

Уважаемые родители!

В период с 1 февраля по 14 февраля

мы будем изучать

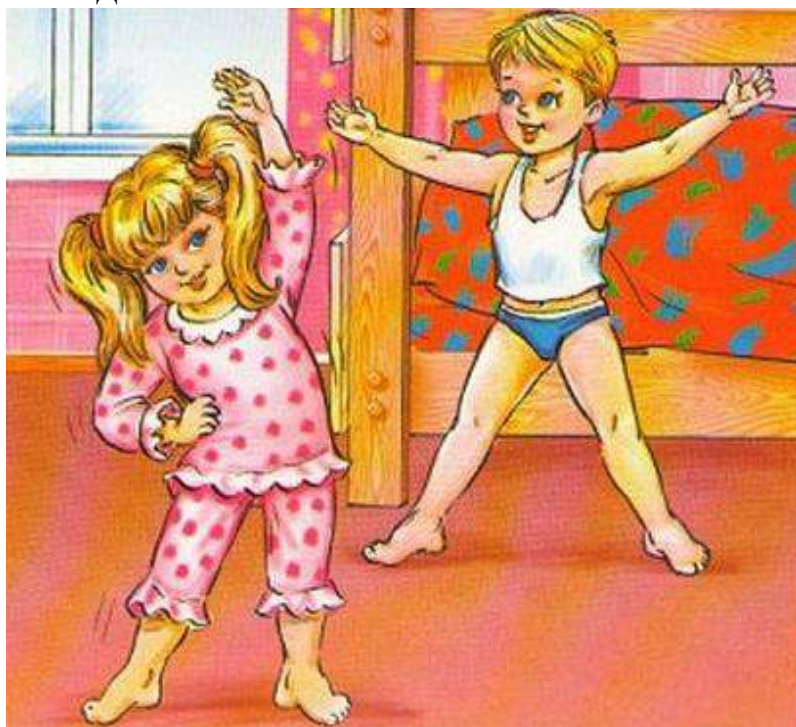
тему «Я вырасту здоровым!»

Итоговое мероприятие:

Игра-викторина «В здоровом теле-здоровый дух»

Содержание работы по данной теме

Расширять представления функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о рациональном питании. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных фруктов. Знакомить с понятием «здоровье» и «болезнь». Формировать потребность в здоровом образе жизни; прививать интерес к занятиям утренней гимнастикой и занятиям физкультурой и спортом. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.



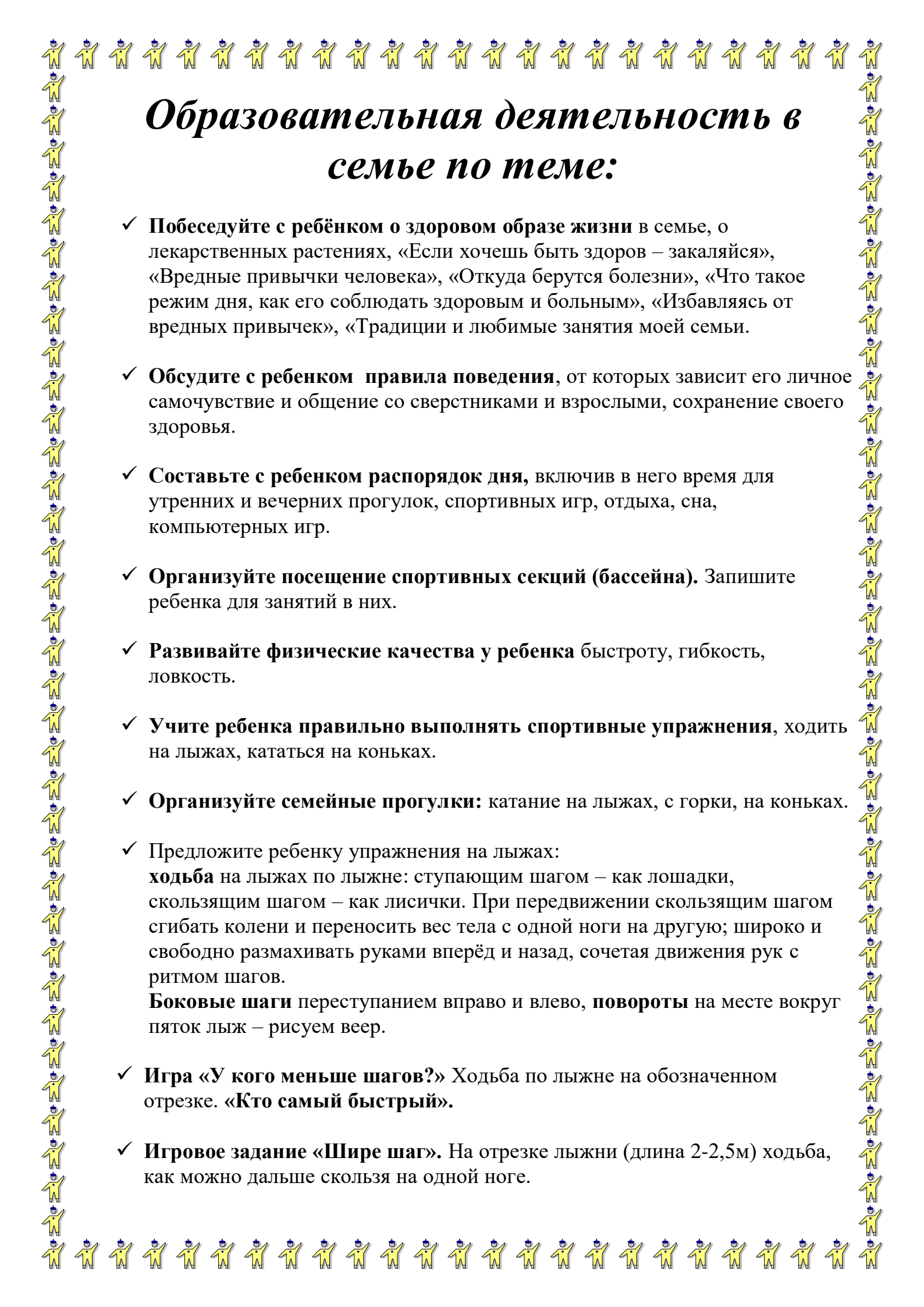
Словарь по теме:

