

«Организм нам нужно знать, чтоб здоровье укреплять»

Беседа «Как работает мой организм».

Задачи:

- Развивать знания о строении своего организма, о важном значении органов чувств.
- Познакомьте детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением.
- Научить **«слушать и слышать свой организм»** показать важность правильного питания, необходимость и значение гигиенических процедур.
- Воспитывать привычку заботиться о своем здоровье.

Придумайте – коллажа **«Мы все такие разные».**

Беседа «Что такое здоровье»

В современном мире остро стоит проблема здоровья детей. Необходимо поставить цель перед педагогами и родителями о сохранение и укрепление, а так же охраны, здоровья ребенка, повышение его умственной и физической работоспособности. Гармонично совершенствоваться и развиваться, способен только здоровый ребенок. Организация «недели здоровья» способствует формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, приобретению опыта в двигательной, саморегулятивной, целенаправленной сфере.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охраны здоровья. Самостоятельность, творчество и инициатива в двигательной активности, интерес к спорту.

О правильном режиме дня в загадках.

Не нужно категорично требовать, чтобы ребёнок неукоснительно соблюдал созданный вами режим. Просто объясните ему с помощью загадок, насколько важно спать, кушать и гулять определённое время.

*Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас*

*По режиму... (тихий час).
Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня*

*Строгий... (распорядок дня).
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать,
Если будешь ты стремиться ...
соблюдать. (распорядок).*

*Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... (сон).*

*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —*

Очень важен (режим дня).

Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,

С нею ждёт успех меня! (зарядка).

Рациональное питание – основа здоровья и хорошего самочувствия.

По этому ребёнку нужно объяснять, что такое правильное питание, полезные продукты и сбалансированный рацион.

Чтобы выработать в сознании ребенка представление о здоровом питании, необходимо создать внутреннюю мотивацию, на понятном примере объяснить, чем важны те или иные продукты. И загадки про здоровый образ жизни помогут справиться с поставленной задачей 5+! Народное творчество доступным языком покажет крохе, что овощи и фрукты – это кладезь витаминов, а каша – залог силы и здоровья. И вскоре ребенок сам потянется к правильной пище, весело повторяя слова занимательной игры.

Очень яркая девица Летом прячется в темнице.

Любят зайчики и детки

В свежем виде и в котлетках.

Эта рыжая плутовка

Называется. . . (морковка).

Говорят, на вкус и цвет

Никаких подружек нет.

Но она для всех мила,

И полезна, и вкусна.

К сентябрю земля намокла -

Мы выкапываем ... (свёклу).

Я – и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок. (огурец).
Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладезь он,
А зовут его (лимон).

Игры по формированию здорового образа жизни.

«Умею - не умею»

Цели: Акцентировать внимание ребенка на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. **Например:** «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Мой день»

Цели: Рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить ребенку, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.