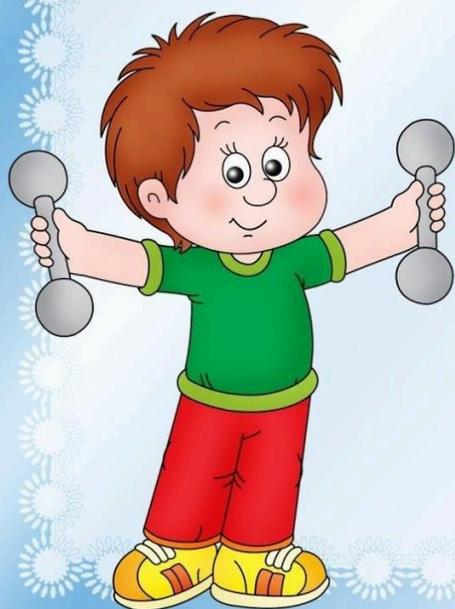


**ТЕМА НЕДЕЛИ**  
**«РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ,  
КРЕПКИМИ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ»**

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**Рекомендации для родителей**



Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Здоровые дети - заслуга в первую очередь родителей. Питание, занятия спортом, процедуры закаливания, эмоциональное состояние ребёнка всё это составляющие здорового образа жизни.

Мы предлагаем Вам, побеседовать с детьми на тему:

### **ЗАДАНИЕ 1 «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

- (рассказы из вашего личного опыта ) в беседе уточните представления детей о том, что нужно делать ,чтобы быть здоровыми.

**ЗАДАНИЕ 2. РАССМОТРИТЕ ФОТО РЕБЁНКА** с раннего возраста и отметьте, как он вырос.

**ЗАДАНИЕ 3. РАССМОТРИТЕ ФИГУРУ ЧЕЛОВЕКА И УТОЧНИТЕ НАЗВАНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА.**



### **ЗАДАНИЕ 4. ПОИГРАЙТЕ В ИГРЫ «Сосчитай и ответь на вопросы»**

Сколько у тебя рук?

Сколько у тебя ног?

Сколько у тебя пальцев на правой руке?

Сколько у тебя пальцев на левой руке?

Сколько у тебя пальцев на двух ногах?

Сколько у тебя глаз?  
Сколько у тебя носов?  
Сколько у тебя ушей?  
Сколько у тебя волос?

### «Для чего нужны?»

(ответ должны полными)

Для чего нужны уши? – (Уши нужны для того ,чтобы слышать)

Для чего нужны (глаза, рот, нос, язык ,ноги, руки ....)

### «Один – много»

например: лоб-лбы, рот...,нос...,бровь...,рука...,  
локоть...,ухо...,щека...,палец...,нога...

### «Он и Я»

например : Он лежит - я лежу. Он ест – я...,он идёт- я...

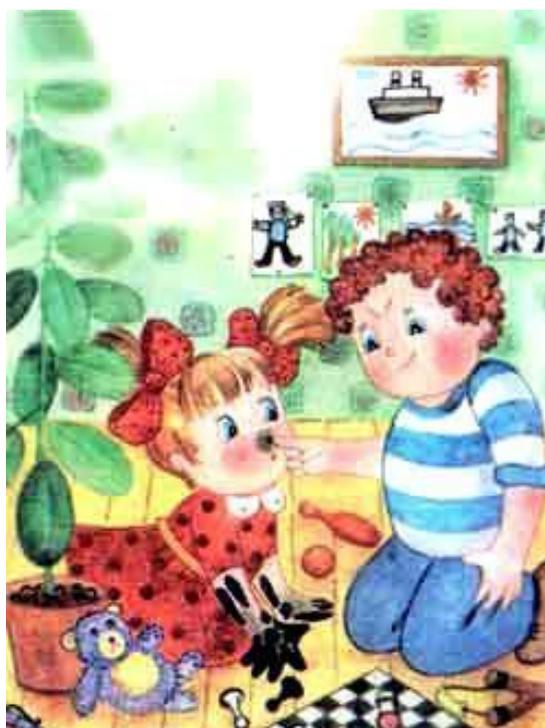
Он пьёт-я...,он сидит-я...,он спит я ..., он нюхает – я...,он играет – я...

