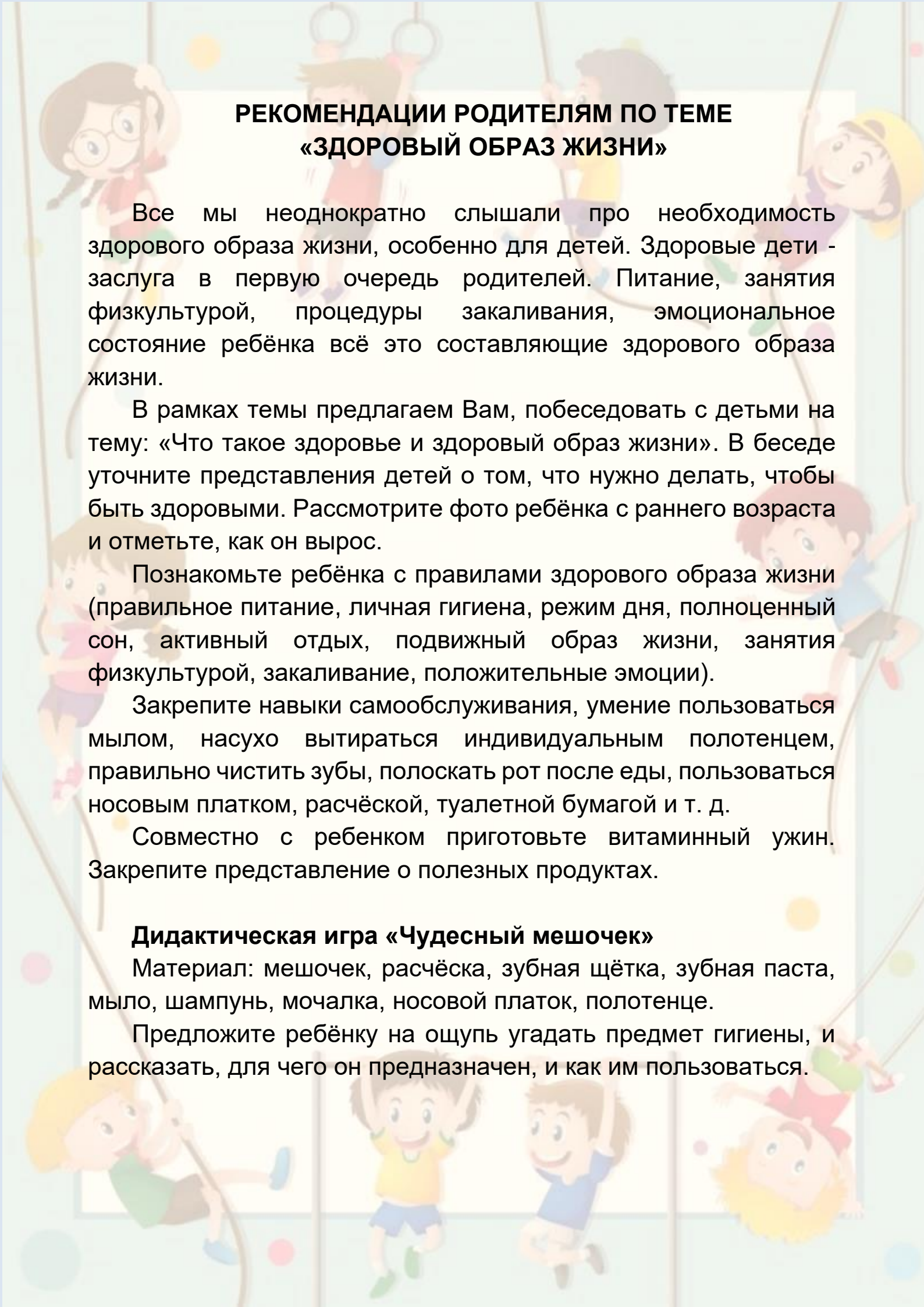




РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

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

В рамках темы предлагаем Вам, побеседовать с детьми на тему: «Что такое здоровье и здоровый образ жизни». В беседе уточните представления детей о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Рассмотрите фото ребёнка с раннего возраста и отметьте, как он вырос.

Познакомьте ребёнка с правилами здорового образа жизни (правильное питание, личная гигиена, режим дня, полноценный сон, активный отдых, подвижный образ жизни, занятия физкультурой, закаливание, положительные эмоции).

Закрепите навыки самообслуживания, умение пользоваться мылом, насухо вытираться индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, расчёской, туалетной бумагой и т. д.

Совместно с ребенком приготовьте витаминный ужин. Закрепите представление о полезных продуктах.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Материал: мешочек, расчёска, зубная щётка, зубная паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце.