Существительные: здоровье, закаливание, режим, гимнастика, прогулка, витамины, рука, плечо, локоть, кисть, ладонь, пальцы, ногти, туловище, шея, плечи, грудь, живот, спина, голова, волосы, лицо, лоб, брови, висок, ресницы, нос, щеки, рот, губы, зубы, подбородок, ухо, затылок, глаза, язык, горло, ноги, колено, носок, пятки, кожа, мышцы, скелет, кости, сердце, легкие, желудок, печень, здоровье, чистота, уход, гигиена, слух, зрение, травма.

Прилагательные: длинные, короткие, сильные, слабые, маленькие, большие, широкий, мягкий, подвижный, густые, редкие, кудрявые, прямые, черные, белые, русые, чистые, грязные, голубые, карие, зеленые, красивые, внимательные, работающие, умелые, умная, светлая, больная, здоровая, стриженный, длинноволосый, зеленоглазый.

Глаголы: поворачивается, хмуриться, моргать, подмигивать, закрывать, открывать, надувать, нюхать, дышать, вдыхать, выдыхать, жевать, глотать, кусать, улыбаться, двигаться, трогать, слышат, говорит, беречь, ухаживать, охранять, заботиться, лечить, мыть, умываться, чистить, полоскать.





Образовательная деятельность в семье по теме:

- ✓ **Побеседуйте с ребёнком о здоровом образе жизни** в семье, о лекарственных растениях, «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Вредные привычки человека», «Откуда берутся болезни», «Что такое режим дня, как его соблюдать здоровым и больным», «Избавляясь от вредных привычек», «Традиции и любимые занятия моей семьи.
- ✓ **Обсудите с ребенком правила поведения**, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми, сохранение своего здоровья.
- ✓ **Составьте с ребенком распорядок дня**, включив в него время для утренних и вечерних прогулок, спортивных игр, отдыха, сна, компьютерных игр.
- ✓ **Организуйте посещение спортивных секций (бассейна)**. Запишите ребенка для занятий в них.
- ✓ **Развивайте физические качества у ребенка** быстроту, гибкость, ловкость.
- ✓ **Учите ребенка правильно выполнять спортивные упражнения**, ходить на лыжах, кататься на коньках.
- ✓ **Организуйте семейные прогулки**: катание на лыжах, с горки, на коньках.
- ✓ Предложите ребенку упражнения на лыжах:
ходьба на лыжах по лыжне: ступающим шагом – как лошадки, скользящим шагом – как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.
Боковые шаги переступанием вправо и влево, **повороты** на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер.
- ✓ **Игра «У кого меньше шагов?»** Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке. «Кто самый быстрый».
- ✓ **Игровое задание «Шире шаг»**. На отрезке лыжни (длина 2-2,5м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге.

- ✓ **Обговорите с ребенком, как и для чего надо проводить профилактику гриппа и ОРВИ, закаливание.**
- ✓ **Приучайте ребенка к выполнению трудовых поручений:** содержать свою комнату и игровые уголки в порядке и чистоте, формируйте стремление к соблюдению гигиены помещения.
- ✓ **Привлекайте ребенка к приготовлению витаминных блюд** (закрепить представление о полезных продуктах) и ребенок с удовольствием будет их есть.
- ✓ **Прочитайте :** Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», А.Митяев «Мешок овсянки», К.Чуковский «Радость», Р.Погодин «Как жеребенок Миша побил рекорд», И.Соковня «Неболейка», А.Ампиллов «Зубки заболели», В.Ланцети «Все начинается»
- ✓ **ВЫВОД:** ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ, ЧТОБЫ СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

