

Содержание

Раздел **1. Познавательно – оздоровительная деятельность – 7 часов**

1.1. Режиму дня - мы друзья. (2ч.)

- Вводное занятие. Знакомство с понятием режим дня. Создание своего режима дня. Игра «Расставь по порядку».
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа с элементами игры.

1.2. Здоровое питание. (4ч)

- Гигиена питания, пища богатая витаминами.
- Составление меню на завтрак.
- выставка рисунков по теме: «Пища богатая витаминами»
- Викторина по теме: «Если хочешь быть здоров»

1.3. Организация и проведение встреч. (1 ч.)

- Встреча с медицинским работником «Профилактика простудных заболеваний». Обсуждение: «Что я буду делать, чтоб не заболеть»