## ЗАДАНИЕ 5. УСТРОЙТЕ СОВМЕСТНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ЧТЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

**Стихотворение А.Барто «Девочка чумазая»** вызывает желание малышей  
умываться и мыть руки с мылом.



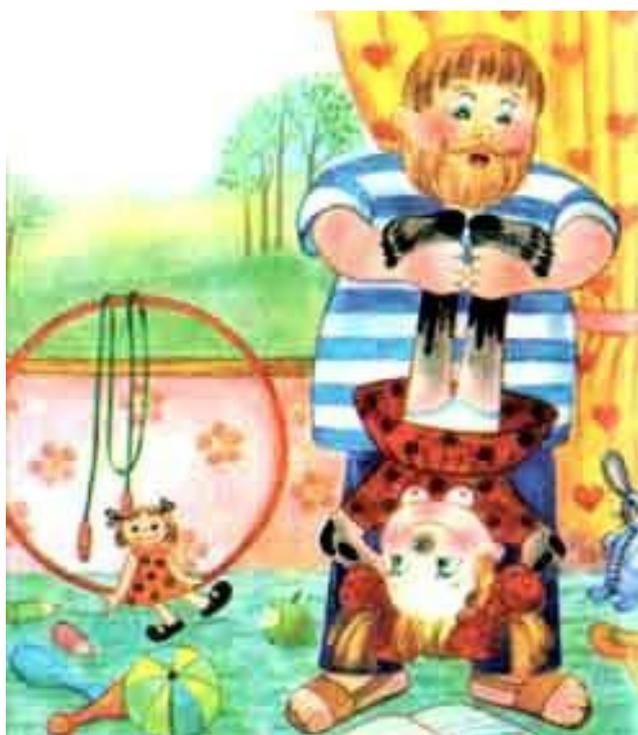
— Ах ты, девочка чумазая,  
Где ты руки так измазала?  
Черные ладошки;  
На локтях — дорожки.- Я на солнышке лежала,  
Руки кверху держала.  
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.



— Ах ты, девочка чумазя,  
Где ты носик так измазала?

Кончик носа черный,  
Будто закопченный.

— Я на солнышке лежала,  
Нос кверху держала.  
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.



— Ах ты, девочка чумазя,  
Ноги в полосы измазала,  
Не девочка, а зебра,  
Ноги — как у негра.- Я на солнышке лежала,  
Пятки кверху держала.  
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.



-Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем все до капли.  
Ну-ка, дайте мыло.  
МЫ ЕЕ ОТОТРЕМ.

Громко девочка кричала,  
Как увидела мочалу,  
Цапалась, как кошка:  
— Не трогайте ладошки!  
Они не будут белые:

Они же загорелые.  
– А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.

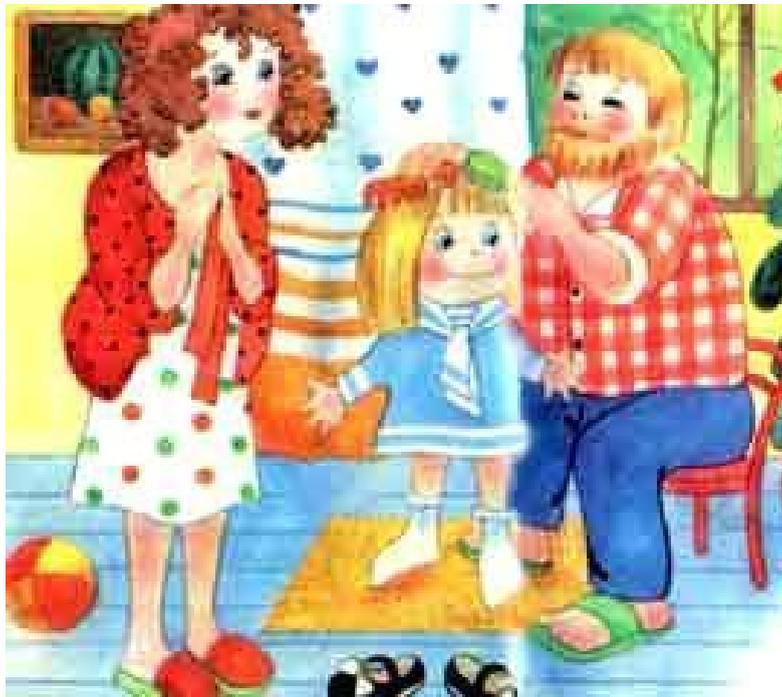


Оттирали губкой нос —

Разобиделась до слез:  
-Ой, мой бедный носик!  
Он мыла не выносит!  
Он не будет белый:  
Он же загорелый.  
– А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы —  
Кричала громким голосом:  
– Ой, боюсь щекотки!  
Уберите щетки!  
Не будут пятки белые,

