Уважаемые родители! Здравствуйте!

Что особого мы друг другу сказали? Просто «здравствуйте», больше мы ничего не сказали.
Отчего же на капельку солнца, на капельку счастья прибавилось в мире?
Здравствуй – мы скажем человеку. Здравствуй – улыбнется он в ответ.
И, наверно, не пойдет в аптеку, и здоровым будет много лет.
Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья.

Итак <u>лексическая тема *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»*.</u>

Предлагаем вам некоторые <u>рекомендации</u> по работе с детьми для изучения данной темы.

Объясните детям, что при встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

Поговорите с детьми о здоровье – о самом ценном достоянии человека.

<u>Беседа:</u> «Правильное питание – залог здоровья!» (Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной).

<u>Упражнение</u> «Знакомство с продуктами питания»

<u>Беседа :</u> «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

<u>Упражнение</u> « Приготовим вместе витаминный салат», «Фруктовый салат», « Фруктовое канапе»

<u>Игра</u> «Ромашка»

(На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить…

В здоровом теле – (*здоровый дух*) Голову держи в холоде, (*а ноги – в тепл*е)

Заболел живот, держи (*закрытым рот*) Быстрого и ловкого (*болезнь не догонит*)

Землю сушит зной, человека – (*болезни*) К слабому и болезнь (*пристает*)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Познакомьте детей с правилами закаливания, его пользе для организма; о правилах оказания первой помощи при различных травмах, о правилах поведения во время болезни

<u>Беседа:</u> « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

<u>Проведение закаливающих процедур с детьми -</u> «Как мы закаляемся дома»

<u>Домашняя лаборатория:</u> « Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой

<u>Вспомните вместе факторы здорового образа жизни</u>.

Правильное питание;
Физическая активность;
Соблюдение режима труда и отдыха;
Соблюдение рекомендаций врачей;
Полноценный сон;
Соблюдение гигиенических норм и правил;
Психологический комфорт;
Закаливание организма;
Ежедневные прогулки…

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает **<u>двигательную активность</u>**, свойственную детям дошкольного возраста.

В каждом маленьком ребенке и в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки, или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать, все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется неизвестно отчего.

Предложите детям вспомнить летние виды спорта.

Предложите им отгадать <u>загадки про еще незнакомые для них виды спорта.</u>

В этом спорте игроки все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это ...
(ватерполо (водное поло))

Без весла не обойдёшься,
Если спортом тем займёшься.
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут? (гребля)

Снаряд есть у боксёров — груша.
А в этом спорте «фрукт» получше.
Там забивает мяч спортсмен
В ворота в виде буквы Н,
На сливу очень мяч похож.
Вид спорта этот назовёшь? (регби)

<u>Прочитайте</u> вместе с ребенком:
Е.Благинина «Девочка чумазая»,
В.Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»
С. Михалков «Прививка»
«Чеснок – целитель»,
«Как сеньор Баклажан лечил зубы»

Уважаемые, родители!

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!