

Инструктор по физической культуре
В.А. Никифорова.



Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

► *Задачи:*

- ❖ Дать детям общее представление о здоровье. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- ❖ Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
- ❖ Расширять знания воспитанников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- ❖ Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья





Так вот, здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.



Двигательная активность





Правила питания, дружок, не забывай,
что бы быть здоровым, всегда их соблюдай!
Во-первых, кушай вовремя,
режим ты уважай:
обед и завтрак
С ужином
смотри не пропускай!



Полезные продукты



Вредные продукты

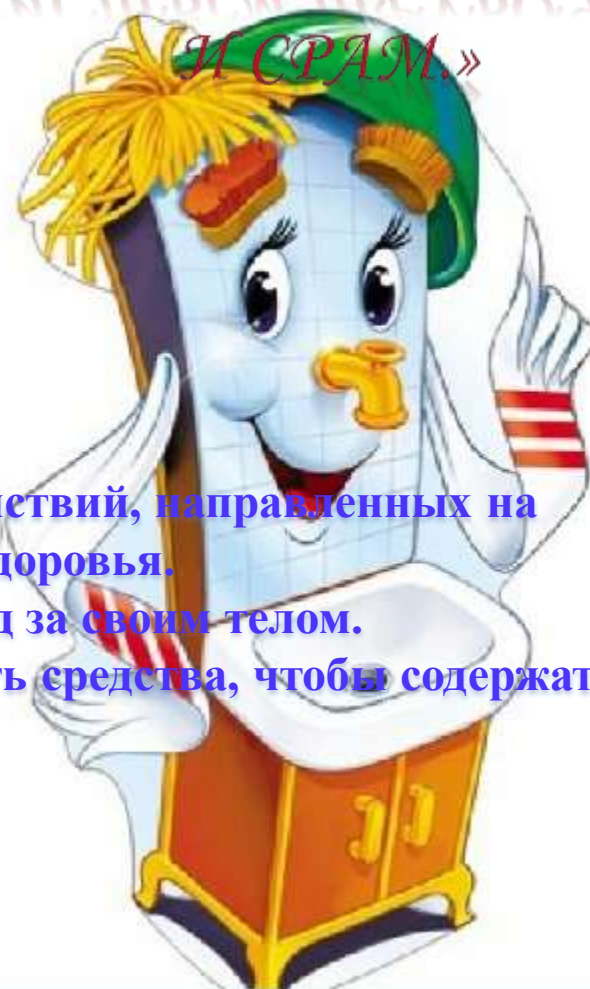


*«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,
А НЕЧИСТЫМ ПРУБОЧИСТАМ – СТЫД
И СРАМ.»*

Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

Личная гигиена – это уход за своим телом.

Какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



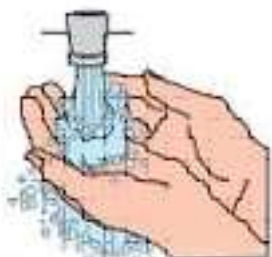
Намочите руки



Используйте
мыло



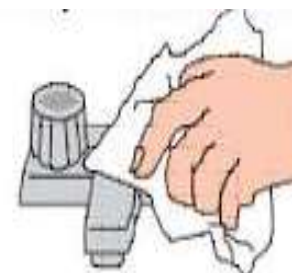
Намыльте руки
и потирайте их, считая до 15



Сполосните руки



Вытрите руки бумажным
полотенцем или высушите под
струей воздуха
из сушильного аппарата



Закройте кран, держа его
при помощи полотенца
или вашего рукава

Как необходимо ухаживать за зубами?

**ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЗА НИМИ
НАДО УХАЖИВАТЬ!**



Какие предметы личной гигиены помогают сохранить зубы здоровыми?



Запомни эти правила!

**КАК ПОЕЛ ПОЧИСТИ ЗУБКИ.
ДЕЛАЙ ТАК ДВА РАЗА В СУТКИ**

**ПРЕДПОЧТИ КОНФЕТАМ ФРУКТЫ,
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ.**

**ЧТОБЫ ЗУБ НЕ БЕСПОКОИЛ,
ПОМНИ ПРАВИЛО ТАКОЕ:**

**К СТОМАТОЛОГУ ИДЕМ
В ГОД ДВА РАЗА НА ПРИЕМ.**

**И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ**

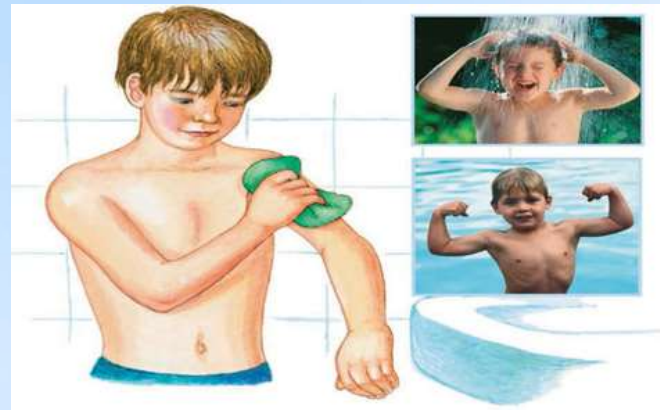


VectorStock®

VectorStock.com/21306472



Закаливание



Любовь к близким



Искоренение вредных привычек

Вредные продукты питания



Спасибо за внимание!