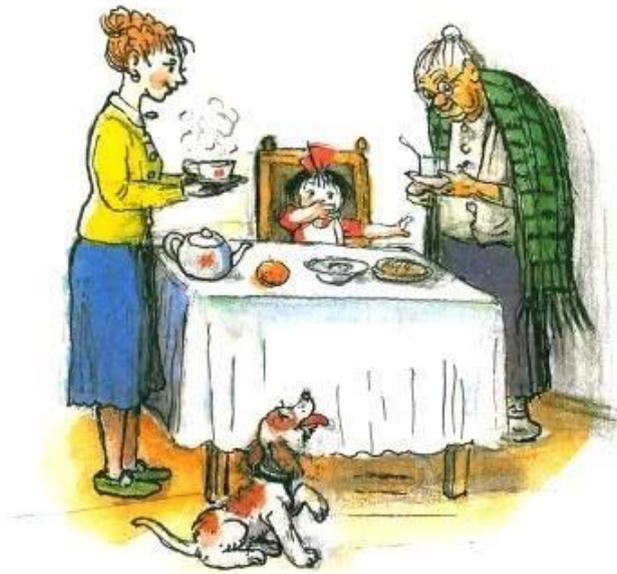
Они же загорелые.  
– А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.



– Вот теперь ты белая,  
Ничуть не загорелая.  
ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

**Произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**  
-поможет побороть плохой аппетит,

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.  
— Съешь яичко, Юлечка!  
— Не хочу, мамулечка!  
— Съешь с колбаской бутерброд!  
Прикрывает Юля рот.



Супик?  
— Нет...  
— Котлетку?  
— Нет... —  
Стынет Юлечкин обед.  
— Что с тобою, Юлечка?  
— Ничего, мамулечка!  
— Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти ещё кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
— Не могу, бабулечка! —  
Мама с бабушкой в слезах —  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач —  
Глеб Сергеевич Пугач,

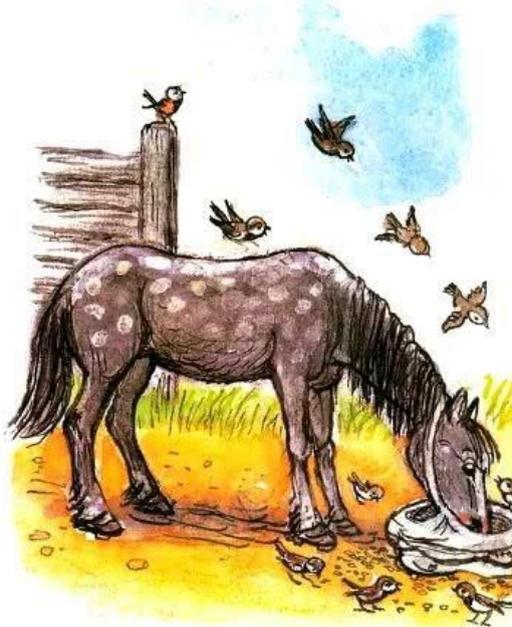


Смотрит строго и сердито:  
— Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно не больна!

А тебе скажу, девица:  
Все едят —  
И зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.



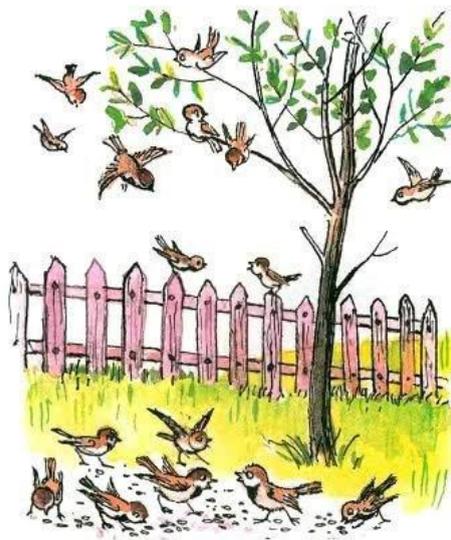
С хрустом Конь жуёт овёс.



