Рекомендации для родителей детей подготовительной к школе группы по теме недели «Береги своё здоровье».

«Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь, его надо сохранять, сберегать, улучшать
смолоду, с первых дней жизни ребенка"
Что же такое здоровье? Простота ответа на этот вопрос – типа «это когда ничего не болит» – кажущаяся, и до сих пор всеобъемлющего определения здоровья не существует. В большой медицинской энциклопедии (БМЭ) здоровье трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения». В тоже время живой организм – система неравновесная и все время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Организационно-педагогическая работа с детьми

- Беседа «Береги свое здоровье»

Тема: ***«Береги своё здоровье!»***

Цель: Продолжать формировать навыки **здорового образа жизни.**

Задачи:

1. Закрепить знания детей о полезной пище, о предметах личной гигиены и их назначении.

2. Развивать культурно-гигиенические навыки, речь.

3. Воспитывать у детей отзывчивость, желание заниматься спортом, быть всегда чистыми, аккуратными и **здоровыми.**

Ход занятия

— Ребята, сегодня я пришла в группу и увидела на столе письмо. Хотите узнать, от кого оно? А письмо от самого Доктора Айболита!

— Вам интересно узнать, что он пишет? Тогда давайте мы его с вами прочитаем.

«Здравствуйте, дорогие ребята!Сегодня мне позвонили зверята из леса: они заболели и попросили прийти им на помощь! Но, к сожалению, я не могу приехать, потому что я всё ещёв Африке лечу больных зверей: бегемотиков и акулят.У меня к вам большая просьба: сходите в лес и помогите зверушкам, дайте им полезные советы! Большое спасибо за отзывчивость! Ваш Доктор Айболит!»

— Ребята, о чем нас попросил Доктор?

(Помочь зверятам, дать им полезные советы)

— Поможем? Тогда отправляемся в лес!

— Ребята, а как можно очутиться в лесу?

(Поехать на машине, пойти пешком, ….)

—А я вам предлагаю так: давайте все встанем около стульчиков,повернемся вокруг себя три раза и скажем:

«Повернись, повернись
И в лесу очутись»

— Ребята, посмотрите, домик! Кто же в нем живет? Тук-тук!

— Здравствуйте, ребята!

-Здравствуй, Лисичка! Что у тебя случилось?

— У меня поднялась высокая температура, а ещё очень болят зубки! Помогите мне!

— Лисичка, а что ты сегодня делала?

(Гуляла по лесу, а потом зашла домой и пообедала)

— А лапки ты после прогулки помыла? А зубки с утра почистила?

(Нет)

— Ребята, а почему у Лисички поднялась температура?

(Она не умывается, микробы попали в организм, и поэтому поднялась температура)

— А почему заболели зубки?

(Она их не чистит)

— Ребята, что мы посоветуем Лисичке?

(надо всегда умываться и чистить зубы)

— Правильно!

-Ребята, а какие предметы нам помогают быть чистыми?

(мыло, полотенце, зубная паста,)

— Правильно, а называются они предметы личной гигиены.

— А какие это предметы, мы сейчас, Лисичка, тебе покажем!

Игра *«Выбери предметы гигиены»*

— На столе лежат разные предметы. Вам нужно выбрать и положить те, которые необходимы нам для личной гигиены и положить их в корзинку.

Подходят все вместе и собирают их в корзинку.

Игрушка
Мыло
Зубная паста
Зубная щетка
Мячик
Полотенце
Мочалка
Карандаш
Носовой платочек
Расческа
Шампунь

— Вот и собрали мы с вами предметы, которые нам всегда помогут быть чистыми, опрятными и никогда не болеть.

— Давайте проверим, что у нас получилось. Расческа – для чего она нужна? Мыло – для чего оно нужно?

— Ребята, так какой мы совет дадим Лисичке?

— Держи, Лисичка, корзинку, всегда умывайся, чисти зубки и никогда не болей! До свидания!

