



Рекомендации по теме «Я и мое здоровье».

Уважаемые родители, на этой неделе, мы будем говорить с детьми об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формировать представления о зависимости здоровья человека от питания, о здоровом образе жизни. Знакомить с возможностями здорового человека. Формировать привычку следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды. Прививать интерес к физической культуре и спорту.

Советуем Вам побеседовать с ребенком на темы:

«Зачем человеку нужны глаза, уши, руки, ноги, зубы, нос?»; «Почему люди болеют?»; «Что может здоровый человек»; «Что делать, если ты заболел?»; «Где прячутся витамины?»; «Зеленая аптека: здоровье без лекарств»; «Чистота – залог здоровья»; «Полезные и вредные привычки»;

«Как сохранить здоровье?»; «Как спорт помогает человеку быть здоровым?»; «Что такое здоровый образ жизни»!

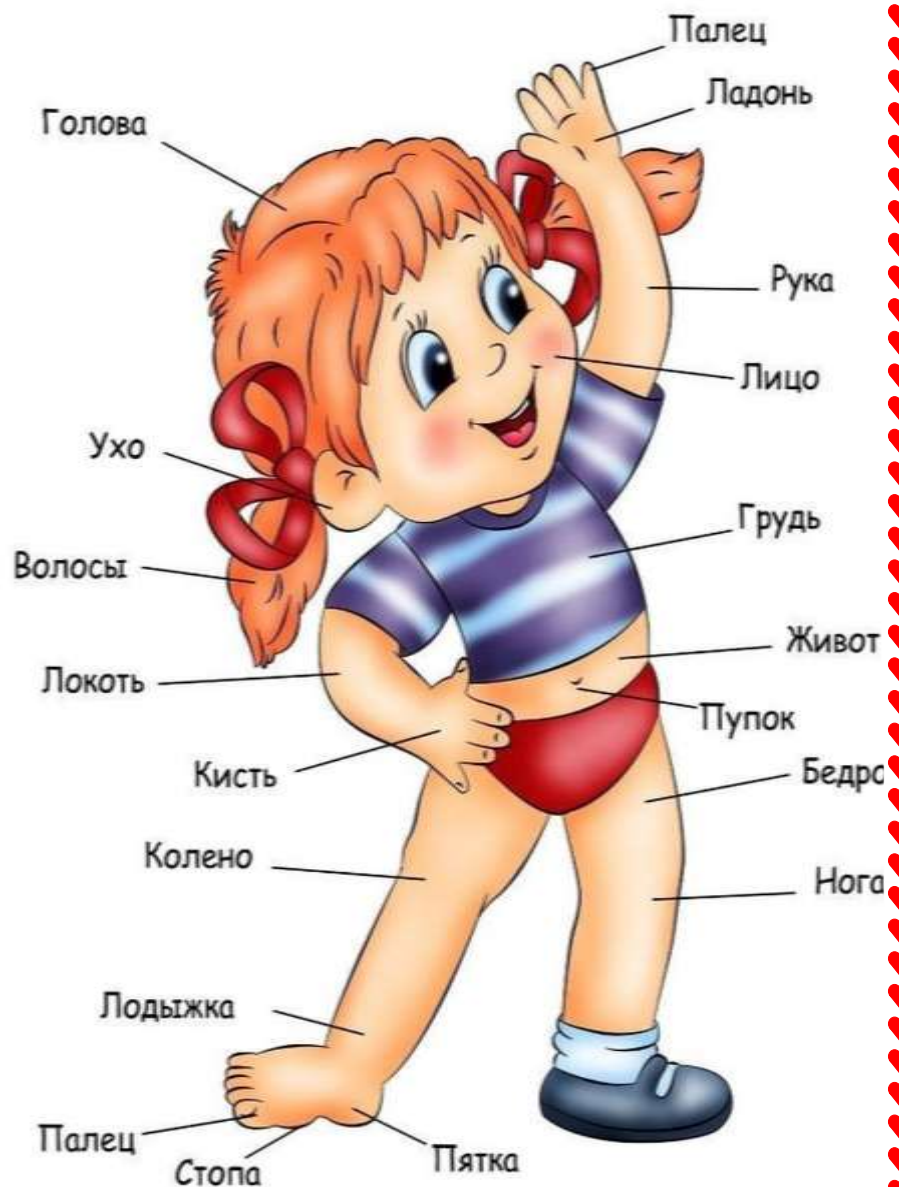


Обсудите значение пословиц: «Здоровье дороже золота»; «Здоровье, ни за какие деньги не купишь»; «Добрый человек здоровее злого»; «Заболеть легко, вылечиться — трудно»; «Сладко есть и пить — по врачам ходить»; «Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг»; «Недосыпаешь — здоровье теряешь»; «Кто много лежит, у того бок болит»; «Здоров будешь – всё добудешь»; «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле»; «Двигайся больше, проживёшь»

дольше»; «Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой»; «Сидеть да лежать, болезни поджидать»; «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

Расскажите и объясните ребенку, какой орган, где расположен в нашем организме, как он работает, оберегает его от опасных заболеваний.

Научите ребёнка называть части своего тела: голова, волосы, брови, ресницы, нос, рот, зуб, губа, нёбо, язык, щёки, ухо, виски, подбородок, лоб, затылок, шея, плечи, грудь, живот, спина, туловище, рука, нога, ладонь, кисть, ступня, палец, ноготь, локоть, колено, пятка. Показывать части тела и спрашивать: Что это?



Загадайте загадки:

Он бывает самым
разным:
Добрый, вредным,
Гордым, важным,
Длинным,
маленьким,
горбатым,
Толстым, тонким,
конопатым. (Нос.)

У зверюшки — на
макушке,
А у нас — ниже глаз.
(Уши.)

Два Егорки живут возле горки,
Живут дружно, а друг на друга не глядят. (Глаза.)
За красными жердочками сидят белые курочки. (Рот: губы, зубы.)
Их не сеют, не сажают, они сами вырастают. (Волосы.)

Поиграйте с детьми в увлекательные игры:

«Скажи со словами один, одна, одно, одни».

