

Упражнение «Как вырасти здоровым»

Цель: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.



Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья:

- а) уход за своим телом,
- б) выполнение физических упражнений,
- в) приём здоровой пищи,
- г) игры на улице,
- д) сон,
- е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми,
- ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

Упражнение «Применение предметов»

Цель: развитие творческого интеллекта. Материалы: скрепка для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

Инструкция: За две минуты найдите как можно больше применений, например, для обувного шнурка (скрепки, зубочистки, фломастера и т.д.) и запишите их. Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения можно брать любой предмет, можно их соединить.

Вопросы для обсуждения: - Сложно было придумать новое применение простым и знакомым вещам? - Как можно применять ваш предмет? - О чем заставило задуматься это упражнение?

Консультация для родителей «Игры, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни.»

Консультацию подготовил:
воспитатель Кондратьева
Полина Андреевна

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немислимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

- двигательный режим;
- личную гигиену;
- закаливание.

Игры — главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении.

Игра: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

Описание игры:

Показать детям карточки с изображением вредных и полезных привычек. Предложить разложить их по значению. Обсудить о влиянии на здоровье ребенка любой из привычек.

Игра: «Путешествие в страну здоровья.»

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.



Игра: «Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.