— Ребята, а нас уже ждут в другом домике! Тук-тук!

— Здравствуйте, ребята! Я зайка-побегайка, но почему-то у меня стали слабыми лапки, и совсем нет сил бегать по лесу!

— Ребята, как вы думаете, почему у зайки слабые лапки?

(Стукнулся куда-то, не делает зарядку, не занимается спортом)

— Зайка, а ты делаешь зарядку?

(Нет)

— Вот поэтому ты такой слабый! А наши ребята всегда делают зарядку и занимаются физкультурой! Посмотри и присоединяйся к нам!

Физминутка

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять,

Наклониться, три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Дружно делаем зарядку.

— Ребята, что мы посоветуем Зайке, чтобы его лапки стали крепкие и сильные?

(Делать каждый день зарядку и заниматься физкультурой)

— Правильно! Удачи тебе, Зайка! До свидания!

— Ребята, а нам надо еще кое-кому помочь! Тук-тук!

— Здравствуйте, я Мишка. У меня очень болит живот!

(Рядом лежат фантики от конфет, полупустая банка варенья)

— Ребята, как вы думаете, почему у Мишки разболелся живот?

(Кушает много вредной пищи)

— А что нужно кушать, чтобы не болеть?

(Овощи, фрукты, витамины)

— Правильно!

— Я сегодня сходил в магазин и купил разные продукты! Посоветуйте мне, пожалуйста, ребята, какие продукты полезные!

Игра *«Помоги Мишке»*

— На подносе разложены продукты, выберите из них полезный и положите в корзинку!

Яблоко
Чипсы
Шоколад
Морковь
Лимон
Ягоды

— Давайте проверим, что у нас получилось!

— Ребята, вы все согласны, что это полезно для **здоровья**?

(Да)

— Вита, подари корзинку Мишке и дай ему совет!

— Мишка, кушай только полезные продукты и никогда не болей!

— Что ж, ребята, ко всем зверятам мы зашли, всем помогли, а теперь нам пора отправляться в детский сад!

—Встанем около стульчиков и повернемся вокруг себя три раза:

«Покружись, покружись,
В детском саде очутись!»

— Где мы с вами побывали?

(В лесу)

— Кто нас попросил о помощи для зверят?

(Доктор Айболит)

— Кому мы сегодня дали полезные советы?

(Лисичке, Зайке, Мишке)

— Какой совет мы дали Лисичке?

(Умываться, чистить зубы)

-Какой совет мы дали Зайке?

(Делать зарядку)

— Какой совет Мишке?