Голова, уши, нос, рот, зубы, язык, затылок, лицо, лоб, руки, ноги.
Например: «Одна голова. Одно ухо. ... Одни руки. ...»

«Чего у человека много?»

Чего у человека много? - У человека много волос, зубов, ногтей, пальцев, ресниц. Что у человека можно сосчитать? - У человека можно сосчитать руки, ноги, ...пальцы...зубы... Что у человека нельзя сосчитать? У человека нельзя сосчитать волосы, ресницы.

В игре «**Не ошибись**» поупражняйте в употреблении притяжательных местоимений «мой», «моя», «мои» Поиграть в игру: «Не ошибись» - Про какую часть тела можно сказать «моя»? - Моя голова, моя нога... - Про какую часть тела можно сказать «мой»? - Мой нос, мой лоб... - Про какие части тела можно сказать «мои»? - Мои волосы, мои щёки...

«Подбери, называй, запоминай»:

Глаза нужны для того, чтобы видеть, смотреть, рассматривать, читать.. Нос нужен для того, чтобы.. Язык нужен для того, чтобы.. Уши нужны для того, чтобы.. За волосами ухаживают так.. их моют, расчесывают, вытирают, сушат. За зубами ухаживают так.. За лицом ухаживают так..

«Найдем хозяина»:

Взрослый произносит начало предложения, а ребенок заканчивает его. Затем ребенок повторяет предложение и показывает те части тела, о которых идет речь. Ресницы нужны..(глазам).Локти нужны..(рукам). Пятки нужны..(ногам).Волосы нужны..(голове).Лопатки нужны..(спине).Пальцы нужны..(ладошки).Колени нужны..(ножкам).

Выучите стихотворение:

Лоб, затылок, голова, пятки	Нос, живот, колени,
Шея, плечи, пальцы, ногти, Лопатки.	Губы, бедра и
Кулаки ладошки локти,	Части тела изучаем, Части тела
Называем!	

Дидактические игры и упражнения по ознакомлению с человеческим организмом, профилактикой заболеваний и безопасностью жизнедеятельности:

Дидактическое упражнение «Назови часть тела»

Читаем рифмованный текст, а дети договаривают окончание строчки и показывают на соответствующую часть тела.

Чем мы топаем? ... *(Ногами.)*

Чем рисуем мы? ... *(Руками.)*

Чем же смотрим мы? ...*(Глазами.)*

А чем слушаем? ... *(Ушами.)*

Нюхаем и дышим? ... *(Носом.)*

Я задам еще вопросы.

А едим и пьем мы? ... *(Ртом.)*

И язык во рту зачем? ... *(Говорить.)*

Чем мы думаем, друзья? ... *(Головой.)* .

Это точно голова.

Что на голове растет

Непрерывно круглый год?

(Волосы.)

Чем мы узелок завяжем

И куда идти покажем?

(Пальцами.)

Чем мы можем наклониться,

А потом и распрямиться.

Вправо, влево повернуться

И опять к земле нагнуться?

(Телом.)

.Дидактическое упражнение «Определи следствие неправильных действий»

(Закреплять правила личной гигиены и сохранения здоровья).

Предлагаем детям закончить предложение, определив следствие события.

Если не чистить зубы, то...

Если не умываться, то...

Если не причесываться, то...

Если не стричь ногти, то...

Если не мыться, то...

Если есть одни сладости, то...

Если целый день смотреть телевизор, то...

Если сутулиться, то...

Если неправильно сидеть за столом, то...

Если во время еды разговаривать, то...

Если в холодную погоду ходить легко одетым, то.

Если в жаркую погоду тепло одеться, то...

Если по лужам ходить в туфлях, то...

Если зимой есть снег и лизать сосульки, то...

Если пить холодную воду, то...

Если пить горячую воду, то...

Если играть с колющими и режущими предметами, то... Если не заниматься физкультурой, то...

Если громко кричать, то...

Если прыгнуть с большой высоты, то...

Если поздно ложиться спать, то...

Если в жаркую погоду ходить без панамы, то...

Если находиться рядом с больным человеком, то...

Если в холодную ветреную погоду гулять без шапки,

Если не закаляться, то...

Если не делать прививки, то...

Если бояться врачей, то...

Если с больным зубом не пойти к врачу, то...

Если есть грязные овощи и фрукты, то...

Если не мыть руки перед едой и после туалета, то...ли

Дидактическое упражнение «Назови причину болезней и травм»

(Формировать внимательное отношение к собственному телу и здоровью).

Предлагаем детям закончить предложение, определив причину или возможные причины события.

У мальчика заболели зубы, потому что...

У Лены заболело горло, потому что...

Миша уколол себе палец, потому что...

Сережа упал и разбил себе колено, потому что...

Наташа слегла в постель с высокой температурой, потому что...

У Ани ногти были грязные, потому что...

Петя поскользнулся и больно шлепнулся, потому что пол... *(мо-крый, скользкий)*.

Наташа ночью пошла в туалет, споткнулась о собственную куклу на полу и сломала руку, потому что... *(не убрала на место игрушки перед сном)*.

Саша, вылезая из ванны после купания, поскользнулся и больно ударился о край ванны, потому что... *(пол в ванной мокрый и скольз-кий, надо наступать на специальный коврик)*.

После купания в пруду Коля серьезно заболел, потому что... *(пере-охладился или набрался через рот или нос вредных микробов)*.

Таня обожгла руки, когда хотела их помыть, потому что... *(первым открыла кран с горячей водой)*.

Помогая маме, Нина переставляла кастрюлю с горячим супом с плиты на стол и выплеснула его себе на ноги, потому что... *(кастрю-ля была тяжелой, Нина не могла удержать ее)*.

Саша пролежал на пляже весь жаркий день, а к вечеру на коже у него вскочили волдыри и поднялась температура, потому что... *(полу-чил солнечный ожог, не закрывался от солнца)*.

Сбегая вниз по лестнице, Саша упал, потому что... *(не держался за перила)*.

