« Доктор Пилюлькина советует!!!» Беседа с детьми о здоровом образе жизни.

Задачи:

* формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
* прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
* создать у детей бодрое и радостное настроение.

Беседа о пользе для здоровья фруктов и овощей.







Детям раздаю витаминки , за то что внимательно меня слушали.

* Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья».
* Доктор Пилюлькина задаёт вопросы: а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».
* 1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
* 2. Кушать чипсы и пить газировку.
* 3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
* 4. Гулять на свежем воздухе.
* 5. Гулять без шапки под дождем.
* 6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
* 7. Делать по утрам зарядку.
* 8. Закаляться.
* 9. Поздно ложиться спать.
* 10. Кушать овощи и фрукты.
* 11. Обижать,обзывать друга ,подругу.
* 12. Пить молоко ,кефир.
* 13.Помогать маме ,бабушке,дедушке.
* 14.Долго сидеть за компьютором.