

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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. И мы предлагаем Вам, побеседовать с детьми на тему:

«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.

Рассмотрите фото ребёнка с раннего возраста и отметьте, как он вырос.

В энциклопедической литературе рассмотрите фигуру человека и уточните названия частей тела.

Поиграйте в игры :

«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)

«Для чего нужны?» (ответ давать полный)

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

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

«Один – много» например: лоб...,нос...,бровь...,рука..., локоть...,ухо...,щека...,палец...,нога...

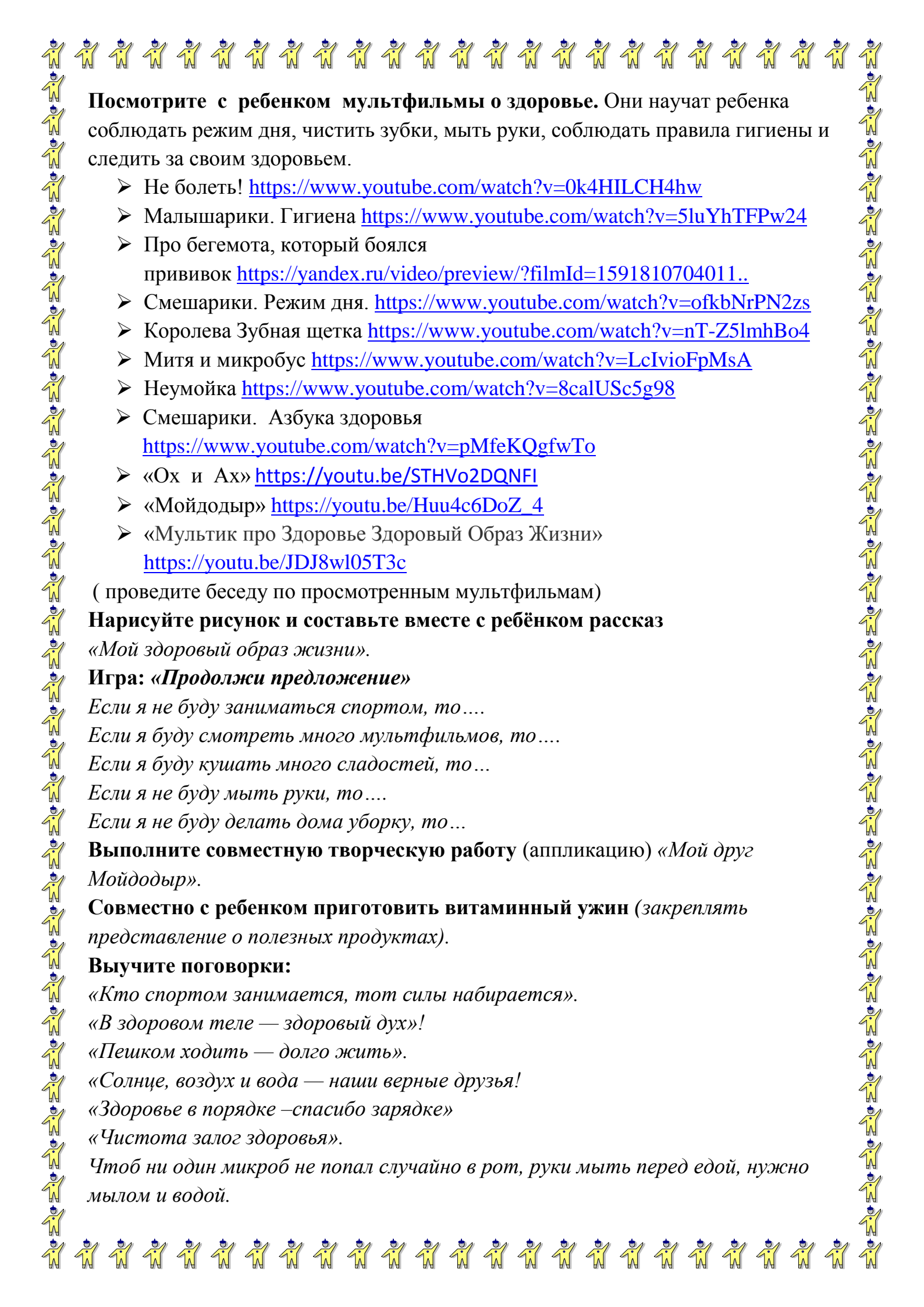
«Он и Я» например : Он лежит - я лежу. Он ест – я...,он идёт- я...

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

Устройте совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.

Например:

- стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом.
- Произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» - поможет побороть плохой аппетит.
- Стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания.
- Стихотворение Т. Варламова «Мой день» - о режиме дня.
- С.Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина».
- « Тридцать шесть и пять» расскажут о болезнях их лечении и профилактике и т.п.
- Сказка «Зарядка и простуда»



Посмотрите с ребенком мультфильмы о здоровье. Они научат ребенка соблюдать режим дня, чистить зубки, мыть руки, соблюдать правила гигиены и следить за своим здоровьем.

- Не болеть! <https://www.youtube.com/watch?v=0k4HILCH4hw>
- Малышарики. Гигиена <https://www.youtube.com/watch?v=5luYhTFPw24>
- Про бегемота, который боялся прививок <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1591810704011..>
- Смешарики. Режим дня. <https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs>
- Королева Зубная щетка <https://www.youtube.com/watch?v=nT-Z5lhmBo4>
- Митя и микробус <https://www.youtube.com/watch?v=LcIvioFpMsA>
- Неумойка <https://www.youtube.com/watch?v=8calUSc5g98>
- Смешарики. Азбука здоровья <https://www.youtube.com/watch?v=pMfeKQgfwTo>
- «Ох и Ах» <https://youtu.be/STHVo2DQNF1>
- «Мойдодыр» https://youtu.be/Huu4c6DoZ_4
- «Мультик про Здоровье Здоровый Образ Жизни» <https://youtu.be/JDJ8wl05T3c>

(проведите беседу по просмотренным мультфильмам)

Нарисуйте рисунок и составьте вместе с ребёнком рассказ

«Мой здоровый образ жизни».

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...

Выполните совместную творческую работу (аппликацию) *«Мой друг Мойдодыр».*

Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах).

Выучите 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.

Необязательно читать большое количество поговорок детям. Достаточно на каждую жизненную ситуацию находить комментарий в пословице и, если нужно, разъяснять смысл ребёнку. Одну и ту же пословицу можно произносить хоть каждый день, если ситуация подходящая. Тогда она запомнится ребёнку и окажет нужное влияние на ход его мыслей в будущем. В заключение хочется предложить сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья.

- *Каждый день начинаем с зарядки.*
- *Просыпаясь, не залеживаемся в постели.*
- *Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.*
- *Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!*
- *При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)*
- *Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!*
- *Ничего не жевать сидя у телевизора!*
- *В отпуск и выходные – только вместе!*

