

Тематическая неделя: «Неделя здоровья»

Группа подготовительная №1

Общая цель: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни; развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; углублять представления о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

Понедельник: Речевое развитие

Уважаемые родители, во время карантина мы рекомендуем вам провести беседу на тему: "Здоровый образ жизни".

Цель:

1. Учить ориентировать детей на грамматическую форму слова.
2. Учить строить предложения разной структуры.
3. Учить образовывать наименования предметов посуды.
4. Учить рассуждать.
5. Вовлекать детей в совместный разговор и отвечать на вопросы.

Материалы:

Картинки на тему «Здорового образа жизни», игрушки-муляжи продуктов питания, иллюстрации по сказке Корнея Чуковского «Федорино горе», мяч.

Ход занятия:

Родитель: Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни. Что нельзя купить не за какие деньги? – Здоровье! Что значит слово «здоровье»? Здоровье – это состояние тела, когда человек не болеет. Какого человека можно назвать здоровым? (сильного, одаренного здоровьем).

Ответ ребенка.

Родитель: Кто такой здоровяк? (крепкий человек).

Ответ ребенка.

Родитель: Что означает слово – здороветь? (становиться здоровым)

Ответ ребенка

Родитель: Что означает слово – здравствовать? (быть здоровым, жить).

Ответ ребенка

Игра с мячом «Объясни фразу».

Родитель предлагает бросить мяч, произнести фразу. Ребенок, поймав мяч, должен объяснить фразу.

1. Чисто жить – здоровым быть.
2. Здоровым быть – горе забыть.
3. Береги здоровье смолоду.
4. Здоровье – это движение.

Родитель ставит перед ребенком стол с продуктами и предлагает задание под названием «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Ребенок должен подойти к столу, выбрать полезный продукт и объяснить, в чем его польза, и что можно приготовить из данного продукта.

Родитель: Давай вспомним сказку Корнея Чуковского «Федорино горе». О ком говорится в этом произведении?

Ответ ребенка

Родитель: Что произошло с Федорой?

Ответ ребенка

Родитель: Как ты думаешь, посуда может повлиять на здоровье человека, и каким образом?

Подвести итог занятия.

Иллюстрации:

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



Познавательное развитие

(из книги Шорыгиной Т. А., «Беседы о здоровье»)

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и

мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки.

Как чудесно мчаться на них по дорожкам,
вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответ на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
1. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
3. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
4. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
5. Что дарит нам движение?
6. Какие подвижные игры тебе нравятся?
7. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Вторник: Математическое развитие

Задачи: Познакомить детей с единицей длины – сантиметром, линейкой и её назначением. Упражнять в измерении длины с помощью условной мерки, счете в пределах 20, умение составлять число из двух меньших. Развивать наблюдательность, внимание.

Рекомендации родителям: предложить ребенку с помощью линейки измерить стол, следя за тем, чтобы начал измерение с нуля и делал отметки там, где кончается линейка. Измерить как длину, так и ширину стола. После этого пусть ребенок измерит длину и ширину стола с помощью сантиметра.

Вопросы: чем легче измерить – сантиметром или линейкой
что больше длина или ширина

Среда: Развитие речи

Уважаемые родители, во время карантина мы рекомендуем вам рассказать детям легенду «Где прячется здоровье?» и попробовать с ребенком придумать свою версию легенды (записать)

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи: Формировать умение придумывать легенды, передавать специфику жанра. Развивать умение пользоваться синонимами и антонимами, сравнениями. Воспитывать доброжелательное отношение к легендам. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Старая легенда «Где прячется здоровье?»

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать – решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Рисование на тему: «Нарисуй здоровье, болезнь»

Цель: развивать абстрактное мышление; умение самостоятельно выстраивать ассоциации; развивать творческое мышление; воспитывать интерес к нестандартной деятельности.

Рекомендации родителям: Не критикуйте ребёнка и не торопите, наоборот, время от времени стимулируйте занятия ребенка рисованием.

- Хвалите своего ребёнка, помогайте ему, доверяйте ему, ведь ваш ребёнок индивидуален!

Четверг Чтение художественной литературы

Уважаемые родители, во время карантина мы рекомендуем вам прочитать

«Сказку про девочку Машу и бабушку Гигиену» Л. Короткевич, В. Шахненко.

Цель: создавать условия для совершенствования навыков умывания, развивать умение анализировать действия и поступки сверстников и соотносить их с общепринятыми нормами поведения

Давным-давно в некотором царстве жили-были папа, мама, девочка Маша и бабушка Гигиена. Папа и мама работали в поле, а Маша оставалась с бабушкой.

Утром, когда Маша просыпалась, бабушка говорила:

— Маша, убери свою постель, сделай зарядку, умойся холодной водой и садись завтракать.

Когда Маша отказывалась от манной каши или молока, хватала со стола печенье и собиралась без завтрака бежать на улицу, где девочку уже ждали подружки, бабушка останавливала ее:

— Сначала поешь, а потом пойдешь играть, — говорила она. — Чтобы расти, нужно есть.

Всегда перед едой бабушка заставляла Машу мыть руки, пищу подавала в чистой и красивой посуде. А когда Маша торопилась, бабушка говорила:

— За столом не торопись: от еды, которую глотают быстро мало пользы.

Маша побаивалась бабушку и поэтому слушалась. Но однажды во время ужина, когда Маша открыла интересную книгу, бабушка сказала:

— Маша, не читай за столом: плохо усвоится пища.

Девочка бросила книгу и соскочила со стула:

— Не хочу, не буду! Надоело! Буду жить, как хочу! — кричала Маша. Налила в грязный стакан молоко, съела немытое яблоко и пошла в свою комнату.

Ночью Маша слышала громкие крики и визг. В спальне прыгали насекомые, тараканы, бактерии и вирусы девочка испуганно спросила:

— Кто вы?

К ней подошел один из них и ответил:

— Я великий король Вирус Двенадцатый!

Но он не был похож на короля. Его корону обвила паутина, он весь был в саже. С его бороды свисали макароны. А красивая рубашка была испачкана вареньем.

— Это хорошо, что ты, наконец, избавилась от назойливой бабушки Гигиены. Теперь твоими друзьями будем мы — бактерии и вирусы.

Маша ощутила острую боль в животе. Голова ее горела и была тяжелая. «Бабушка», — тихо позвала Маша. Но никто не отозвался. Только из темных углов на нее ползли бактерии и вирусы. А впереди шел король — Вирус Двенадцатый...

Маша заболела. Ночью вызвали «скорую помощь». На следующее утро девочка не пошла гулять. Она болела. Врачи с помощью Лекарств боролись с бактериями и вирусами. И когда лекарства победили, девочка опять вышла во двор.

После болезни Маша всегда слушала бабушку Гигиену: застилала постель, поддерживала чистоту в комнате, делала зарядку, умывалась холодной водой, мыла перед едой руки, прислушивалась к ее советам и больше не болела.