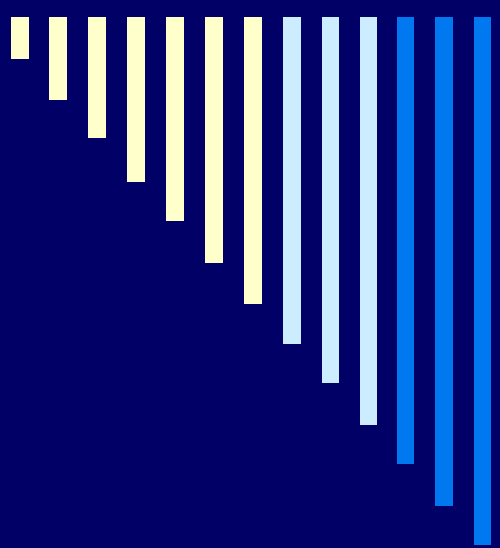


---



# «Если хочешь быть здоров»

Организация работы по формированию навыков здорового образа жизни во второй младшей группе

---



---

# Задачи

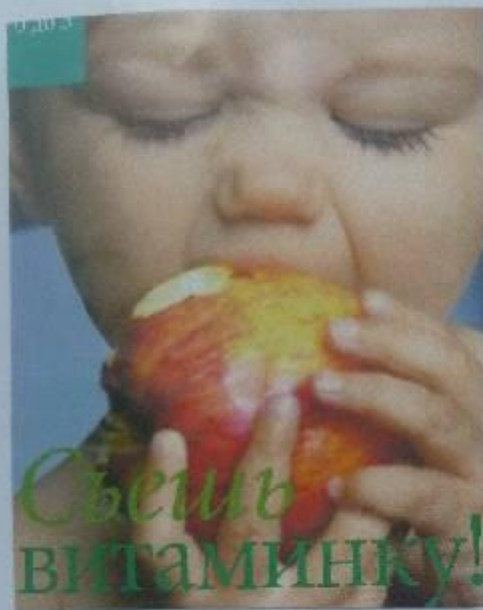
1. Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знание об овощах и фруктах, об их значении в питании.
  2. Познакомить детей с продуктами питания в которых много полезных веществ для развития ребенка.
  3. Обратить внимание детей на необходимость гигиенических процедур в жизни людей.
  4. Спорт- это средство быть здоровым. (Зимние развлечения)
-

# Познание, Безопасность.

«Таблетки растут на ветке  
Таблетки растут на грядке.»

На занятие с детками приходил поваренок Кеша с двумя корзинами. В одной фрукты, в другой овощи.

В конце занятия были подведены итоги: Кушаем фрукты и овощи с полезными витаминами, вместо таблеток. Перед едой моем руки и продукты. Кушаем в меру, чтобы животик не болел.



29 АПР 11 2013



Полезные продукты



29 МАРТ / 2013



Художественное творчество:

Для закрепления занятия о витаминах в овощах и фруктах, была проведена аппликация: «Наливное яблочко»



**Калина**

Полезно	70-75%
Жирно	0,1%
Белки	12%
Калории	2,1 ккал
Цели	0,8%

**Клюква**

Полезно	70-75%
Жирно	0,1%
Белки	12%
Калории	2,1 ккал
Цели	0,8%



29/МАРТ/2013

ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА



...для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также для профилактики остеопороза.

**Мясо** Наименее полезная пища для детей. В мясе много жира, холестерина и насыщенных жиров. Выбирайте постное мясо, например курицу, индейку, кролика, говядину, телятину.

**Авокадо** Авокадо является источником полезных жиров, которые необходимы для развития мозга.

**Яйца** Яйца являются отличным источником белка и витаминов. Выбирайте яйца с желтым желтком.

**Пшеница** Пшеница является источником углеводов и клетчатки. Выбирайте цельнозерновую пшеницу.

**Масло** Делайте выбор в пользу оливкового и льняного масла.

...и витамин А, С и группы В) — это очень полезный источник витаминов. Выбирайте продукты, которые содержат много витаминов А, С и группы В.

**Молоко** Молоко является источником кальция и витамина Д. Выбирайте натуральное молоко без добавления сахара.

**Свекла** Свекла является источником железа и фолиевой кислоты. Выбирайте свеклу без добавления сахара.

**Дыня** Дыня является источником витамина А и калия. Выбирайте дыню без добавления сахара.

**Канука** Канука является источником кальция и витамина Д. Выбирайте кануку без добавления сахара.

**Орехи** Орехи являются источником полезных жиров и витамина Е. Выбирайте орехи без добавления сахара.

**Мандарин** Мандарин является источником витамина С и калия. Выбирайте мандарины без добавления сахара.

**Киви** Киви является источником витамина С и калия. Выбирайте киви без добавления сахара.

**Калина** Калина является источником витамина С и калия. Выбирайте калину без добавления сахара.

**Хурма** Хурма является источником витамина А и калия. Выбирайте хурму без добавления сахара.



## Познание, Художественное творчество.

Где живут витамины зимой? В гостях Кеша- поваренок с урожаем. Вместе с детьми он сделал заготовки на зиму. И детки теперь будут получать витаминки не только летом, но и зимой. Стоит только открыть баночку с компотом, вареньем или с помидорками и огурцами и т.д.





# Социализация

Сюжетно-ролевые игры

«Магазин»

«Семья»







Беседа с детьми о полезных продуктах. Что надо кушать., чтобы расти здоровым, сильным, крепким.



5 1027 24445 480

# Здоровье.

Занятие по  
гигиеническим процедурам.

Для того чтобы быть  
здоровым, важно не только  
питание, но и чистота.

Поговорка «Чистота – залог  
здоровья»

Средства гигиены





© 2013

# Чтение художественной литературы, Труд.

Корней Чуковский  
«Мойдодыр»

Рассуждение с детьми о  
грязнулях.

Таковыми наши детки ни  
когда не станут, а  
всегда будут следить  
за своим внешним  
видом и за чистотой  
ручек, ножек, ротика,  
и т.д.

Водные процедуры



29.04.2018



**Художественное творчество.** Рисование с элементами аппликации. «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки и паучки»



# Физическая культура

Спорт-залог  
здоровья!

Физическое  
развитие ребенка,  
играет большую роль в  
развитии маленького  
здорового организма.



29/МАРТ/2013



29/MART-2013



Работа с семьёй.



