

Уважаемые родители!

Эта неделя с 13.-17.04. 2020г. : «Растем здоровыми и жизнерадостными»

В нашем детском саду это одна из основных задач, т.к. фундамент физического и психического здоровья личности закладывается до 7 лет. Давайте попробуем вместе с вами научить детей беречь свое здоровье.

1.Посмотрите вместе с детьми **видео : «Смешарики об исправительном питании».**

- сделайте из овощей и фруктов **поделки на тему «Необычные животные»**, рассказывая о пользе тех или иных «дарах природы»; о витаминах которые они содержат.

2. Если вы на даче или в деревне поиграйте с детьми в такие **спортивные игры**, как:

-«Бадминтон»;

-«Дартс»;

-«Проведи мяч через препятствие»;

- «Мяч в лунку»;

-Прыжки через скакалку.

3. Все ребята очень любят экспериментировать, потому проведите опыты с водой и воздухом:

-привяжите к узкому голышку «воронки» шарик или резиновую перчатку и опустите вертикально в емкость с водой. Воздух из воронки переместится в воздушный шар и надует его

(воздух можно ощутить).

4. К 7 годам у детей достаточный запас слов и знаний об окружающем мире. Поиграйте с ними в словесные игры:

-«Закончи мое предложение» (пример: -Вода нам нужна для того...»; «Будешь сильным и здоровым если...»)

-«Какие предметы нас защищают» (кто больше назовет).

5. Познакомить детей с русской народной поговоркой: «Здороваться не будешь- здоровья не получишь».

Загадайте загадку:

«Ускользает как живое, но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится» (Мыло)

Побеседуйте с детьми о том, что первое правило здоровья- соблюдение правил личной гигиены.

6. Прочтите сказку Катаева «Цветик-семицветик», - попросите нарисовать его, затем посчитайте лепестки, спросите:

- «Какой по счету лепесток того или другого цвета»,

-«Сосчитай в прямом и обратном порядке»,

-«Сосчитай через один лепестки»

Возьмите бумажный квадрат, круг, овал, трапецию и разрежьте на 7 частей, произвольно, затем предложите детям собрать и назвать фигуру.

- Поиграйте в игру «Секрет» составьте схему своего дачного участка или квартиры, обозначьте место, где спрячете «секрет»- ребенок ищет его по схеме.

7. Игровой массаж по А.Уманской «Поиграем с ушками».

8. Через художественное творчество дети закрепляют знания о привычке к здоровому образу жизни.

Картотека стихов о здоровом образе жизни:

«Здоровье» А.Гришин;

«Будьте здоровы» С. Островский;

«Мы здоровы» Н.Ярославцев;

«Железное здоровье» О.Бундур;

«О зубках» Л. Гржибовская;

«Надо спортом заниматься!» А.Бах

Выучите наиболее понравившееся стихотворение.

9. Поиграйте с детьми в сюжетные игры:

-«Больница для животных»;

-«Моя семья на даче»;

- «Кулинар».

А так же предложите игру имитацию «Угадай вид спорта», когда ребенок движениями показывает действия спортсмена, а вы угадываете.

Возьмите бумажный квадрат, круг, овал, трапецию и разрежьте на 7 частей, произвольно, затем предложите детям собрать и назвать фигуру.

- Поиграйте в игру «Секрет» составьте схему своего дачного участка или квартиры, обозначьте место, где спрячете «секрет»- ребенок ищет его по схеме.

Будьте здоровы!