Сережу укусила незнакомая собака, которую он хотел погладить, потому что... *(собаке показалось, что он ей угрожает... собака стоя-ла спиной к Сереже и не ожидала прикосновения... собаке показалось, что Сережа дразнит ее... собака в это время грызла косточку и по-думала, что Сережа хочет ее отнять)*.

Девочка обморозила кончики пальцев на руках и ногах, потому что... *(долго играла в снегу в холодный зимний день)*.

Мальчик потер глаза руками, и они воспалились, потому что... *(руки были грязными)*.

Ученик заметил, что стал хуже видеть, потому что... *(много читал при плохом освещении... не защищал глаза от солнца... несколько ча-сов подряд смотрел телевизор)*.

Во время насморка у Саши заболели уши, потому что... *(он сильно сморкался)*.

Коля повредил барабанную перепонку, потому что... *(ковырялся в ухе палочкой)*.

После длительного слушания музыки Степан стал хуже слышать, потому что... *(музыка была очень громкой)*.

Зубной врач обнаружил у Севы кариес и воспаление десен, потому что... *(Сева не чистил каждый день зубы... был ослаблен длитель-ной болезнью... у него был неправильный прикус... ел мало овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц и пил молока... ел слишком много конфет и сладкого)*.

Саша больно прищемил палец дверью, потому что... *(не держал дверь за дверную ручку)*.

Наташа ходила босиком по полу и простудилась, потому что... *(пол был холодным)*.

Саша обжег ступни на асфальте, потому что... *(день был жарким и асфальт раскалился)*.

Дидактическое упражнение «Установи причину и следствие»

Сластена

Маша ест одни конфеты,

Шоколадки, пастилу.

Очень любит она сладкое,

Не уступит никому.

А недавно у Марии

Заболели зубы все.

Плачет девочка, ей больно.

Ела сладкое зачем?

Вопросы

Почему у Маши заболели зубы?

Что нужно делать, чтобы зубы не болели?

Какие продукты полезны для зубов?

Какие продукты вредны для зубов?

Качели

Во дворе качался Витя.

Высоко летят качели.

Руки Витины разжались,

Вверх качели полетели.

С них в песок свалился он.

Слышен только Витин стон.

Вопросы

Почему Витя упал?

Какие правила надо соблюдать, когда качаешься на качелях?

Озорник

Не послушал мальчик маму

И по лужам долго бегал. Намочил он туфли, ноги.

А когда ушел с дороги,

То простыл и заболел.

Слег в постель с температурой. Больше в лужу не хотел.

Вопросы

Почему мальчик заболел?

Почему нельзя ходить по лужам без специальной обуви?

Чем можно пораниться в луже, если вода в ней не прозрачная?

Пожар

Мальчик дома развлекался,

Спички чиркал, любовался.

Вот одна упала на пол,

Не заметил ее он.

И сгорел от этой спички

Деревянный старый дом.

Вопросы

Почему дом сгорел?

Почему детям нельзя играть со спичками?

Как надо обращаться с огнеопасными предметами?

Шла по улице Алена

Шла по улице Алена

И бананы уплетала.

Кожура упала наземь,

Поднимать ее не стала.

За Аленой шел прохожий,

Не заметил кожуру,

Наступил и поскользнулся,

И разбил коленку всю.

Вопросы

Как кожура банана попала на тротуар?

Почему прохожий упал?

Почему он разбил коленку?

Какие правила поведения и безопасности на улице вы знаете?

Обжора

Один пузатый здоровяк

Съел десять булок натошак.

Запил все булки молоком,
Съел курицу одним куском.
Затем барашка он поджарил
И в брюхо бедного отправил.
Раздулся здоровяк, как шар!
Обжору тут хватил удар.

Вопросы

Почему здоровяка хватил удар?
Почему нельзя сразу есть столько пищи?
Почему вредно есть столько булок?
Почему пищу надо тщательно пережевывать?

Ветер

В песочнице играли дети,
Но вдруг поднялся сильный ветер,
Запорошил глаза песком,
Игрушки разбросал кругом.
Во рту, в глазах один песок,
Никто глаза открыть не мог.

Вопросы

Почему игрушки оказались разбросанными?
Почему песок попал детям в глаза?
Что нужно сделать, если песок попал в глаза?
Что будет, если глаза не промыть?

Дидактическое упражнение «Подбери действие, связанное с эмоциями»

(Учить подбирать слово-действие, обозначающее эмоциональное состояние человека, связанное с его здоровьем).

Начинаем фразу, а ребенок ее заканчивает. Упражнение можно организовать с мячом. Если ребенок неправильно подбирает глагол, то мяч передается другому, просим объяснить подбор слова-действия.

Хорошему дню мы... *(радуемся)*.

О прошедшем лете мы... *(печалимся)*.

Случайной встрече с другом или знакомым мы... *(удивляемся)*.

Увидев то, что никогда не видели, мы... *(изумляемся)*.

Когда нас обманывают, мы... *(возмущаемся)*.

Когда нам запрещают что-то желанное, мы... *(обижаемся)*.

Если у нас что-то долго не получается, мы... *(злимся, досадуем)*.

По поводу непредвиденного дождя в хороший день мы... *(досадуем)*.

Прекрасным цветком мы... *(восхищаемся, восторгаемся)*.

Сталкиваясь с несправедливостью, мы... *(гневаемся, возмущаемся)*.

Чужому горю мы... *(сочувствуем, сострадаем)*.

От долгой ссоры с другом мы... *(страдаем)*.

Больного человека мы... *(жалеем)*.

О случившемся с кем-то несчастье мы... *(сожалеем, горюем)*.

