

Тема недели: "Если хочешь, будь здоров!"



Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки?"

Нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений:

1. Правильное питание
2. Режим
3. Культурно - гигиенические навыки
4. Закаливание
5. Физкультура
6. Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Расскажите детям:

- «Что такое здоровье?», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни».
- «Правила личной гигиены», «Чистота – залог здоровья».
- «Роль лекарств и витаминов», «Витамины вокруг нас».
- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется».
- «Травма: как ее избежать?», «Правила поведения на прогулке».

Посмотрите вместе с ребенком:

Видеоролики «ЗОЖ», «Виды спорта», «Олимпийские чемпионы», «Здоровый образ жизни» и др.

Мультсеансы: «Старые знакомые», «Все на матч», «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам: «Нет!», «Если хочешь быть здоров»; «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус» и т.д.

Опыты – эксперименты:

«Наши помощники – органы чувств», «Фруктовая лаборатория», дегустация витаминных напитков (шиповник, имбирный чай, лимонный напиток), дегустация отваров целебных трав (ромашка, чабрец, мелисса), приготовление витаминного салата.

Речевое развитие

Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым...», «Как моя семья выезжала на отдых».

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; «Федорино горе», Р. Бианки «Репортаж со стадиона «Жукамо», Г. Остер «Про Петьку – микроба», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазная», «Я расту»,

«Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т. д.

Пословицы и поговорки, потешки о здоровье.

Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.



Порисуйте, поделите и постройте...

Рисование: «Здоровое питание», «Фруктовый мир», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Микробы на ладошках», «Лекарственные травы».

Лепка: «Полезная и вредная еда», «Чемоданчик доктора Айболита».

Аппликация: «Витаминная корзина», «Веселая зарядка».

Конструирование: «Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».

Физкульт - УРА

Оздоровительные упражнения:

«Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист» и т.д.

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

Дыхательная гимнастика.

«Ладошки», «Погончики», «Насос» и др.

Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья».

Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др.).

Поиграйте:

Сюжетно – ролевые игры: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Детский сад», «Мы – спортсмены», «Магазин», «Семья», «Аптека», «Санаторий», «Оздоровительный центр».

Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Поможем Мойдодыр», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы...», «Так или не так», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»; «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими», «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке» «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Полезная и вредная еда».

Загадки.

Коль мороз вам ломит кости,
значит, грипп шагает в гости.
Чтоб недруг свернул с тропинки,
Принимайте –. (Витаминки, аскорбинки.)

Если горло разболелось, голос ваш утих под ноль,
Чтобы вам, как прежде, пелось,
Силу даст. (Аэрозоль.)

Если насморк помогает, стало влажною салфетка,
Врач подскажет, что помогут Вам тут капли и. (Пипетка)

Чтоб болезнь не сбила с ног, ешь и лук, и злой чеснок,
И лимоны, апельсины – Все съестные витамины.
Чтоб сказать болезням "Нет!", Повышай (Иммунитет)

Если вирус ходит всюду, Как злодей из древней сказки,
Я стесняться тут не буду, А надену вмиг. (Повязку)

Игра «Разложи картинки по порядку»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: взрослый предлагает ребёнку разложить картинки распорядка дня по порядку.

Игра «Что такое хорошо, что такое плохо»

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры: 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

Игра «Угадай на вкус»

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами

Ход игры: взрослый вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт

вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

Театрализованные игры: «Айболит», «Мойдодыр».

Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»; «Вышибалы», «Горячая картошка», «Ключи», «Тетера», «Салки», «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Гори, гори ясно», «Не оставайся на полу», «День и ночь», «Волк и зайцы», «Лиса и куры», «Медведи и пчелы» и т.д.

