



## **Уважаемые родители!**

*Тема этой недели - «Будь здоров»*

*Цель: Формировать общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Учить детей осознанно и ответственно подходить к своему здоровью и здоровью близких. Формировать предпосылки*

*здорового образа жизни.*

**Предлагаем посмотреть с детьми презентацию: «Будь здоров!»**

[https://www.youtube.com/channel/UCxCnQ1\\_pII80Iqu85ydgz\\_g](https://www.youtube.com/channel/UCxCnQ1_pII80Iqu85ydgz_g)

### **Расширение словарного запаса детей:**

#### **Предметный словарь:**

Здоровье, спорт, закаливание, воздух, игра, бег, прогулка, ходьба, физкультура, зарядка, гимнастика, простуда, болезнь, температура, лекарство, чистота, мыло, вода, плавание, витамины, фрукты, овощи, еда, сладости, польза, вред, слабость, сила, микробы.

#### **Глагольный словарь:**

Выздоровливать, закаляться, гулять, ходить, бегать, простужаться, болеть, выздоравливать, принимать, мыть, чистить, плавать.

#### **Словарь признаков:**

Здоровый, веселый, крепкий, спортивный, больной, слабый, сильный, чистый, витаминный, полезный, вредный, сладкий.

#### **Словарь наречий:**

Мокро, сыро, ненастно, дождливо, холодно, ветрено, больно, грязно.

#### **Развитие связной речи:**

Составление рассказа «**Мое здоровье**» с использованием схематического плана.

О чем говорится в рассказе?

Что такое здоровье?

Как его беречь?

Назови полезные продукты

Назови вредные продукты

#### **«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...

**Игра: «Одень куклу на осеннюю прогулку».**

**Цель:** Развивать представления об основных действиях с предметами одежды и обуви.

Активизировать глаголы: надевать, обувать.

**Оборудование:** кукла, кукольная одежда (юбка, кофта, носки, туфли, шапка, плащ, сапоги, панамы, шляпа, зонт).

Ход игры: Педагог вовлекает детей в игровую ситуацию: «кукла собирается на осеннюю прогулку». Одевают куклу и комментируют свои действия. Вопросы: Куда собралась кукла? Какая погода? Что мы ей наденем?

### **Лексико-грамматический строй речи:**

#### **Развитие атрибутивного словаря**

**Игра: «Вредная и полезная еда» с мячом**

Цель: обогащение атрибутивного словаря

Яблочный сок- полезная еда

Капуста – полезная еда

Чипсы –вредная еда

и т.д.

#### **Игра «Назови правильно»**

**Цель:** уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

**Материал:** картинки с изображением овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого

#### **Развитие номинативного словаря**

**Игра: «Чистюли»**

Цель: расширение номинативного словаря

Какие предметы и принадлежности необходимы для того, чтобы волосы, руки, лицо, зубы были чистыми?

Мыло, вода, шампунь, мочалка, щетка, зубная паста, полотенце, салфетки, носовой платок и т.д.

**Игра «Где живут витамины?»**

Цель: расширение номинативного словаря

Назовите продукты, в которых есть витамины, полезные для здоровья вещества?

Апельсины, яблоки, лимоны, киви, помидоры, творог, молоко, сметана, свекла, морковь

**Игра «Подбери картинки»**

**Цель:** уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

**Ход игры:** воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

#### **Развитие предикативного словаря.**

**Игра: «Кто больше?».**

**Цель:** Расширение предикативного словаря.

**Ход игры:** Взрослый называет слово, обозначающее действие. Дети должны назвать как можно больше слов, относящихся к этому действию и обозначающих предметы (при затруднениях предъявляются игрушки и предметные картинки).

**Речевой материал:**

*Летит...* (самолет, пух, бабочка, жук, стрекоза, пчела, воздушный змей).

*Плывет...* (пароход, лодка, рыба, бревно, утка).

