

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило. Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь». Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так: — Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам. Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

Вечер - Подъём. Взабавляющая гимнастика после сна. Гимнастическая дорожка.

Цель: активизировать детей после дневного сна, развивать физические способности, учить согласовывать движения со словами текста.

Подготовка к полднику. Полдник.

Формирование КГН за столом

Цель: совершенствовать у детей навыки культурной еды, пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами, закрепить умение пользоваться салфеткой, приучать детей есть спокойно, выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставить стул на место и обязательно поблагодарить взрослого.

Занимательные игры на оздоровительную тематику.

Художественно-эстетическое развитие/музыка/

Дидактическая игра: «Обезьянки».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции и координацию движений.

Ход игры: Дети в быстром темпе повторяют за воспитателем движения, мимику, звукоподражания под музыку.

Физическое развитие

Дидактическая игра: «Где нос, где ухо».

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться на себе, закреплять знания детей о частях тела человека и их значении.

Художественно-эстетическое развитие.

Предложить детям для раскрашивания странички из альбома для раскрашивания «Спорт».

Цель: совершенствовать навыки равномерного закрашивания, использования нажима на карандаш для усиления цвета, развивать мелкую моторику кистей рук.