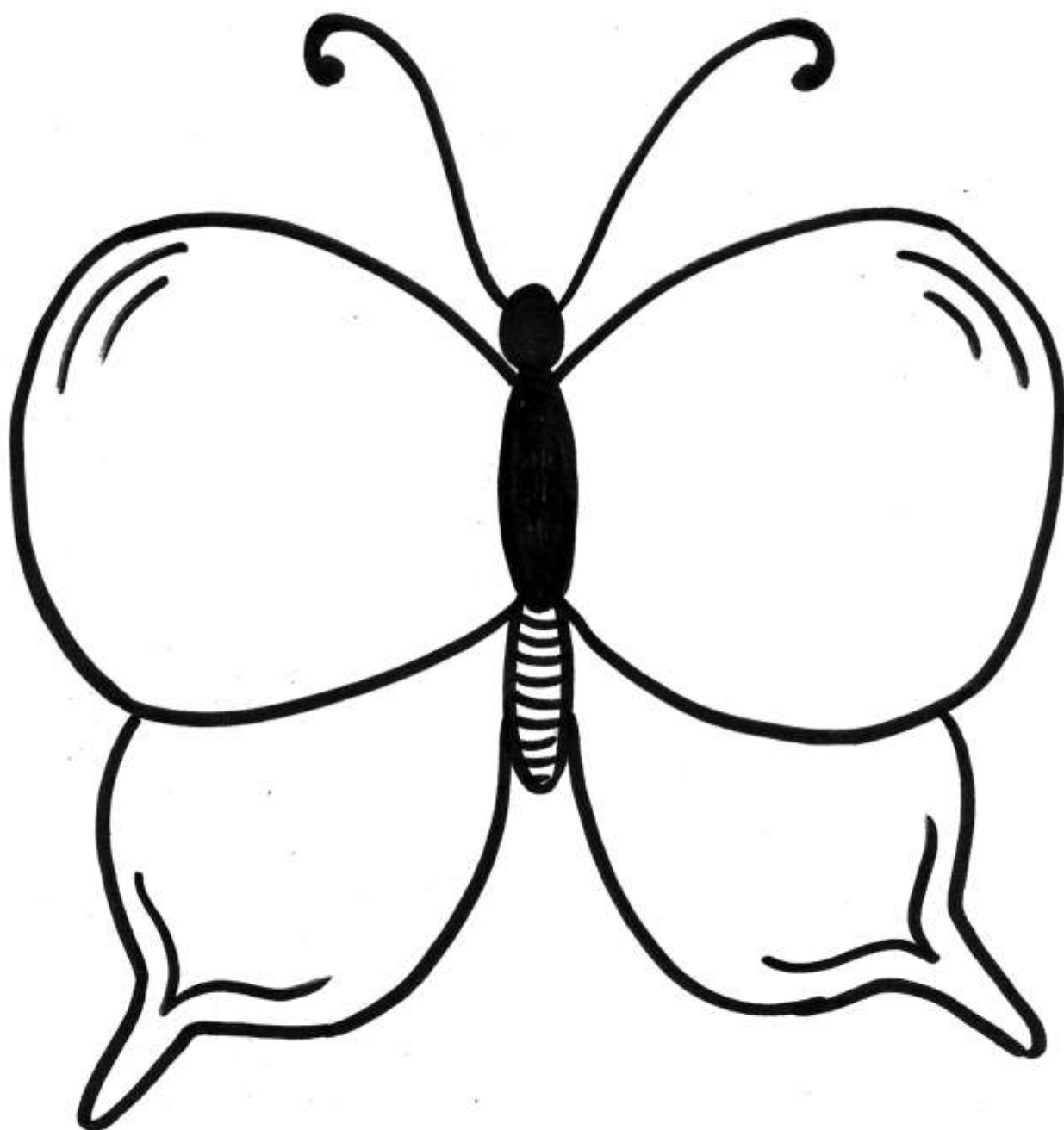
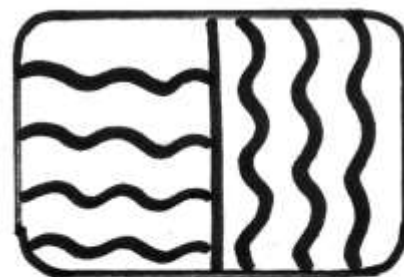
Новой игрушке сверстника мы можем... *(завидовать)*.

Неизвестного нам мы чаще всего... *(пугаемся, боимся, страшимся)*.

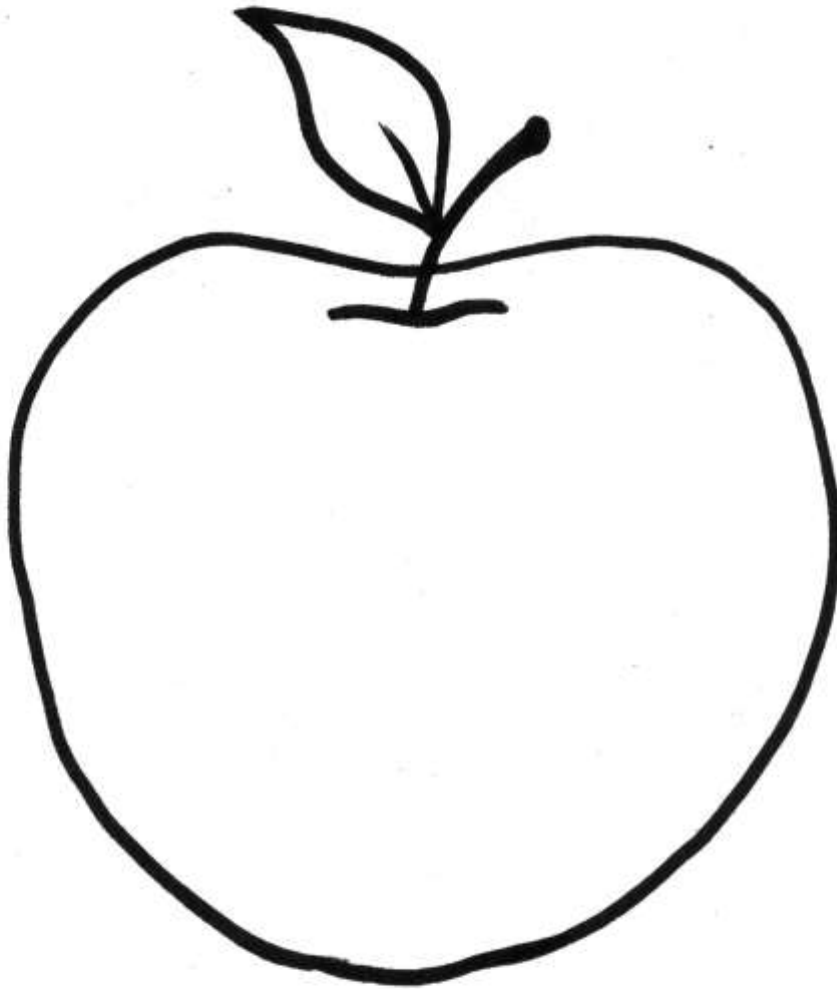
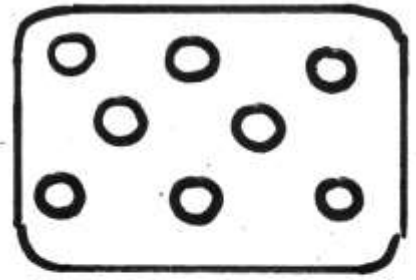
Плохого поступка мы... *(стыдимся)*.

