

Тема недели

«Неделя здоровья и спорта»!



Согласитесь, что здоровье – это наша главная ценность в жизни, особенно если это касается наших детей? Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно формировать его в будущем.

Для осуществления образовательной деятельности в семье по данной теме рекомендуем родителям:

1. Побеседовать с ребенком о здоровом образе жизни;
2. Нарисовать рисунок и составить рассказ «Мой здоровый образ жизни»
3. Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах)
4. Почитать: Г. Айцев «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», И. Соковня

«Неболейка», А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой»,
С Михалков «Про мимозу»

5. Посмотреть обучающие мультфильмы Уроки тетушки Совы: Микробы, Лекарства.

Шаг 1 «Чистота – залог здоровья»

Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье? Обратите внимание на поговорку: «Чистота – залог здоровья». Предложите ребенку представить себе неопрятного и неряшливо одетого мальчику Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти. Когда играет с собакой, то не моет руки после того как поиграл.

Спросите у ребенка, хотел бы он подружиться с таким мальчиком?

Выслушайте ответ и похвалите его. Вместе вспомните те случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Например:

- когда приходите с прогулки, из детского сада
- перед едой и после
- после игры с животными
- после туалета
- не забывать стричь ногти и мыть ноги перед сном

Ваш ребенок может назвать и другие случаи, похвалите его. Посмотрите мультфильм «Микробы»



Шаг 2 «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

Поговорите с ребенком о закаливании. Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему.

Пройдите в ванную. Рассмотрите зубную пасту и щетку, намыльте руки, проведите опыт с водой: сначала теплая и постепенно меняется температура на прохладную. Спросите, комфортно ли ему. Объясните,



что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье.

Предложите ребенку посмотреть мультфильм о том, как правильно начинать закаливание про Лунтика.

После просмотра спросите:

- Как закаливался Лунтик? Правильно ли он делал?

Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего?

Предложите ребенку начать закаляться и выберите вместе способ

оздоровления.

Шаг 3 «Школа питания»

Расскажите ребенку о том, что существует много разных блюд, нужно стараться их есть, но есть такие, которые нельзя есть детям.



Совершая покупки в магазине попросите ребенка помочь выбрать только полезные продукты. Побеседуйте о том, какую пользу приносят эти продукты организму, какие содержат витамины. Превратите прием пищи в игру, в которой ребенок может стать, например, известным поваром, что может сделать свой отзыв о блюде, которое ему пришлось

попробовать. Это гораздо интереснее, чем просто беседа для детей о правильном питании. Закрепить названия полезных продуктов вы в игре «Продуктовый магазин» или «Ягодное варенье»

Так же можно поиграть с детьми в игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Лото». Они развивают представление детей о вкусной и полезной еде.

Шаг 4. «Наши верные друзья»

Как хорошо, когда мы бодры, веселы и здоровы! Не правда ли? Ведь как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух» Обсудите это с вашими детьми. Спросите, что помогает человеку быть здоровым?

Вместе назовите составляющие крепкого здоровья. Еще раз проговорите эти компоненты, которые помогают нам укрепить здоровье, закаляют нас, делают смелыми и сильными.

Ответьте на вопросы:

- Каких друзей нашего здоровья вы знаете?
- Делаете ли утром зарядку?
- Почему неряхи и грязнули болеют?
- Для чего нужен режим дня?

Что дарит нам движение?

Шаг 5 «Подружись со спортом»

Укреплять здоровье помогают нам различные спортивные игры.

Обсудите с ребенком:

- Какие виды спорта он знает, и какие качества развивает данный спорт.
- Почему зарядку делают с утра? Для чего одни упражнения используют несколько раз подряд, да еще несколько дней?

Что нужно сделать после зарядки? Почему?

Выучите с детьми новый комплекс гимнастики.

Помните:

«Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите как око, как глаз!»



