

«Здоровье – твое богатство»
воспитатель Набатчикова Эльвира Евгеньевна

Утро. Беседа с детьми.

Я хочу открыть вам один секрет: в продуктах, которые мы едим, живут витамины. Они бывают не только в таблетках. Нужно есть больше овощей и фруктов, чтобы не болеть и расти сильными и веселыми. Вот, что полезно для наших глазок - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка, для сердечка - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох, от простуды - апельсин, мандарин, лимон, капуста, лук, редис, смородина, для наших косточек - солнце, яйца, рыбий жир.

Утренняя зарядка – также нужна нам, чтобы расти здоровыми и не болеть:

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой - встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

А теперь давайте с вами сделаем гимнастику для наших пальчиков, которая полезна для наших ручек и язычка:

Капустка

Мы капустку рубим-рубим,	<i>Движения прямыми ладонями вверх-вниз</i>
Мы капустку солим-солим,	<i>поочерёдное поглаживание подушечек пальцев</i>
Мы капустку трём-трём,	<i>потирать кулачок о кулачок</i>
Мы капустку жмём-жмём.	<i>сжимать и разжимать кулачки</i>

Гигиенические процедуры перед приемом пищи:

Воспитатель: « Чтобы не болели наши животики нам необходимо с вами помыть перед едой ручки. Сначала смочим руки водой, потом намылим руки мылом и потрем одну ладошку о другую. А после этого смоем пену водой и не забудем встряхнуть ручки.



Чтение потешки:

«Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы щечки краснели,
Чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок».

А теперь их нужно вытереть полотенцем. Оно должно быть у каждого свое». **Перед дневным сном и после – ходьба по ребристой поверхности.**



Чтение перед сном.

А. Барто Девочка чумазая

- Ах ты, девочка чумазая,
где ты руки так измазала?
Чёрные ладошки;
на локтях - дорожки.

- Я на солнышке
лежала,
руки кверху
держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.
- Ах ты, девочка чумазая,
где ты носик так измазала?
Кончик носа чёрный,
будто закопчённый.

- Я на солнышке
лежала,
нос кверху
держала.
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.
- Ах ты, девочка чумазая,
ноги в полосы
измазала,
не девочка,
а зебра,
ноги-
как у негра.

- Я на солнышке
лежала,
пятки кверху
держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.
Ну - ка, дайте мыло.
МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ.

Громко девочка кричала,
как увидела мочалу,
цапалась, как кошка:
- Не трогайте
ладошки!
Они не будут белые:
они же загорелые.
А ЛАДОШКИ - ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -
разобиделась до слёз:
- Ой, мой бедный
носик!
Он мыла
не выносит!
Он не будет белый:
он же загорелый.
А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы -
кричала громким голосом:
- Ой, боюсь щекотки!
Уберите щётки!
Не будут пятки белые,
они же загорелые.
А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.

- Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

НООД. "Витамины в баночке"

Цель: Продолжать знакомить с пластилином и его свойствами; учить надавливать указательным пальцем на пластилиновый шарик, прикрепляя его к основе, располагать пластилиновые шарики на равном расстоянии друг от друга; формировать интерес к работе с пластилином; развивать мелкую моторику.

Материал: Лист картона белого цвета; пластилин ярких цветов, скатанный в маленькие шарики диаметром около 7—8 мм (10—15).

Прием лепки: Надавливание.

Ход занятия: Перед началом занятия подготовьте основу для пластилиновой картинки. Нарисуйте на листе белого картона контур банки высотой примерно 8—12 см. Можно предложить заготовку в таком виде, но лучше вырезать по контуру.

Дайте малышам «банку», вырезанную из картона.

- Смотрите, это банка. В ней хранятся разноцветные витамины. Давайте сделаем витамины и положим в банку!

Положите «в банку» пластилиновый шарик и предложите малышу нажать на него пальчиком. Если дети затрудняются, помогите им: взяв руку ребёнка в свою, действуйте его рукой. Шарики большого диаметра можно придавливать большим пальцем.

Затем предложите малышам подготовленные шарики – пусть они сами берут их, кладут в нужное место и надавливают пальчиком.

- Вот какие замечательные получились у вас витамины! Их дают детям, чтобы они были здоровы.



Воспитатель читает стихотворение:

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