За совершенный плохой проступок перед мамой мы... *(винимся)*.

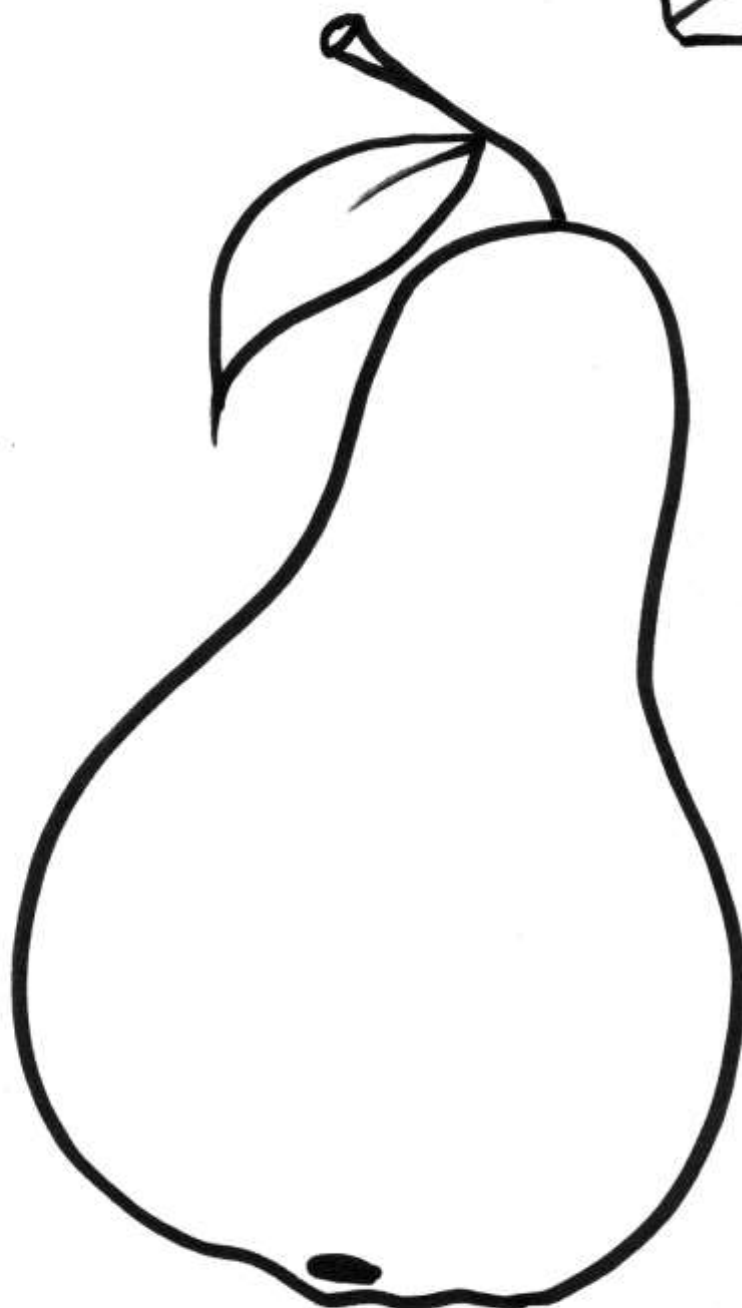
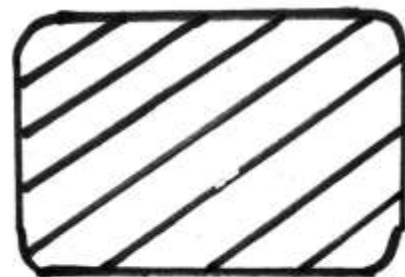
Если мама долго не приходит, мы... *(беспокоимся, тревожимся)*.



