**Рекомендуемый речевой материал для домашних занятий**

**по лексической теме «Неделя здоровья»**

**27.04-1.05.2020г.**

/старший дошкольный возраст 5-7 лет/

Согласитесь, что здоровье – это наша главная ценность в жизни, особенно, если это касается наших детей! Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно формировать его в будущем.



**Родителям рекомендуется:**

1. Побеседовать с ребенком о здоровом образе жизни;

2. Нарисовать рисунок и составить рассказ «Мой здоровый образ жизни»;

3. Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять

представления о полезных продуктах);

4. Почитать: энциклопедическую литературу, альбомы и книги о

здоровье, литературу о спорте Г. Айцев «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», И. Соковня «Неболейка» и др.

5. Посмотреть обучающие мультфильмы «Уроки тетушки Совы: «Микробы», «Лекарства».

**Шаг 1 «Чистота – залог здоровья»**

\*Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье? Обратите внимание на пословицу: «Чистота – залог здоровья».

\*Предложите ребенку представить себе неопрятного и неряшливо одетого мальчику Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти. Когда играет с собакой, то не моет руки после того, как поиграл.

\*Спросите у ребенка, хотел бы он подружиться с таким мальчиком? Выслушайте ответ и похвалите его. Вместе вспомните те случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Например:

- когда приходите с прогулки или из детского сада;

-перед едой и после игры с животными;

- после туалета;

- не забывать стричь ногти и мыть ноги перед сном.

Ваш ребенок может назвать и другие случаи, похвалите его.

\*Посмотрите мультфильм «Микробы» из серии «Уроки тетушки Совы»:

<https://youtu.be/hcielD3H3GY>

\*Поиграйте с язычком(артикуляционная гимнастика для звука «Р»)

****



****

**Шаг 2 «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»**

\*Поговорите с ребенком о закаливании. Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему.

\*Пройдите в ванную. Рассмотрите зубную пасту и щетку, намыльте руки, проведите опыт с водой: сначала она теплая и постепенно меняется на прохладную. Спросите, комфортно ли ему? Объясните, что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье.

\*Предложите ребенку посмотреть мультфильм про Лунтика о том, как правильно начинать закаливание.

После просмотра спросите:

- Как закаливался Лунтик? Правильно ли он все делал? Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего? Предложите ребенку начать закаляться вместе!

<https://youtu.be/CZF4Iq3ObhY>

**Шаг 3 «Школа питания»**

\*Расскажите ребенку о том, что существует много разных блюд, нужно стараться их все есть; но есть и такие, которые нельзя есть детям. Что это за блюда, побеседуйте о них.

\*Совершая покупки в магазине, попросите ребенка помочь выбрать только полезные продукты. Побеседуйте о том, какую пользу приносят эти продукты организму, какие содержат витамины.

\*Превратите прием пищи в игру, в которой ребенок может стать, например, известным поваром, и он хочет сделать свой отзыв о блюде, которое ему пришлось попробовать. Это гораздо интереснее, чем просто беседа с ребёнком о правильном питании.

\*Закрепить названия полезных продуктов вы можете в игре «Продуктовый магазин» или

«Ягодное варенье»:

-«если варенье из малины, то оно как будет называться?»...(малиновое)

-«если варенье из клюквы, то оно как будет называться?»...(клюквенное) и т.д.



\*Поиграйте с пальчиками:

**«Спортивные пальчики»**

Раз, два, три, четыре, пять-

(Загибают пальчики начиная с большого)

Спортом заняты опять.

Этот пальчик с боксом дружит,

Этот пальчик обруч кружит,

Этот пальчик мяч гоняет,

Этот – быстро обгоняет.

Ну, а этот заболел –

Быть спортсменом не хотел!

**Шаг 4. «Наши верные друзья»**

\*Как хорошо, когда мы бодры, веселы и здоровы! Не правда ли? Ведь как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух»! Обсудите это с вашими детьми. Спросите, что помогает человеку быть здоровым? Вместе назовите составляющие компоненты крепкого здоровья: обговорите каждый из них, которые помогают нам укрепить здоровье, закаляют нас, делают смелыми, сильными и выносливыми.

\*Ответьте на вопросы вместе с ребёнком:

- Каких друзей нашего здоровья вы знаете?

- Делаете ли утром зарядку?

- Почему неряхи и грязнули болеют?

- Для чего нужен режим дня?

-Что дарит нам движение?

\*Выполните вместе с малышом гимнастику для глаз:

<https://youtu.be/c3dl7BDD9mE>

**Шаг 5 «Подружись со спортом»**

\*Укреплять здоровье помогают нам различные спортивные игры.

Обсудите с ребенком:

- Какие виды спорта он знает?

- Какие качества развивает данный вид спорта?

- Почему зарядку делают с утра?

- Для чего одни упражнения используют несколько раз подряд, да еще и несколько дней?

-Что нужно сделать после зарядки? Почему?

