

День здоровья в период самоизоляции.



Во время наших вынужденных каникул надо не нарушать режим дня и поддерживать физическую активность детей. Сейчас особенно важно сохранить и укрепить здоровье – организовав детям движение, правильное питание, заинтересовав их играми, полезными для развития.

Человек, который заботится о своём здоровье, – красивый и весёлый человек. У него чистая кожа и ясные глаза, румянец на щеках, стройное тело и крепкие мышцы. Здоровый человек всему радуется, часто улыбается и смеётся, он приветлив с другими детьми и взрослыми. Всё вокруг ему интересно, всё у него получается. С ним все хотят дружить.

Но здоровье не даётся нам просто так. Если не соблюдать режим дня, правила гигиены, если кушать вредную пищу, лениться, подолгу лежать на диване, много смотреть телевизор и играть в компьютерные игры – то здоровье своё легко растерять. А когда здоровье не в порядке – ничего уже не радует, и жизнь становится скучной и неинтересной. Вспомни: когда ты болел, разве весело тебе было?

Что значит вести здоровый образ жизни? Очень просто: это значит – соблюдать режим дня, много двигаться: играть, заниматься спортом, кушать только полезную пищу, не нарушать правил личной гигиены.

Предлагаю примерный список дел на день здоровья:

1. Провести с ребёнком утреннюю зарядку и самомассаж.
2. Побеседовать на тему «Чистота – залог здоровья» и завершить её мастер-классом по мытью рук и лица, чистке зубов.
3. Рассказать о полезной для здоровья пище и о витаминах. Разработать на сегодняшний день такое меню, которое на все 100% соответствует принципам ЗОЖ и правильного питания.
4. Поиграть в подвижные игры, подходящие для домашних условий.
5. Почитать детские рассказы, сказки и стихи про здоровье и здоровом образе жизни: «Откуда берется болезнь?», «Как победить простуду?», «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» С. Афонькина, «Про Вовкину

тренировку» В. Голявкина, «Письмо ко всем детям по одному важному делу» Ю.Тувима и т.п.

6. Приготовить вместе с ребёнком витаминный фруктовый салат: мелко нарезать любые фрукты и заправить их йогуртом, ряженкой или кислым молоком.

7. Почитать и обсудить пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

8. Посмотреть мультфильмы о ЗОЖ: из серии «Азбука здоровья» от Смешариков; «Лунтик» («Закаливание», «Заболел» и т.п. серии); «Фиксики» (сборник серий про сохранение и укрепление здоровья)

Интересные идеи для творчества по теме дня.

- Выполните аппликацию «Весёлая зарядка».



- Смастерите вместе картинку-пластилинографию на тему «Корзинка здоровья».



- Вылепите из пластилина «весёлых человечков», занимающихся различными видами спорта.



- Сделайте игру «Настольный воздушный футбол».

Футбольным полем пусть послужит крышка обувной коробки, а воротами – разрезанный напополам пластиковый стаканчик.

Пальчиковые игры старше -подготовительная группы.

«Я рисую лето»



Я рисую лето: (рисуют пальчиком по столу)
Красной краской - (рисуют в воздухе «солнце»)
На газонах розы, (сжимают и разжимают пальцы)
На лугах покосы,
Синей краской – небо (рисуют в воздухе «облака»)
И ручей певучий. (на столе рисуют пальцем «ручей»)

«Разноцветная лужайка».

Над зеленою лужайкой бабочка летела. (Пальцы одновременно сгибаются и разгибаются).

И на белую ромашку отдохнуть присела. (Кисти соединены, ладони повернуты вверх, пальцы растопырены).

А с ромашкой рядом вырос синий василечек. (Имитируем цветок).

Черненький паук залез на его листочек. (Кисть левой руки накладывается на кисть правой, пальцы растопырены).

Ярко-желтенький тюльпан наклонил головку. («Колокольчики» двумя руками отдельно).

И ползет по стебельку гусеница ловко. (Большой и указательный пальцы имитируют гусеницу).

А пушистый одуванчик – как воздушный шарик. (Растопыренные пальцы соединены кончиками и согнуты).

А на шарике сидит серенький комарик. (Указательный палец выпрямлен, остальные сжаты в кулак).