*Растет...* (трава, ребенок, цветок, дерево, капуста).

*Ползает...* (змея, червяк, улитка, гусеница, муравей) и т.д.

*Летит...* (самолет, пух, бабочка, жук, стрекоза, пчела, воздушный змей).

### **«Игра с микрофоном»**

**Цель:** систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга

**Материал:** микрофон

**Ход игры:** воспитатель 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.

### **Развитие общей моторики.**

#### **Подвижные игры**

##### **«Запомни движение»**

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры:** воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

##### **«По длинной извилистой дорожке»**

**Цель:** формировать умение ходить по шнуру спокойно, не спеша, не боясь.

##### **«Наперегонки парами».**

**Цель:** формировать умение выполнять игровые действия, ориентироваться на партнера. Воспитывать смелость, развивать силовые и скоростные качества. Способность концентрировать и распределять внимание.

**Ход игры:** Разбившись на пары, ребята перебегают площадку. Чья пара опередит всех, та и победит. Бегать парами можно и держась за руки крест-накрест.

##### **«Иголка, нитка, узелок»**

**Цель:** развивать двигательную активность детей, активизировать словарь существительных по теме, развитие высших психических функций.

**Ход игры:** Играющие дети становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают среди детей иголку, нитку и узелок. Нитка, иголка, узелок встают в круг, остальные дети берут друг друга за руки и проходят через круг нитки, иголки, узелка, называя разные виды одежды ( зимнюю, летнюю, одежду для мальчика или девочки), тот ребёнок, который не смог назвать нужную одежду становится в круг.

#### **Физкультминутки**

##### **«Прогулка»**

По дорожке, по дорожке

*(Бег на месте)*

Скачем мы на правой ножке.

До лужайки добежим.

*(Подскоки на правой ножке)*

*(Бег продолжается)*

И по этой по дорожке

На лужайке, на лужайке

Скачем мы на левой ножке.

Мы попрыгаем, как зайки.

*(Подскоки на левой ножке)*

*(Прыгаем на обеих ногах)*

По тропинке побежим.

Стоп! *(Присели)*

Немного отдохнем

И домой пешком пойдём.

*(Ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, сели за парты.)*

##### **Упражнение «Прыгунки»**

Все попрыгаем немножко –  
Прыг-прыг-прыг –  
На правой ножке.  
Ручкой левою помашем –  
Мах-мах-мах –  
«Прыгунки мы!» - дружно скажем.

А теперь мы все, как мыши,

**Упражнение «Раз, два, три».**

Мы трудились и устали.  
Дружно все мы тихо встали.  
Ручками похлопали - раз, два, три.  
Ножками потопали - раз, два, три.

**Упражнение «Дорожка»**

Мы с лопатами шагаем.  
Посмотри! Посмотри!  
*(Берут воображаемые лопаты, шагают на месте).*  
Умело гвозди забиваем.  
Раз, два, три. Раз, два, три.  
*(Показывают)*  
За работу! За работу!  
Все дружнее! Все дружнее!  
*(Хлопают в ладоши)*  
Будет спориться работа.  
Веселей! Веселей!  
*(Движение ладошками и руками – «хлопушки»; скольжение ладошками, одна рука вверх, другая вниз).*

Мы потрудимся немножко,  
Вот так-так! Вот так-так!  
*(Наклоняются вперед, пристукивая одновременно, то правой, то левой ногой, делая движение вниз руками, энергично выпрямляются).*

Мы дорожку разровняли.  
Так-так-так! Так-так-так!  
*(«Скольжение» ступнями ног, похожее на вытирание подошвы обуви)*

Мы дорожку притоптали!

**Упражнение «Выполний по команде»**

Влево головой вращаем,  
Руки вверх мы поднимаем.  
Раз – хлопок над головой,  
Два – правой топаем ногой.  
Три – подпрыгнем, поскакали

На носках пройдемся тише.  
Вновь попрыгаем немножко –  
Прыг-прыг-прыг –  
Дружно все на левой ножке.  
Ручкой правую помашем –  
Мах-мах-мах –  
«Прыгунки мы!» - дружно скажем.