Предложите ребёнку на ощупь угадать предмет гигиены, и рассказать, для чего он предназначен, и как им пользоваться.

Игра с мячом «Дополни предложение»

Бросьте ребёнку мяч и одновременно задайте вопрос, дайте ему время подумать.

- Мы завтракаем утром, а обедаем...? (днём)
- Мы обедаем днём, а ужинаем...? (вечером)
- Мы полдничаем днём, а ужинаем...? (вечером)
- Мы завтракаем утром, а полдничаем ...? (днём)
- Мы ужинаем вечером, а завтракаем...? (утром)

Предложите ребёнку рассмотреть в зеркало своё лицо.

Спросите его:

Для чего нужны глаза? (смотреть);

Для чего нужны уши? (слушать);

Для чего нужен нос? (дышать и нюхать);

Для чего нужен рот? (принимать пищу):

Рассмотрите в зеркало, что есть во рту (язык, зубы...).

Поговорите для чего они нужны.

Упражнение «Мой, моя, мои, моё»

Про какие части тела и лица можно сказать:

Мой нос, мой лоб, мой

Моя голова, моя шея, моя

Мои руки, мои пальцы, мои

Моё колено, моё ухо, моё

«Игра с микрофоном»

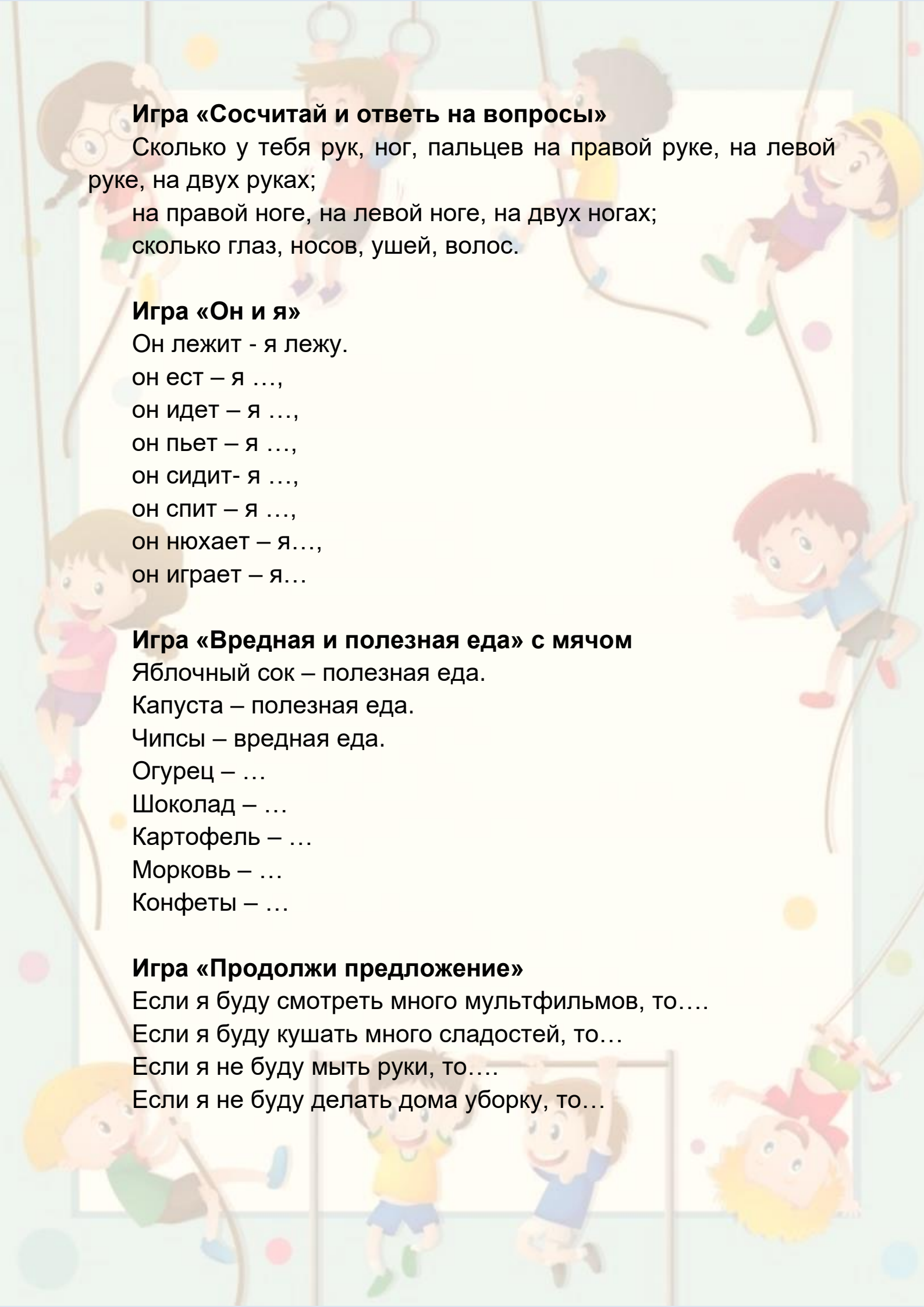
Материал: микрофон, можно заменитель.

