

«Если хочешь быть здоров»

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



Задачи

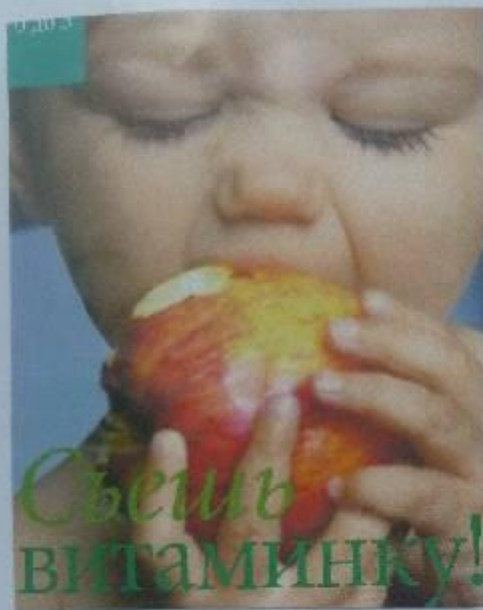
1. Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знание об овощах и фруктах, об их значении в питании.
 2. Познакомить детей с продуктами питания в которых много полезных веществ для развития ребенка.
 3. Обратить внимание детей на необходимость гигиенических процедур в жизни людей.
 4. Спорт- это 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 АПРЕЛЬ 2013



Полезные продукты



29 МАРТ / 2013



Художественное творчество:

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



Киви

Полезно	70,0%
Жирно	0,1%
Сахарно	12,0%
Кислотно	2,1%
Целлюлоза	0,8%

Клубника

Полезно	70,0%
Жирно	0,1%
Сахарно	12,0%
Кислотно	2,1%
Целлюлоза	0,8%



Сладкая
СВЕКЛА



ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА



...для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также для профилактики остеопороза. А еще это хороший профилактический препарат.

Мясо Наилучшим источником белка является говядина. В ней много железа, цинка, калия, фосфора и магния. Также в ней много витаминов B1, B6 и никотиновой кислоты.

■ Апельсин богат витамином С, калием, магнием, цинком, железом, фосфором и кальцием.

Яйца В яичном желтке содержится много витаминов A, B, E и K. В белке много белка и лецитина. Яйца также богаты железом, цинком, калием, магнием и фосфором.

■ В яичном желтке содержится много витаминов A, B, E и K. В белке много белка и лецитина. Яйца также богаты железом, цинком, калием, магнием и фосфором.

Масло Достаточно легко усваивается и усваивается

вместе с витамином D, который необходим для усвоения кальция. Также в масле много витамина E, который необходим для поддержания здоровья кожи и волос.

■ Масло содержит витамин D, который необходим для усвоения кальция. Также в масле много витамина E, который необходим для поддержания здоровья кожи и волос.

Свекла Красная свекла богата железом, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в ней много витаминов B6, B9, C и K.

■ Свекла богата железом, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в ней много витаминов B6, B9, C и K.

Канука Сушеный чеснок богат витамином C, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в нем много железа и селена.

■ Сушеный чеснок богат витамином C, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в нем много железа и селена.

■ Минеральные соли (кальций, магний, калий, натрий) необходимы для поддержания здоровья костей и мышц. Также они необходимы для поддержания здоровья сердца и нервной системы.

Мандарин Мандарин богат витамином C, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в нем много железа и селена.

Киви Киви богат витамином C, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в нем много железа и селена.

Калина Шелуха калины богата витамином C, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в ней много железа и селена.

Хурма Хурма богата витамином C, калием, магнием, кальцием, фосфором и цинком. Также в ней много железа и селена.



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.



© 1997/2001/06

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.



