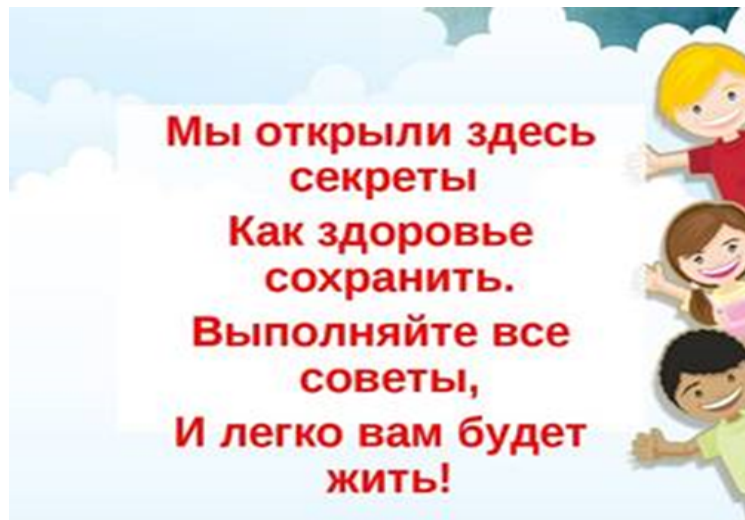


Тема недели: «День здоровья»



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 чумазая», «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, поделайте 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».

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.