Ход игры: взрослый начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.

Я – голова, я умею ... думать, но не умею говорить.

Я – нога, я умею ... ходить, но не умею рисовать.

Я – рука, я умею ... рисовать, но не умею слушать ... и т.д.

A colorful illustration of a playground with several children playing on ropes and rings. The background is light blue with yellow and pink circular accents. The children are depicted in various poses, some hanging from ropes and others on rings.

Игра «Сосчитай и ответь на вопросы»

Сколько у тебя рук, ног, пальцев на правой руке, на левой руке, на двух руках;
на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах;
сколько глаз, носов, ушей, волос.

Игра «Он и я»

Он лежит - я лежу.

он ест — я ...,

он идет — я ...,

он пьет — я ...,

он сидит- я ...,

он спит — я ...,

он нюхает — я...,

он играет — я...

Игра «Вредная и полезная еда» с мячом

Яблочный сок — полезная еда.

Капуста — полезная еда.

Чипсы — вредная еда.

Огурец — ...

Шоколад — ...

Картофель — ...

Морковь — ...

Конфеты — ...

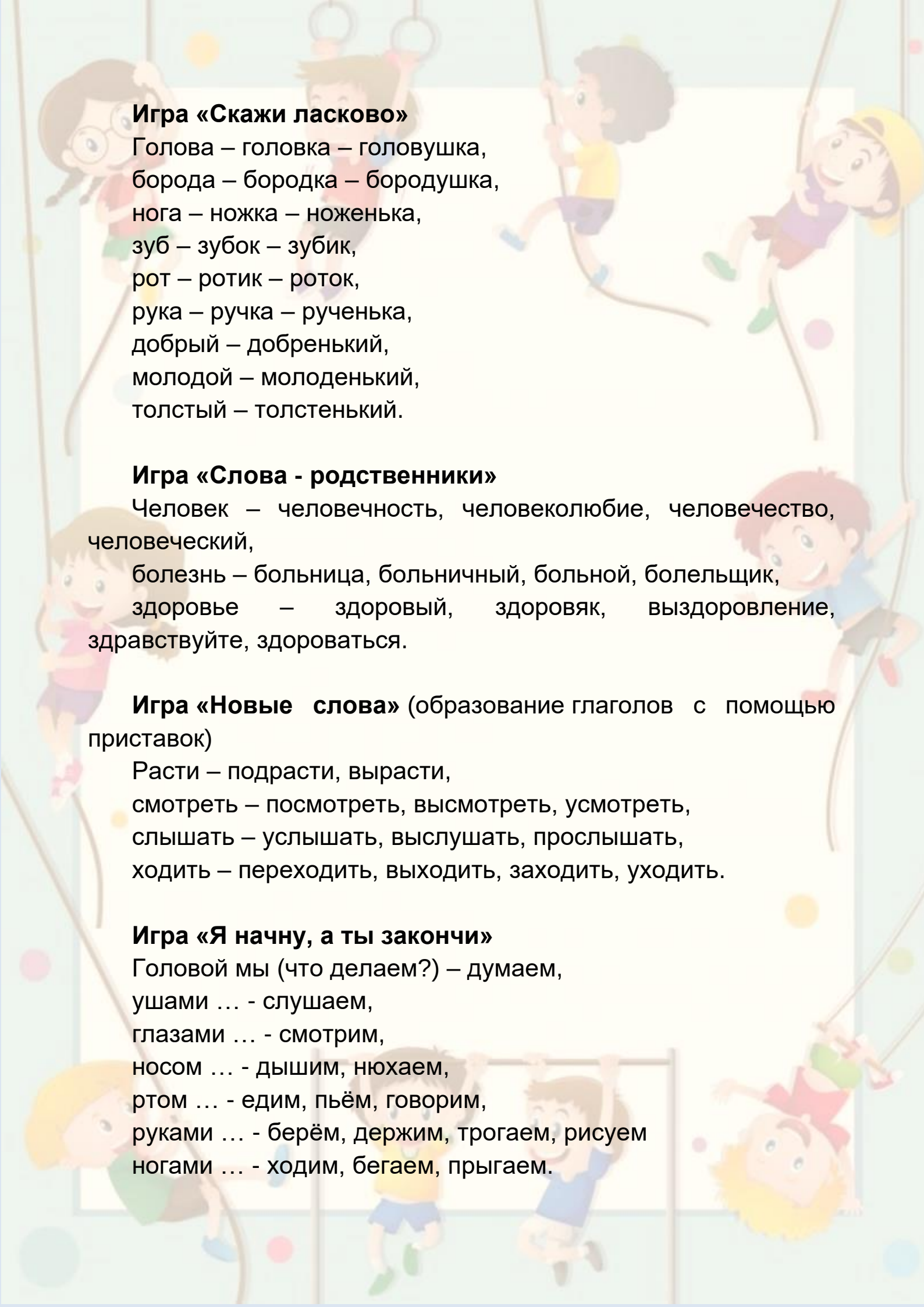
Игра «Продолжи предложение»

