

Уважаемые родители!

На этой неделе, с **13.04-17.04.2020г.**, тема которой: **«Растем здоровыми и жизнерадостными»**, с целью создания благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка, формирования потребностей в здоровом образе жизни, можно с детьми провести **беседы**: «Что такое здоровье», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Полезные продукты на столе», «Что такое микробы» - такие беседы расширяют знания детей о своем здоровье; развивают желания следить за своим здоровьем; знакомят с ролью витаминов в жизни человека

Предлагаем вам провести **дидактические игры**: «Угадай на вкус»; «Вредно — полезно», «Съедобное — несъедобное», «Разложи по корзинам», «Сварим суп и компот» - такие игры помогут детям пополнить знания о витаминах, о полезных продуктах и их пользе для здоровья.

Закрепите вместе с детьми правила культуры еды: спокойно садится за стол, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, за столом сидеть прямо, ноги не вытягивать под стол, локти убирать со стола; есть аккуратно, не крошить хлеб и не выкладывать еду из тарелки на стол; выходить из-за стола, полностью прожевав еду; не разговаривать с набитым ртом; пользоваться салфеткой; выходя из-за стола говорить «спасибо».

Уточните с детьми правила ухода за игрушками: убирать свои игрушки на место, бережно обращаться с игрушками. Вместе с ребенком можно составить рассказ «Как мы починили игрушку», «Моя любимая игрушка», что будет способствовать развитию речи как средству общения, а также пониманию речи и активизации словаря Вашего ребенка.

Мы предлагаем Вам вместе с детьми продолжить обогащать знания детей о признаках весны, об изменениях в живой и неживой природе при помощи игр, наблюдений, рассматривания картин. Из окна своего дома можно **понаблюдать** за солнцем, уточните знания о том, что с приходом весны происходят изменения в природе, солнце – главный источник света и тепла для всего живого на Земле, оно всходит на востоке и заходит на западе.

- ◆ Что изменилось с приходом весны?
- ◆ Что стало чаще появляться на небе?
- ◆ По каким признакам вы можете определить, что весна уже наступила?
- ◆ Что происходит с растениями, когда солнце ярко и долго светит?

Рассмотрите с детьми картину «Утро» художницы Татьяны Яблонской, на которой изображено радостное утро, которое пронизано солнечным светом - это позволит развивать у ребенка любознательность, наблюдательность, любоваться красотой родной природы.

Попробуйте **нарисовать** с ребенком рисунок на тему: «Мое любимое солнышко». Для формирования умения рисовать не только всей кистью, но и ее кончиком желательно

использовать краски. Это способствует развитию детского творчества, приобщает детей к изобразительному искусству.

Дети очень любят **лепить** из пластилина. Предложите им слепить воробушек на кормушке. Для этого вам понадобится: пластилин, стека, дощечка, салфетки бумажные.

Берём кусочек коричневого пластилина и приступаем к работе. Из большого куска мы слепим туловище нашему воробушку. Сначала раскатаем шарик между ладонями круговыми движениями, а затем прямыми движениями ладоней сделаем из него столбик. Из куска пластилина по меньше будем лепить голову круговыми движениями. Затем прилепим её к туловищу. И сделаем птичке клюв из семечки. Теперь слепим крылышки воробью. Раскатываем шар и расплющиваем его. А затем разрезаем расплющенный шар стеклой по полам и прилепляем крылья с одной стороны туловища и с другой стороны туловища. От туловища оттянем не большой кусочек и сплющим его пальцами. Наш воробушек готов лететь на кормушку. Это развивает у детей чувство формы, мелкую моторику рук. Воспитывает интерес к природе, желание заботиться о птицах.

Дети очень любят **математику** (считать), закрепить счёт в пределах 1-7 можно через дидактические игры: «Кто в домике живет?», «Едем на поезде», «Правильный счет». Эти игры помогут дошкольнику в усвоении порядка следования чисел натурального ряда; закрепляют навыки прямого счета. Предложите детям игры с геометрическими фигурами «Лото», «Геометрическая мозаика»; конструирование с использованием блоков Дьенеша. Можно поупражняться с ребенком в нахождении предметов, похожих на круг, квадрат, треугольник, прямоугольник в окружающей обстановке. Закрепите умение ориентироваться в пространстве и на плоскости через игровую ситуацию «Найди клад».

Если ваш ребенок утомился можно сделать физ. минутку, например:

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Ребенок имитирует стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх, вдох - потянулись; наклон - раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

С детьми можно **поиграть** в домашних условиях, в **подвижные игры**:

«Сова» Все играющие птички, один – сова, которая находится в стороне. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, птички летают.

«Удочка» Дети стоят по кругу в центре взрослый. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком(можно использовать скакалку). Взрослый вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не

задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные. 2 вариант Тех детей кого поймали выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

Перед дневным сном или вечером рекомендуем **почитать** детям следующие произведения: Н.Носов «Живая шляпа», Г.Снегирев «Морская свинка», В.Бианки «Хитрый лис и умная уточка», И.Соколов – Микитов «Ёж», М.Пришвин «Медведь и солнце». Или альтернатива просмотр отечественных мультфильмов, но помните по правилам СанПиН просмотр телепередач для детей, что в возрасте 5 лет ребенок может проводить перед экраном телевизора или монитором ноутбука не более 40 минут в день.

Уважаемые родители!

Не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка — в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Закрепите с детьми последовательность умывания, что очень актуально в данное время:

-засучить рукава;

- аккуратно открыть кран сначала с холодной водой, потом постепенно открыть кран с горячей водой. Для детей это достаточно трудное действие, поэтому в первое время воду для умывания настраивает взрослый.

- взять мыло, намочить его под струей воды, тщательно намылить руки;

-тереть руки со всех сторон до образования пены прямыми и круговыми движениями.

-промыть руки под водой;

-чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;

-отжать руки над раковиной, сложив их замочком. Это надо делать, чтобы вода не капала на пол.

-выключить воду;

-вытереть руки полотенцем досуха.

Желаем Вам здоровья! Берегите жизнь и здоровье Ваших детей!