Кость грызёт дворовый Пёс



Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,



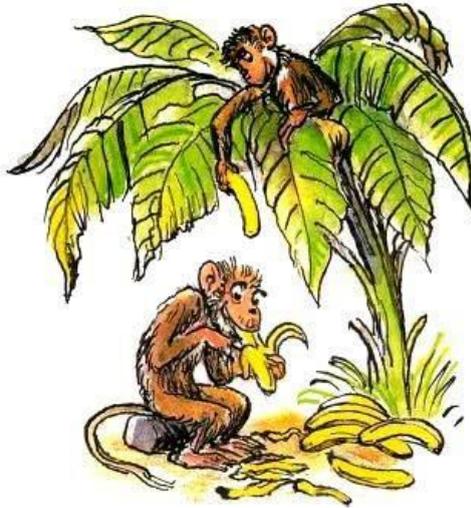
Утром завтракает Слон  
Обожает фрукты он.



Бурый Мишка лижет мёд.  
В норке ужинает Крот.



Обезьянка ест банан.



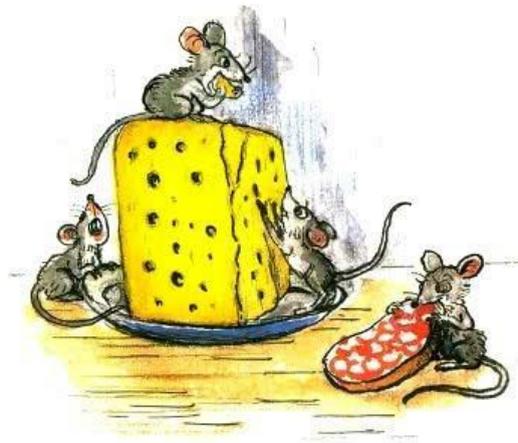
Ищет жёлуди Кабан.



Ловит мошку ловкий Стриж.



Сыр и сало любит Мышь...



Попрощался с Юлей врач-  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
— Накорми меня, мамуля!



**ЗАДАНИЕ 5. ИГРА: «ПРОДОЛЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»**

*Если я не буду заниматься спортом, то....*

*Если я буду смотреть много мультфильмов, то....*

*Если я буду кушать много сладостей, то...*

*Если я не буду мыть руки, то....*

*Если я не буду делать дома уборку, то...*

## **ЗАДАНИЕ 6. СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ ПРИГОТОВИТЬ ВИТАМИННЫЙ УЖИН (ЗАКРЕПЛЯТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ).**

## **ЗАДАНИЕ 7. ИГРА «ЧЕТВЕРТЫЙ ЛИШНИЙ»**



## **ЗАДАНИЕ 8. ПРОЧИТАЙТЕ ПОГОВОРКИ:**

*«Кто спортом занимается, тот силы набирается».*

*«В здоровом теле — здоровый дух!»*

*«Пешком ходить — долго жить».*

*«Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!»*

*«Здоровье в порядке — спасибо зарядке»*

*«Чистота залог здоровья». Чтоб ни один микроб не попал случайно в рот, руки мыть перед едой, нужно мылом и водой.*

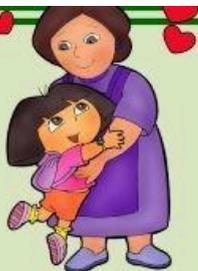
## **ЗАДАНИЕ 9. СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
5. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
6. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
7. Ничего не жевать сидя у телевизора!

## **ЗАДАНИЕ 10. ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ХОРОШЕЙ ПРИВЫЧКИ МЫТЬ РУКИ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАЛЕНЬКИМИ СТИШКАМИ:**

Водичка, водичка, Умой моё личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок	Без воды умылся котик. Лапкой вымыл глазки, ротик. А вот мне нельзя так мыться Мама может рассердиться...
--	--

## **ЗАДАНИЕ 11. СТИХОТВОРЕНИЕ ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ**



# Стихотворение

**Если хочешь быть здоровым,**

Чисти зубы по утрам,  
Умывайся и гимнастикой занимайся.

Бегай, прыгай, закаляйся  
И режим свой соблюдай.

Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.

Старших всех ты уважай.

И всё у тебя получится!



FokinaLida.75@mail.ru

## *ЗАДАНИЕ 12. РАСКРАСКИ*