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...

A colorful illustration of a playground with several children. In the top left, a girl with glasses and pigtails is climbing a rope. In the top center, a boy is hanging from a ring. In the top right, a boy is swinging on a swing. In the middle left, a girl is climbing a rope. In the middle right, a boy is swinging on a swing. In the bottom left, a girl is hanging from a ring. In the bottom center, a boy is hanging from a ring. In the bottom right, a girl is swinging on a swing. The background is light blue with yellow and pink circles.

Игра «Скажи ласково»

Голова – головка – головушка,
борода – бородка – бородушка,
нога – ножка – ноженька,
зуб – зубок – зубик,
рот – ротик – роток,
рука – ручка – рученька,
добрый – добренький,
молодой – молоденький,
толстый – толстенький.

Игра «Слова - родственники»

Человек – человечность, человеколюбие, человечество,
человеческий,
болезнь – больница, больничный, больной, боельщик,
здоровье – здоровый, здоровяк, выздоровление,
здравствуйте, здороваться.

Игра «Новые слова» (образование глаголов с помощью приставок)

Расти – подрасти, вырасти,
смотреть – посмотреть, высмотреть, усмотреть,
слышать – услышать, выслушать, прослышать,
ходить – переходить, выходить, заходить, уходить.

Игра «Я начну, а ты закончи»

Головой мы (что делаем?) – думаем,
ушами ... - слушаем,
глазами ... - смотрим,
носом ... - дышим, нюхаем,
ртом ... - едим, пьём, говорим,
руками ... - берём, держим, трогаем, рисуем
ногами ... - ходим, бегаем, прыгаем.

A colorful illustration of children playing on a playground. Several children are hanging from ropes and rings. The background is light blue with some yellow and pink circles.

Физкультминутка «Разминка»

Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо – влево. (*вращение головой*)
А теперь руками крутим –
И для них разминка будет. (*вращение рук вперед и назад*)
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. (*руки вверх и в стороны*)
Повороты вправо – влево,
Плавно производим. (*повороты влево и вправо*)
Наклоняемся легко,
Достаем руками пол. (*наклоны вперед*)
Потянули плечи, спинки
А теперь конец разминке. (*сесть*)

Пальчиковая гимнастика «Мышка мыла лапку»

Мышка мылом мыла лапку. (*имитировать мытьё рук*)
Каждый пальчик по порядку. (*отогнуть из кулачка по очереди все пальцы*)
Вот намылила Большой. (*показать большой палец*)
Сполоснув затем водой. (*встряхнуть кистями рук*)
Не забыла и Указку. (*потереть указательный палец*)
Смыв с него и пыль, и краску.
Средний мылила усердно. (*потереть средний палец*)
Самый грязный был, наверно! (*движения выполнять очень быстро*)
Безымянный тёрла пастой. (*потереть безымянный палец*)
Кожа сразу стала красной.
А мизинчик нежно мыла. (*показать мизинчик*)
Очень он боялся мыла!

A colorful illustration of a playground scene. Several children are playing on various equipment. In the top left, a girl with glasses is climbing a rope. Next to her, a boy is hanging from a ring. To the right, another boy is climbing a rope, and a girl with a yellow hat is also climbing. In the middle left, a girl is climbing a rope. In the middle right, a boy is climbing a rope. At the bottom left, a boy is climbing a rope. In the bottom center, two boys are hanging from a horizontal bar. At the bottom right, a girl is hanging upside down from a rope. The background is light blue with scattered colorful circles.

Почитайте детям:

А.Барто «Девочка чумазая», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», «Про мимозу», Т. Варламова «Мой день», С.Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять».