

Домашнее задание Тема «Неделя нескучного здоровья».
Все задания носят рекомендательный характер и выполняются в несколько этапов.



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

Детям необходимо постоянно двигаться и познавать окружающий мир. Особенно дошкольникам интересно абсолютно всё и им очень хочется поделиться своими открытиями с мамой и папой. Даже если у вас родители трудоёмкая работа на удалёнке или много дел по хозяйству, постарайтесь выделить немного времени своему ребёнку и научите его делать что-то новое.

Объясните ребёнку, что такое здоровье и как его беречь. Для этого нужно соблюдать режим дня.

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.



Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Загадки.

1. Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет.
любому правду скажет -
Всё как есть ему, покажет. (Зеркало)
2. Я измерил сотню луж
Грязь смывать бегу
Под...(душ)
3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)
4. Если делаю причёску
Помогает мне...(расчёска)
5. Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала. (Мочалка)
6. Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.
(Ванна)
7. Он не любит грязнуль.
Но очень любит чистоту.
Знаменитый Мойдодыр,
И мочалок Командир!
(Умывальник)
8. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вспомните с ребёнком правила личной гигиены.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
**Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!**



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
**Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!**



Тщательно,
очень старательно мой
**Фрукты и овощи
перед едой!**



Запомни:
**никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!**



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
**Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!**



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

Словесная игра «Я начну, а ты продолжи!»

- 1.Здоровый человек – это...
- 2.Иногда я болею, потому что...
- 3.Когда я болею, мне помогают...
- 4.Когда у человека что – то болит, то он...
- 5.Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Объясните ребёнку смысл пословиц.

«Здоровье дороже богатства». (Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил).

«Здоровье не купить». (Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться).

«Болезнь человека не красит». (Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным).

«Здоров будешь - все добудешь». (Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится).

«Здоровому все здорово». (Здоровый человек всему рад, видит вокруг себя только хорошее).

Игра Сосуд «Витаминный». (Подготовить корзину с фруктами)



Ребёнок достает из корзинки фрукт и называет его, вместе, с Вами рассказывает о витаминах в этом продукте.

Чтобы быть всегда здоровым
Надо многое узнать
И как правильно питаться
Витамины получать!

Ты не грусти, а улыбайся,
Смотри на вещи веселей,
И от меня ты не скрывайся,
Со мной ведь и смешней, и здоровей...

И правда, когда улыбаешься в зеркало, настроение улучшается, а раз становится ладно, то и здоровью славно. Улыбнитесь друг другу. – Предложите ребёнку нарисовать черты лица здорового человека на «Зеркале настроения». Посмотреться в «зеркало» и «увидеть в нём своё отражение».