

«Если хочешь быть здоров»

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



Задачи

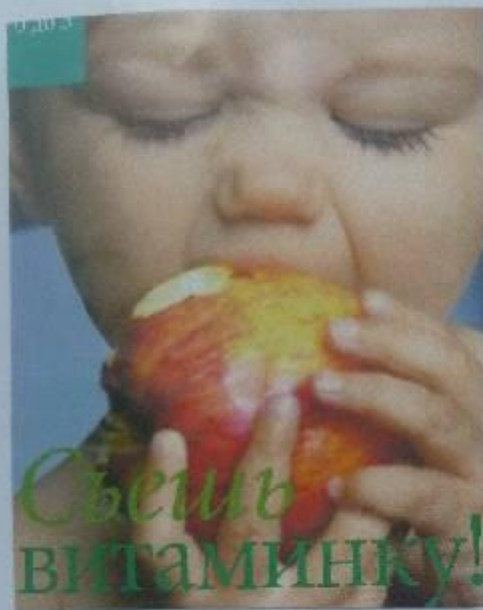
1. Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знание об овощах и фруктах, об их значении в питании.
 2. Познакомить детей с продуктами питания в которых много полезных веществ для развития ребенка.
 3. Обратить внимание детей на необходимость гигиенических процедур в жизни людей.
 4. Спорт- это 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	6-10%
Сахарно	12-15%
Кислота	2-3%
Целлюлоза	0,8-1%

Клубника

Полезно	70-75%
Жирно	0,5-1%
Сахарно	10-15%
Кислота	1-2%
Целлюлоза	0,2-0,5%



Сладкая СВЕКЛА



ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА



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

Мясо Наименее полезными являются свиные и говяжьи субпродукты, а также жирное мясо.

Яйца В отличие от куриных, перепелиные яйца содержат больше полезных веществ.

Масло Дешевое масло (2-3 л) с высоким содержанием...



...и витамин А, С и группы В) — это отличный источник кальция для растущих костей.

Мандарин Этот цитрусовый фрукт богат витамином С, органическими кислотами. Богатый источник калия, обладающий противовоспалительными свойствами.

Свекла Красная свекла богата железом, калием, магнием, кальцием. Свежая свекла полезна для профилактики гипертонии, диабета, ожирения.

Канука Сушеный чеснок — это натуральный консервант, который помогает предотвратить порчу продуктов.

Орехи Орехи являются отличным источником полезных жиров, витаминов и минералов.



...и витамин А, С и группы В) — это отличный источник кальция для растущих костей.

Киви Этот фрукт богат витамином С, калием, магнием. Он обладает противовоспалительными свойствами.

Калина Шелуха калины обладает противовоспалительными свойствами и используется в народной медицине.

Хурма Этот фрукт богат витамином А, С и калием. Он обладает противовоспалительными свойствами.



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.

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





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.