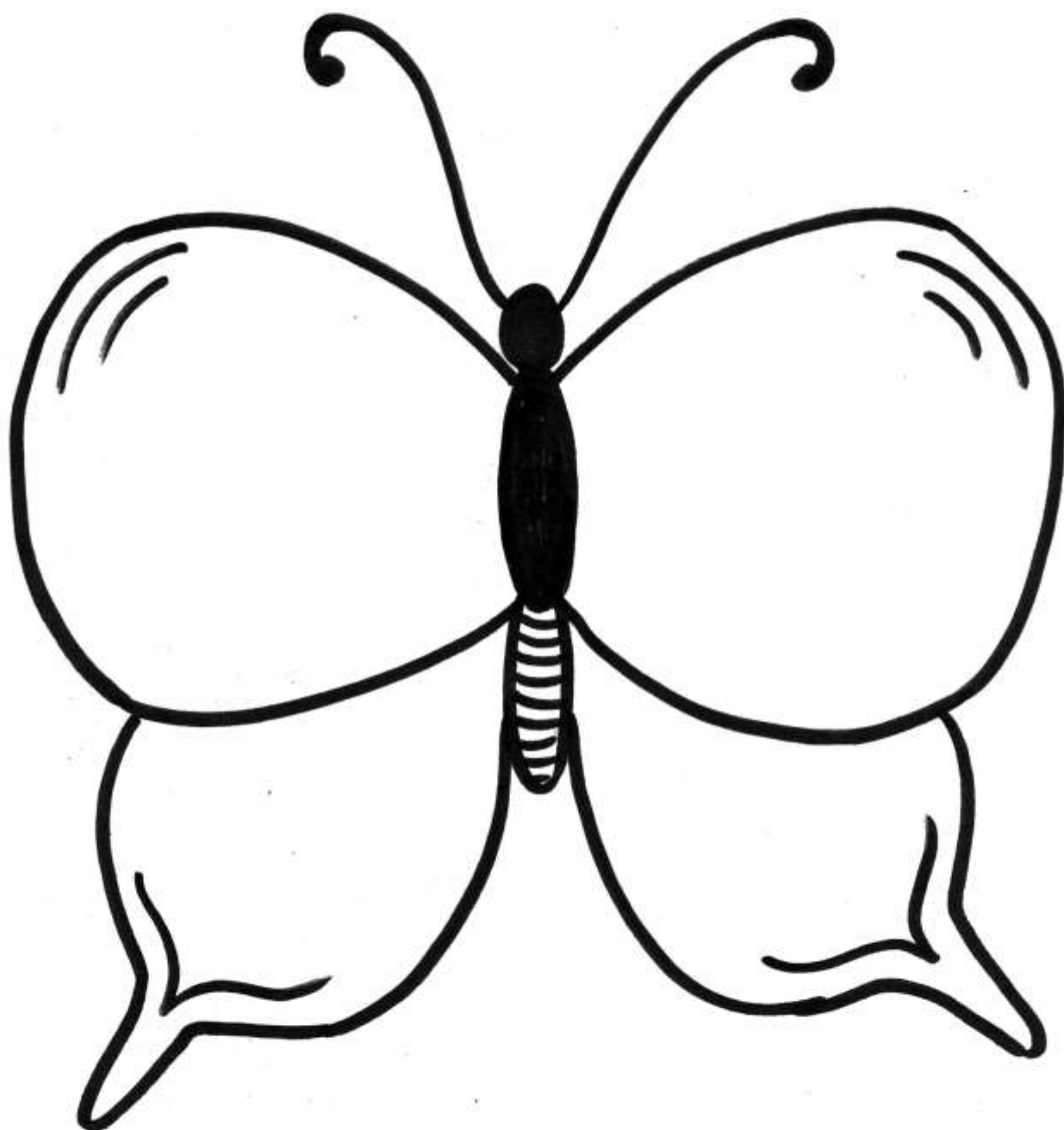
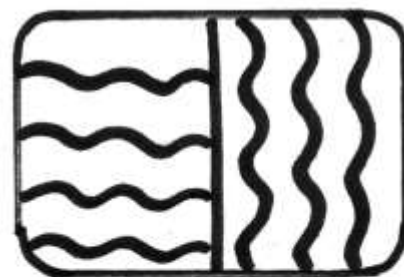
Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ру"



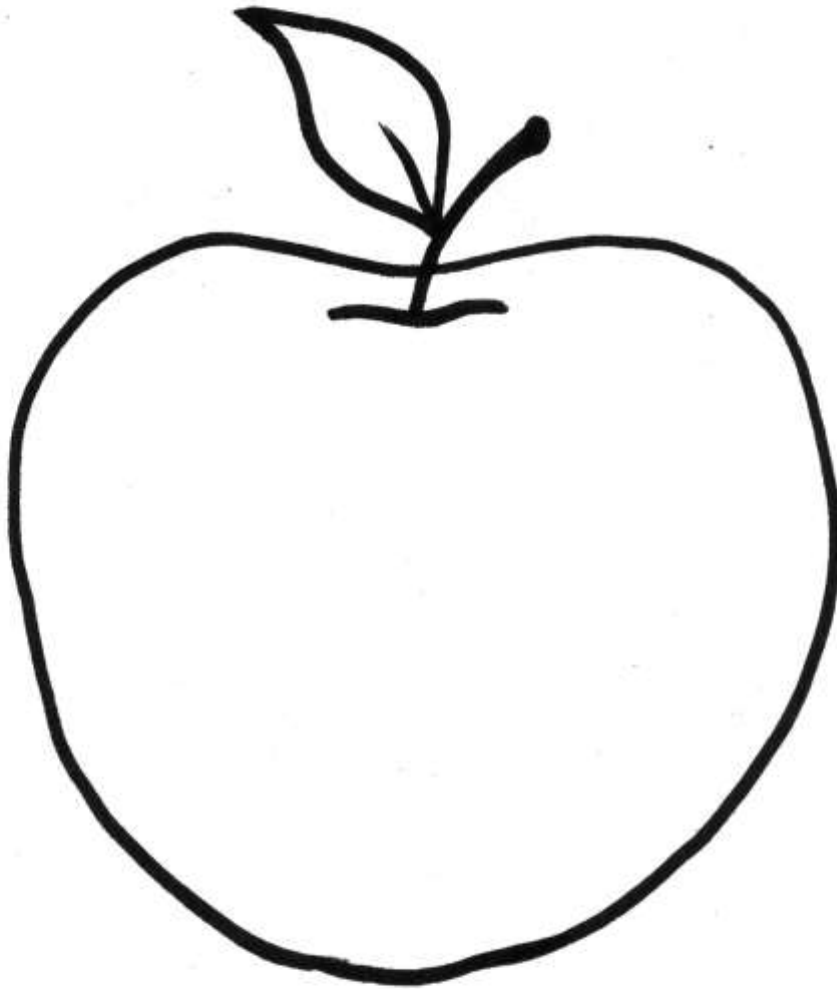
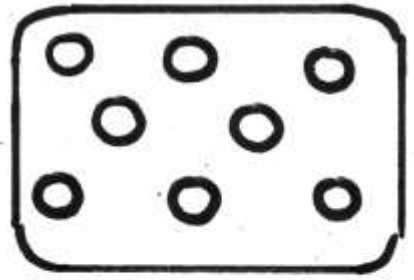
Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ги"



