**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»**



page3image65322560

**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.)