

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам рекомендации на тему:

«Здоровье»

15.06.2020-21.06.2020г.

Данный материал поможет вам на время карантина и самоизоляции задействовать и развивать детей ,согласно летнему плану МБДОУ Д/С 35

Цель: Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих

Задачи:

Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека

Художественная литература	А. Барто «Девочка чумазая» С.Семенов «Как стать неболейкой» «Сказка о зубной щетке» https://youtu.be/1P5ZMFjXBxY
Просмотр художественных и мультипликационных фильмов.	Мультфильм «Мойдодыр» https://youtu.be/7QLRRq4-rCk Мультфильм «Королева Зубная Щетка» https://youtu.be/nT-Z5lmhBo4 https://youtu.be/w-D9E0wA0lg

Рисование Лепка	Лепка «Овощи и фрукты» Рисование «Фрукты и овощи на тарелке»
Прослушивание песен:	Песня о пальчиках https://yandex.ru/efir?stream_id=49bab1011c1de12a80e4b008a70c2a8a&from_block=logo_partner_player Муз.дидактическая игра https://youtu.be/GhlMyYh3IUQ
Ознакомление с окружающим миром	https://youtu.be/zX9BckNnryM «Угадай вид спорта» «Что такое здоровье и как его приумножить» Уроки осторожности о микробах. https://youtu.be/47U8Yt7AkbY Если хочешь быть здоров https://youtu.be/1P5ZMFjXBxY
Формирование математических представлений	Развивающий мультфильм про паровоз «Учим цифры от 1 до 5» https://youtu.be/q1MuRc1Z6QY Дид.игра «Геометрические фигуры» https://yandex.ru/efir?stream_id=49cf5fd689adb042bb0caf445bbf8d8b&from_block=logo_partner_player
Развитие речи	Игры на речевое дыхание https://ok.ru/video/1417383119458 Беседа: «Чистота-залог здоровья» «Где прячется здоровье» Овощи и фрукты-полезные продукты.
Ознакомление с исследовательской деятельностью.	Опыты https://ok.ru/video/1417378400866

Закаливание

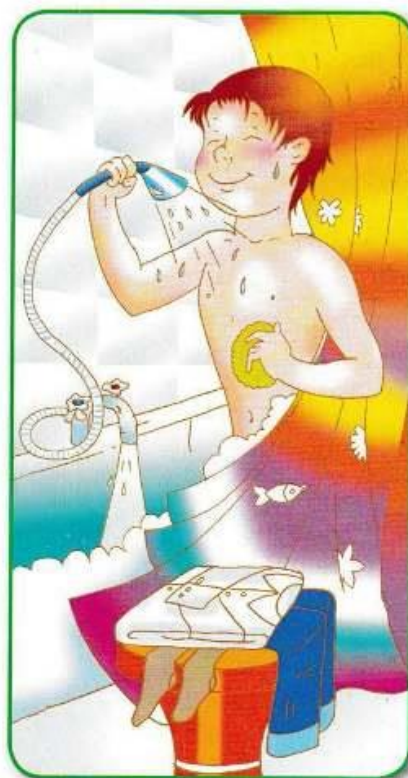
Закаливание — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные ванны.



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



Стихотворения

<p>Быть здоровым — это модно! Дружно, весело, задорно Становитесь на зарядку. Организму — подзарядка! Знают взрослые и дети Пользу витаминов этих: Фрукты, овощи на грядке — Со здоровьем все в порядке! Также нужно закаляться, Контрастным душем обливаться, Больше бегать и гулять, Не ленится, в меру спать! Ну а с вредными привычками Мы простимся навсегда! Организм отблагодарит — Будет самый лучший вид!</p>	<p><i>(Дети выполняют упражнения согласно тексту).</i> Солнце спит и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке) Даже ветер не шумит. (качаем поднятыми вверх руками) Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись) Все лучи свои послало. (качаем поднятыми вверх руками) Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз) Небо тучей заволок. (закрыли руками лицо) И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо) Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)</p>
<p>Солнце, воздух и вода — Наши верные друзья. С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть!</p>	<p>Барабанит дождь по крышам (хлопки в ладоши) Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед) Вот и спряталось за тучи, (приседаем) Ни один не виден лучик. (встали, спрятали руки за спину)</p>

«МОЙДОДЫР У НАС В ГОСТЯХ»

(правила гигиены, формировать желания и умений умываться).

1. Каждый раз при умывании, объясняйте детям, что умываться очень важно.
2. Прочитайте ребенку сказку Корнея Ивановича Чуковского «Мойдодыр».
3. Рассмотрите иллюстрации к сказке Корнея Ивановича Чуковского «Мойдодыр».
4. Дидактическая игра «Большой, маленький»
Взрослый показывает два предмета, разных по величине и просит ребёнка показать, где большой, где маленький.

5. Учим с детьми:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!



