

Тема недели: «Неделя здоровья»

(26.10 – 30.10.2020г.)



Цель: формирование у детей желания вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- Создать условия для становления устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и безопасного поведения.
- Продолжать формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; умение элементарно описывать свое самочувствие.
- Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью к взрослым в случае их возникновения.
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Воспитывать культуру поведения.

- Активизировать словарь детей, обогащать его путём уточнения понятий: здоровье, гигиена, здоровое питание, режим дня, спорт.
- Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
- Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
- Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
- Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

1. Художественное творчество Лепка «Девочка играет в мяч».
Цель: закрепить умение детей изображать в лепке фигуру человека; учить изображать человека в движении.

2. Художественное творчество Рисование «Папа (мама) гуляет со своим ребенком по улице»

Консультация для родителей

«Общие правила выполнения зарядки в домашних условиях»



Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии.

Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центральным путям в головной мозг.

Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Начинать занятия утренней гимнастикой следует обязательно летом, когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку.

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!

На зарядку
Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки

Наши выстрелы,

Крепки

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

(А. Барто)



Радость жизни, радость движения - вот что такое для ребенка состояние активной подвижности

Каждый ребенок в детстве – это маленький энергетический сгусток. Непрестанно бегать, прыгать, скакать - естественное для него состояние.

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

- ❖ Не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок.
- ❖ Занятия должны проходить в виде игры - вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.
- ❖ Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками.