

Советы родителям по теме: Что такое здоровье?

Программные задачи

Сформировать у детей представления о здоровом образе жизни
Дать знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека

Расскажите ребенку: «Почему люди болеют», «Как заботиться о своем здоровье», «Полезная пища».

Разучите пословицы, поговорок о здоровье:

- Чаще мойся, воды не бойся.
- Здоровые зубы - здоровью любы.
- Чистота-залог здоровья.
- Сон лучше всякого лекарства.
- Лук - здоровью друг.
- Ешь правильно - и лекарств не надобно.
- Кто долго жуёт, тот долго живет.
- Хлеб - батюшка, вода - матушка.
- Худ обед, когда хлеба нет.
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет

Выучите потешки:

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Этот пальчик — гриб нашел,
Этот пальчик — чистит стол,
Этот — резал,
Этот — ел.
Ну, а этот лишь глядел!

За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил — так убери.
А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.

Почитайте, задайте вопросы:

К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»,
А. Барто «Девочка чумакая», «Верёвочка»,
В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»,
Л. Зильберг «Питание», «В стране Болючке».
О. Дриз «Ну и каша!» Э. Мошковская «Маша и каша»,
С. Погореловский «Про глазки-глазки, про глаза-глазища»
Я. Бжехва «Муха-чистюха».

Поиграйте с ребенком :

Игра «Подбери пару»

Материал: 2 набора картинок с изображением органов человека и предметов, соответствующих им по выполняемым функциям (сердце – мотор, лёгкие – 2 воздушных шарика, почки- 2 фильтра или 2 воронки, мозг – компьютер, скелет – вешалка).

Описание: Ребёнку следует правильно подобрать пару и объяснить свой выбор.

Игра «Хорошо – плохо»

Материал: Карточки, на которых изображены дети, выполняющие разные действия (читают книгу лёжа, вытирают глаза грязными руками, смотрят близко телевизор и т.д.).

Описание: Ребёнку предлагается выбирать карточку и объяснить, что хорошо, а что плохо.

Игра «В гостях у Здоровячков и Хлюпиков»

Материал: Набор картинок с изображением детей, выполняющих различные действия: приём здоровой пищи, уход за своим телом, занимаются спортом, закаляются, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, делают зарядку, обливаются водой и т.д.

Описание: Ребёнку предлагается выбрать картинки, с изображением тех моментов, которые помогают укреплению здоровью.

Игра «Что будет, если...»

Материал: Картинки с изображением детей в различных ситуациях (дети прыгают с дерева, переходят дорогу на зелёный свет светофора, выходят на лёд, прыгают по льдинам, и т.д.).

Описание: Детям предлагают выбрать карточку и рассказать о правилах безопасности в различных ситуациях.

Игра «Умею – не умею»

Материал: Мяч.

Описание: Ребёнку бросают мяч, он должен поймать его и сказать, что он умеет, а что не умеет.

Игра «Кто быстрее сосчитает пуговицы?»

Материал: Пуговицы на рубашке (кофте, платье, пальто, шубе).

Описание: Ребёнок должен сначала сосчитать пуговицы с закрытыми глазами, а затем с открытыми.

Игра «Автопортрет»

Материал: Различные предметы: разноцветная тесьма, пуговицы, палочки, поролон, пластилин.

Описание: Педагог предлагает детям составить свой автопортрет с помощью различных предметов: разноцветной тесьмы, пуговиц, палочек, поролона, пластилина.

Игра «Что я знаю о себе»

Материал: Картинки с изображением частей тела и органов человека.

Описание: Предлагается ребёнку назвать части тела, их функциональное назначение .

Игра «Что делать, чтобы быть здоровыми»

Материал: Картинки с изображением спортивного инвентаря, овощей, фруктов, предметов личной гигиены и т.д.

Описание: Детям предлагают выбрать те картинки, на которых изображены предметы помогающие человеку стать здоровым.

Игра «Узнай на вкус»

Материал: Продукты, овощи, фрукты.

Описание: Ребёнку предлагают с закрытыми глазами, определить какой продукт он ест (морковку, яблоко, хлеб).

Игра «Угадай по запаху»

Материал: Продукты, овощи, фрукты.

Описание: Предлагаются ребёнку продукты, с хорошо выраженным характерным запахом (чёрный хлеб, лимон, лук, чеснок и т.д.). Он должен с закрытыми глазами определить и назвать продукты по запаху.

Игра «Полезная и вредная еда»

Материал: Предметные картинки с изображением продуктов питания (полезные и вредные).

Описание: Ребёнок должен правильно разложить картинки, в зависимости от того полезны они или вредны и объяснить свой выбор.

Игра «Мойдодыр или что может случиться с грязнулей?»

Материал: Предметы или картинки: расчёска, зубная щётка, мочалка, мыло, шампунь, зубная паста; кукла, мяч, машина и т.п.

Описание: Ребёнку предлагается выбрать те предметы (картинки), которые, по его мнению, помогут им быть чистыми и опрятными (сопровождая свои действия объяснением).