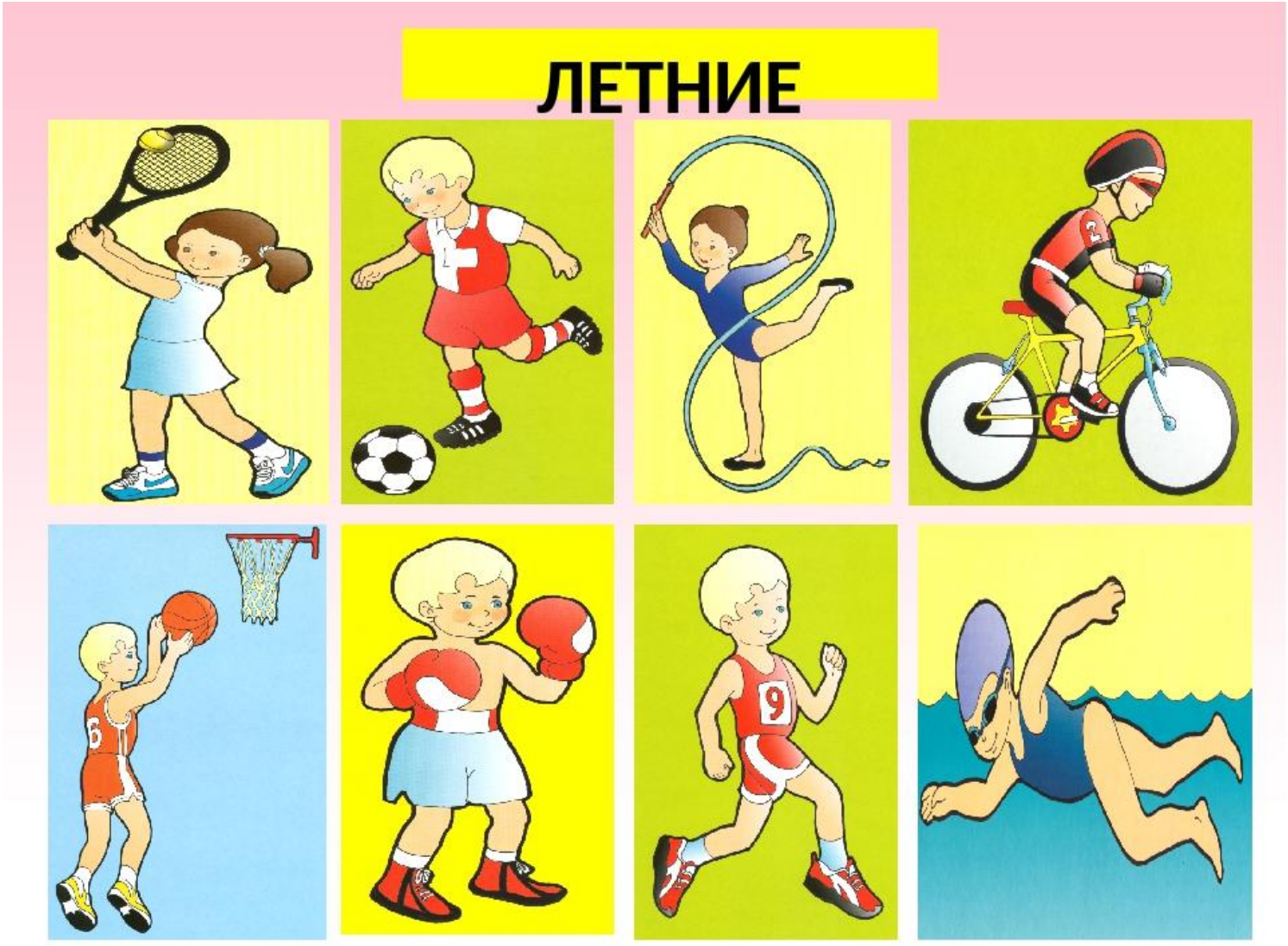
(Кушать полезную пищу)

— Правильно, и я вам желаю быть всегда **здоровыми**и всегда следовать этим советам: умываться, чистить зубы, заниматься спортом и кушать витамины!

- Беседы: Как сохранить свое здоровье», «О здоровье всерьез»

1.2. Утренняя гимнастика с веселыми клоунами
1.3. С/р игра «Магазин полезных продуктов», «Кукла заболела»
1.4. Д/и «Виды спорта», «Предметы гигиены».
1.5. Д/и «Виды спорта», «Кто режим выполняет, тот здоровье сохраняет», «Личная гигиена»
1.6.Психологические упражнения «На пляже»
1.7. Физкультурный досуг «Зайка заболел»
1.8.Физкультурный досуг
«Путешествие на поезде здоровья»
1.9.Подвижные игры: Найди свой цвет», « С кочки на кочку», «Зайцы и волк».
Подвижные игры: «Найди себе пару», «Скок-поскок», «Мы веселые ребята».
Подвижные игры: «Мышеловка», «Охотники и зайцы», «Караси и щука».

Поиграйте с детьми.
Д/и «Виды спорта», «Кто режим выполняет, тот здоровье сохраняет», «Личная гигиена»



Выучите пословицы