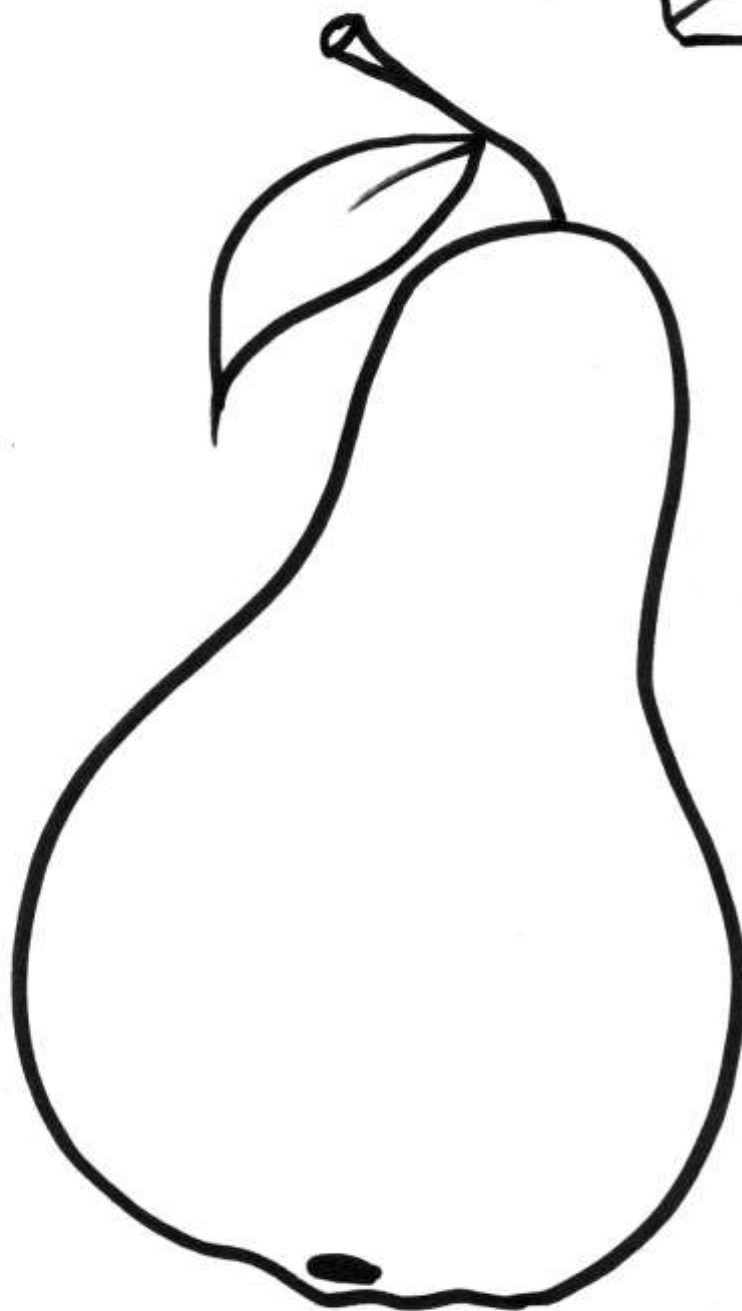
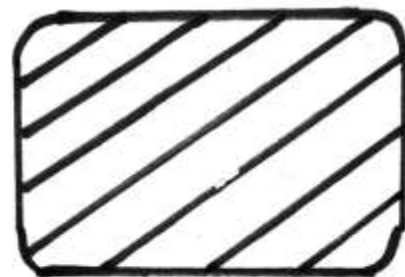
Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ру"



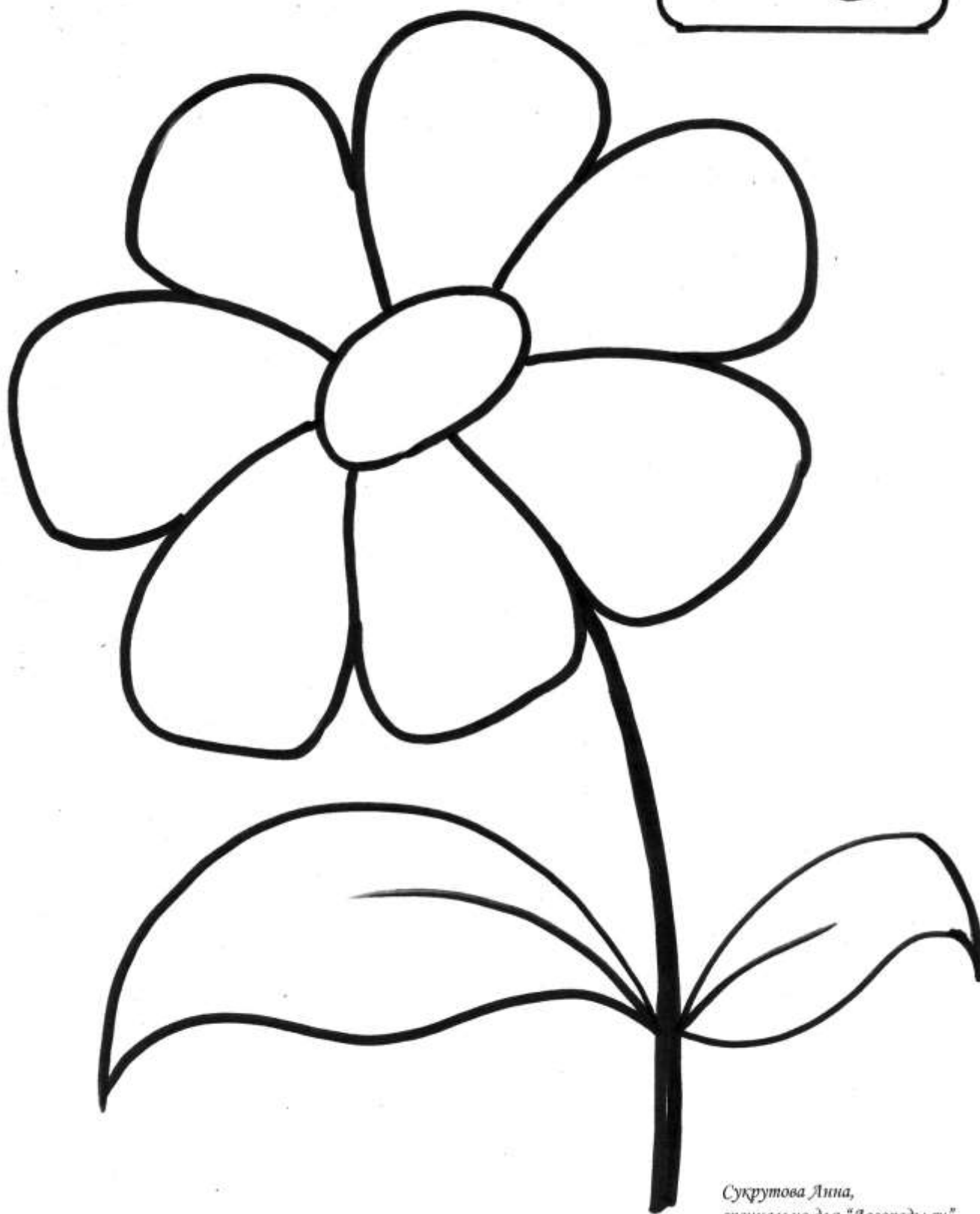
Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ру"



