

3) УХОД ЗА ЗУБАМИ.

а) А мы отправляемся дальше по городу Здоровейску. В гости нас приглашает девочка-Медуница и её друзья. (слайд 13)

-Что делает зайчик?

- Какие зубы лучше: здоровые или больные?

Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Больные зубы делают это гораздо хуже. Плохо пережеванная пища переваривается с трудом. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, а значит, меньше отдыхает и начинает болеть. Поэтому пищу надо пережёвывать не спеша, тщательно. Не забывайте мудрую поговорку: "Кто долго жуёт, тот долго живёт". Здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека.

б) Как сохранить зубы здоровыми? Прочитаем об этом по цепочке в учебнике на стр. 13.

Постарайтесь составить свой вопрос по содержанию этого текста.
(вопросы задают друзья Медуницы – II группа)

- Сколько раз в день нужно чистить зубы?

(Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером.)

- Можно ли пользоваться чужой зубной щёткой?

(Пользуйтесь только своей зубной щёткой.)

- Что полезное для зубов надо сделать после еды?

(После еды всегда полощите рот тёплой водой.)

- Полезно ли для зубов есть много сладкого, грызть зубами орехи, сахар, твердые конфеты?

(Не грызьте зубами орехи, сахар, твердые конфеты.

Не ешьте много сладкого.)

- Как часто нужно проверять состояние своих зубов у врача?

(Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.)

- Кто знает, к какому врачу нужно обращаться, если возникли проблемы с зубами?

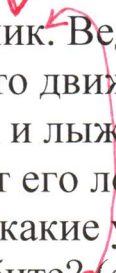


- Какое третье правило надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье?
(слайд 14)

Береги зубы!

4) СПОРТ И ЗАКАЛИВАНИЕ.

а) Ребята, а вы заметили, что мальчик Ох стал выглядеть лучше. Ему пригодились все наши советы. Но всё равно у него ещё не здоровый вид.

Нас приглашает в гости Физкультурник.  Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Зарядка, подвижные игры, катания на коньках и лыжах - все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым. Посмотрите, какие у него ученики. Они любят заниматься спортом. А вы любите? (слайд 15)

б) ФИЗМИНУТКА!!!! (Под песенку из кинофильма «Точка, точка, запятая.»)

бег на месте

одна рука вверх, другая вниз, рывки руками

бег вокруг себя

руки на пояс, наклоны в стороны

приседания, руки вперед

наклон

прыжки на месте «звёздочкой»

...

5) ЗДОРОВАЯ ПИЩА.

а) Как хорошо мы подвигались! Спасибо Физкультурнику. Посмотрите! Кто это идёт нам навстречу? Да это же Весёлый повар! (слайд 16)

Веселый Повар задает нам вопрос:

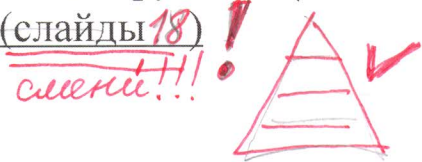
– Какие бывают продукты, и как правильно питаться?

Как известно, продукты бывают растительного происхождения и животного происхождения. (слайд 17)

- Что значит растительного происхождения? Животного происхождения?

- Почему пища должна быть разнообразной? (выходят дети III группы)
(Потому что организму нужны разные вещества и **ви-та-ми-ны.**)

б) Друзья Весёлого повара – ребята III группы (5 человек)
подготовили для вас сценку о витаминах. (слайды 18)



1. Без витаминов жить нельзя!

Они – надёжные друзья.

Они спасают от болезней:

Простуды, гриппа и цинги.

Нет ничего вкусней, полезней,

Чем апельсины, яблоки.

2. Когда мы бегаем, иль ходим,

Физически мы устаём,

И тут на помощь к нам приходит

Веществ полезных батальон:

С – витамин в цветной капусте,

В укропе, свежих овощах;

Он снова в действие запустит

Уставших клеток бодрый ряд.

3. А – витамин хранится в жире,

В сырах, икре и молоке,

Расти поможет выше, шире,

Улучшит Ваше зрение.

4. Е – витамин найдешь ты в масле,

В салатах, свежих овощах –

Больные клетки восстановит,

Чтоб боль прошла в твоих мышцах.

3. (Витамин А)

Помни истину простую –

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

5. (Витамин В)

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.*

2. (Витамин С)

*От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

1. (Витамин Д)

*Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!*

5. Никогда не унываю

*И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Витамины – это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
У тебя болезней нет?
Дам тебе такой совет:
Витамины потребляй и здоровья прибавляй!*

в) Используя полученные знания, выполните задания.

I группе нужно выбрать из предложенных иллюстраций только те, на которых изображены продукты растительного происхождения.

II группе - выбрать только те, на которых изображены продукты животного происхождения.

III группе – выбрать те, на которых изображены продукты, полезные для здоровья.