\*Выучите с детьми новый комплекс гимнастики (движение с речью):

**«Солнышко»**

 Солнышко, колоколнышко,

*(шагаем на месте)*

Ты пораньше взойди,

*(поднимаем руки вверх, тянемся на носочках – вдох, фраза - на вдохе)*

Нас пораньше разбуди.

*(опускаем руки – выдох, фраза на выдохе)*

Нам в поле бежать,

Нам весну встречать.

*(бег по кругу)*

**Помните: «Здоровье не купишь, его не продашь! Его берегите, как око, как глаз»!**







**Автоматизация звкуа «Ш»**





**Автоматизация звука «Р»**





**Автоматизация звука «С»**





**Стихи о здоровье и здоровом образе жизни**

***О здоровье*** Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них - тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!
***Закалка***По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров!
Тут не нужно лишних слов.

***О ногтях*** Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

***Мишка***
Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится-
У кого будешь лечиться?

***Мойдодыр***
 Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»
Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

***Ем я много витаминов***

Укрепляю дисциплину.

Я хочу здоровым быть,

Чтобы Родине служить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять.

**Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни**

• Береги платье снову, а здоровье смолоду.
• Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
• Здоровью цены нет.
• Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
• Мал коротыш, да крепыш.
• Здоров - скачет, захворал - плачет.
• Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
• Смех - здоровье души.
• Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.
• Здоровье не купишь - его разум дарит.
• Здоровьем слаб, так и духом не герой.
• Не рад больной и золотой кровати.
• Спи камешком, вставай перышком.
• Чистая вода - для хвори беда.
• Чаще мойся, воды не бойся.
• Здоровые зубы - здоровью любы.
• Чистота-залог здоровья.
• Не умывши лица, за стол не садимся.
• Холода не бойся, сам по пояс мойся.
• Мойся белее, будешь людям милее.
• Вылечился Ваня - помогла ему баня.
• Сон лучше всякого лекарства.
• Лук - здоровью друг.
• Ешь правильно - и лекарств не надобно.
• Кто долго жует, тот долго живет.
• Аппетит приходит во время еды.
• Хлеб - всему голова.
• Хлеб - батюшка, вода - матушка.
• Худ обед, когда хлеба нет.
• Красна река берегами, обед - пирогами.
• Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
• Там, где нет мяса, - свекла герой.
• Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.
• Обед без овощей, что праздник без музыки.
• Чеснок да лук от семи недуг.
• Движение - спутник здоровья.
• В здоровом теле - здоровый дух.

**Загадки о здоровом образе жизни**
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.    (Мыло.)

Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодною водою
Живо я тебя умою.     (Кран с водой.)

До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж,
Все ребята любят ...   (душ).

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.    (Гребешок.)

Грязнулю всегда выручает ...  (вода).

Зубов много, а ничего не ест.   (Расческа.)

У нее с утра дела:
Чистит зубы добела.      (Зубная щетка.)

Светленько, чистенько,
Посмотреть любенько.    (Зеркало.)
Не стукнет, не брякнет,
А ко всякому подойдет.    (Сон.)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла, спинка розовою стала.   (Мочалка.)

Милее милого, слаще сладкого?   (Сон.)

Под мостом-мостищем,
Под соболем-соболищем
Два соболька разыгрались.   (Брови и глаза.)

Два соседа-непоседы:
День на работе, ночь на отдыхе.   (Глаза.)

Два Егорки живут возле горки,
Живут дружно, а друг на друга не глядят.   (Глаза.)

У чурки две печурки?   (Нос.)

Что никогда не лень делать?    (Дышать.)

Плосконька досочка:

По краям обшивочка,
А в середине дырочка.   (Ухо.)

Не сеют, не сажают, сами вырастают.   (Волосы.)

Белы овечки глядят из-под печки.   (Зубы.)

Белые силачи рубят калачи,
Красный говорун подкладывает.    (Зубы и язык.)

Всегда во рту, а не проглотишь?   (Язык.)

Скок да скок, за решеткой зверек,
Что ты знал, обо всем рассказал.   (Язык.)

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут.   (Ноги.)

Одну меня не едят, а без меня мало съедят.    (Соль.)

Сидит баба на грядах вся в заплатах,
Кто заплату оторвет, тот заплачет и уйдет.   (Лук.)

Красная девица росла в темнице,
Люди в руки брали, косы рвали.   (Морковь.)

Был ребенок - не знал пеленок,
Стал стариком - сто пеленок на нем.   (Капуста.)

Курочка-пустодум свила гнездо за двором,
Яйца несет, в землю кладет.    (Картошка.)

Это что такое: в землю вросло,
Сверху толсто, снизу востро, собой красно?   (Свекла.)

Когда апрель берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня.   (Скакалка.)

Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками.    (Рюкзак.)

Этот конь не ест овса.
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.   (Велосипед.)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня?   (Коньки.)

Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим.   (Лыжи.)