Выше руки! Шире плечи!  
Раз, два, три – дыши ровней!  
Ручками похлопали - раз, два, три!

Так-так-так! Так-так-так!  
*(Притаптывание ногами на месте)*  
Мы заборчик городили  
По весне, по весне.  
*(Прямыми вытянутыми вперед руками двигают сверху вниз)*  
Мы рядочками садили по сосне, по сосне.

*(Шаг вправо – полуприсед, шаг влево – полуприсед).*

На урок теперь шагаем.  
Посмотри! Посмотри!  
*(Шагают на месте)*  
Труд мы любим, уважаем!  
«Раз, два, три». «Раз, два, три».

*(Хлопают в ладоши)*  
Поработали на славу,  
И поем, и поем.  
*(Кружатся на месте со словами: ля-ля-ля)*

Все на место убираем!  
Отдохнем! Отдохнем!  
*(Поднялись на носочки вверх с высоко поднятыми руками – вдох, опустили, руки встряхнули – выдох).*

И на месте побежали.  
Тише, медленней, спокойно,  
Выдох, вдох – и прямо – стой-ка!

## **Пальчиковая игры**

### **Развитие мелкой моторики:**

Фонарики.

Фонарики зажглись! (сжатые в кулак пальцы резко и одновременно на 2-х руках разжимаются).

Фонарики погасли! (пальцы сжимаются в кулак).

· Кошечка.

Кулачок-ладошка,

Я иду как кошка (обе руки одновременно сжать в кулаки, поставить на колени, затем выпрямить и прижать к столу ладони; повторять 3-5 раз).

· Месим тесто.

Тесто мнём, мнём, мнём!

Тесто жмём, жмём, жмём! (сжимаем руки в кулачок и разжимаем одновременно на двух руках или поочередно).

**Игра с пальчиками.** Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,

мизинцы

Много груш там и хурмы,

безымянные

Есть лимоны, апельсины,

средние

Дыни, сливы, мандарины,

указательные

Но купили мы арбуз -

большие

Это самый вкусный груз!

все пальцы сжимаются и разжимаются

### **Кусака**

Не слишком тугой бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно). После 1-го двустипшия – смена рук.

Кусается больно котенок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

### **Артикуляционная гимнастика.**

#### **ЛОПАТОЧКА**

Рот открыт, расслабленный, широкий язычок лежит на нижней губе. Сильно высовывать язык не нужно. На губу кладем самый кончик. Если язычок «не хочет» расслабляться и лежать спокойно, можно пошлепать его верхней губой, произнося «пя-пя-пя». Или слегка хлопнуть чайной ложечкой (палочкой от мороженого) – язычок расслабится.

*Широкий, как лопатка, лежит наш язычок.*

*Он дремлет сладко-сладко, улегся – и молчок.*

#### **ИГОЛОЧКА**

Рот открыт, язычок узкий, напряженный, острый, как иголка, вытянут вперед. Как будто хочет кого-нибудь уколоть.

*Язычок наш колкий,*

*Будто бы иголка.*

## **Загадки**

Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**.  
Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело... **(гулять)**.  
На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи)**.  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие... **(коньки)**.  
Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра — ... **(хоккей)**.  
Он — холодный, он — приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польёт меня,  
Вырасту здоровым я! **(душ)**.  
Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою —  
Вмиг смывает грязь оно! **(мыло)**.

Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
**(зубная щётка и паста)**.  
Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить... **(зубы)**.  
Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня — бегу,  
От болезней берегу. **(вода)**.  
Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кровать  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму... **(тихий час)**.  
Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий... **(распорядок дня)**.  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ...  
соблюдать. **(распорядок)**.

Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... **(сон)**.  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(режим дня)**.

#### Стихи

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.