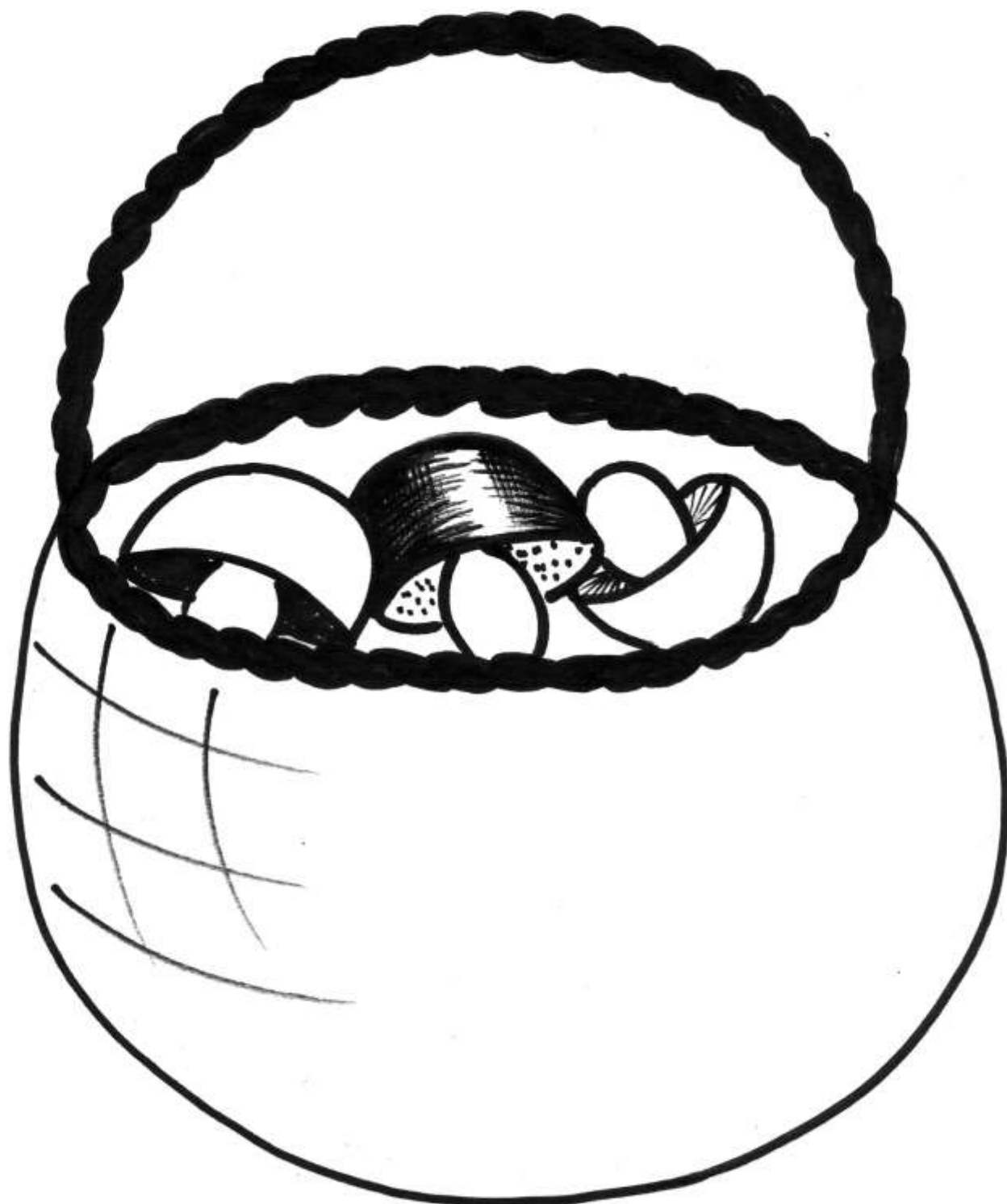
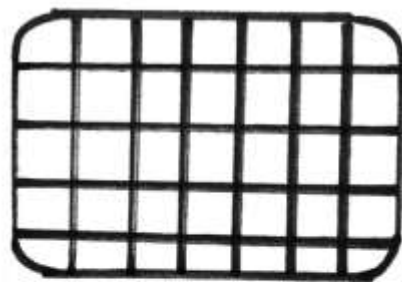
Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ги"



Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ру"



Сукурова Анна,
специально для "Логопеды.ру"



Сукрутова Анна,
специально для "Логопеды.ру"



Догадайся, какие продукты вредные

для здоровья, а какие полезные?



Успехов Вам! Спасибо! Берегите себя , детишек и своих близких!