

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28 комбинированного вида
Санкт - Петербург, Курортный район



**Методическая разработка на тему:
Мы за здоровый образ жизни !
(младшая группа)**

Мартинкевич С.С.
воспитатель ДООУ №28

Санкт-Петербург
2016



Цели и задачи

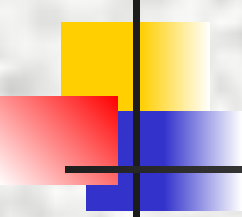
Цель:

- сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие основ здорового образа жизни;
- формирование интереса к физкультурным занятиям;
- Активация положительных эмоций.

План занятия

- 
-
- Режим дня
 - Закаливание
 - Рациональное питание
 - Занятие физкультурой
 - Соблюдение правил личной гигиены
 - Полноценный сон

Режим дня



просыпаемся



умываемся



делаем зарядку

Утро



завтракаем



гуляем играем

День



моем руки



обедаем



отдыхаем



рисуем

Вечер



лепим



играем



ужинаем

SkyClipArt.ru



чистим зубы

Ночь



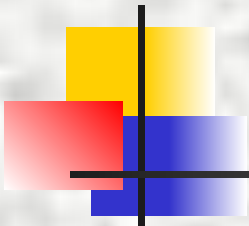
купаемся в ванне



читаем перед сном



ложимся спать

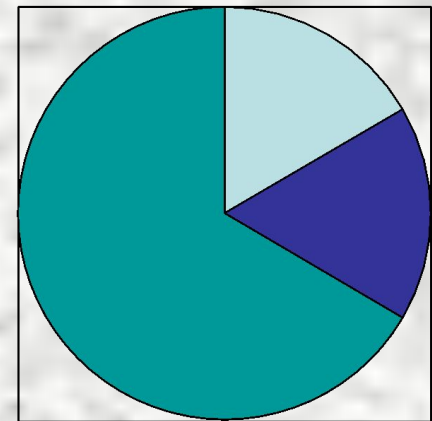


Закаливание



Рациональное питание

Нормы потребления продуктов ребенка от 3-6 лет



□ белки ■ жиры ■ углеводы

Режим дня Правильное питание



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

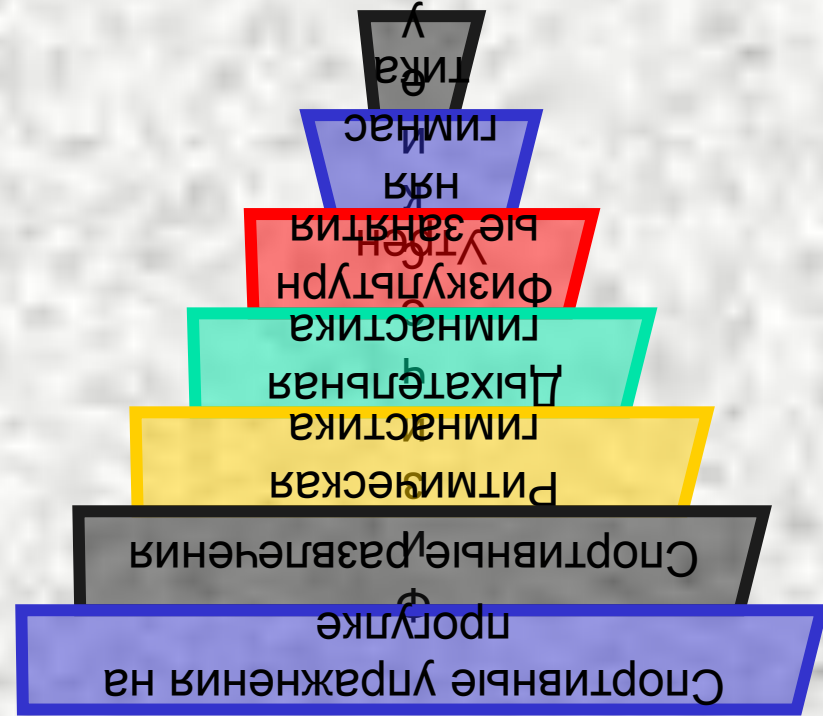
Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.



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

Занятия физкультурой

Физические упражнения в комплексе повышают эффективность закаливающих процедур. В детском саду для этого используются:



Соблюдение правил личной гигиены



Здоровье – это одна из
главных ценностей жизни.

Где бы не пришлось нам работать и жить
Будем здоровьем своим дорожить.
За силой наших лёгких следит страна.
Выносливых и лёгких нас ждёт она.
Закалённый в тренировках, буду сильный, буду ловкий.
Охрана здоровья – большое дело, силы ему отдать нужно смело.
К этой работе любовью горят вся наша группа дружных ребят!

Соблюдение правил личной гигиены

Умывайся утром и перед сном.
Мой уши, шею каждый день.
Чисти зубы, после еды полощи рот.
Мой руки перед едой и
после каждого загрязнения.
Содержи волосы в чистоте.
Мой ноги перед сном.
Коротко стриги ногти.
Еженедельно мой всё тело.
Не тряс глаза руками.
Пользуйся носовым платком.

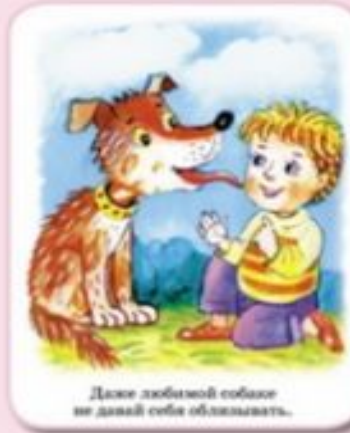
ВНИМАНИЕ – МИКРОБЫ!



Соблюдение правил личной гигиены

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда...
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна.
Грязь микробами пугает;
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу
И глядят из – под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдёт.

ВНИМАНИЕ – МИКРОБЫ!



Даже любимой собаке
не давай себя облизывать.



Не заходи в комнату
(или не подходи близко)
к больному.



Не ешь и не пей из чужой посуды.



Пользуйся только своей
любимой щеткой.

Соблюдение правил личной гигиены

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.



Вытираю, я стараюсь,
После бани паренька
Всё намокло, всё измялось
Нет сухого уголка.



Если делаю причёску
Помогает мне...



Я измерил сотню луж
Грязь смывать бегу
Под...



Загадки

У мыла есть забота
Мыло ходит на работу-
Напенился, намылится
Придет и ляжет в ...



Волосистой головкой
В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.



Умываюсь утром рано
Я водою из-под ...

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.



Полноценный сон

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

