 **Тема:**

**"Здоровей-ка"**

**Цель:** Формирование у детей привычек

здорового образа жизни.

**Программное содержание младший возраст:**

**•** Формирование представлений детей о здоровом образе жизни (о пользе физических упражнений и занятиях физической культурой, о полезных продуктах и режиме дня).

**Программное содержание средний возраст:**

* Развитие представлений о здоровом образе жизни (приучать соблюдать режим дня, совершать гигиенические процедуры)
* Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

**Программное содержание старший возраст:**

* Закрепить представления о здоровом образе жизни, осознать полезное влияние  на здоровье физических  упражнений и закаливания.
* Приучать самостоятельно соблюдать установленный режим дня, совершать гигиенические процедуры.
* Закрепить знания детей о полезных продуктах, о необходимости одеваться в соответствии с временем года.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.



**Рекомендации для родителей.**

**Младший возраст:**

• Прочтите ребенку стихотворение А.Барто «ДЕВОЧКА - ЧУМАЗАЯ». Побеседуйте, как нужно ухаживать за своим телом.

- Ах ты, девочка чумазая,

где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки;

на локтях - дорожки.

- Я на солнышке

лежала,

руки кверху

держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ах ты, девочка чумазая,

где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный,

будто закопчённый.

- Я на солнышке

лежала,

нос кверху

держала.

ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

- Ах ты, девочка чумазая,

ноги в полосы

измазала,

не девочка,

а зебра,

ноги-

как у негра.

- Я на солнышке

лежала,

пятки кверху

держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем всё до капли.

Ну-ка, дайте мыло.

МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ.

Громко девочка кричала,

как увидела мочалу,

цапалась, как кошка:

- Не трогайте

ладошки!

Они не будут белые:

они же загорелые.

А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -

разобиделась до слёз:

- Ой, мой бедный

носик!

Он мыла

не выносит!

Он не будет белый:

он же загорелый.

А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы -

кричала громким голосом:

- Ой, боюсь щекотки!

Уберите щётки!

Не будут пятки белые,

они же загорелые.

А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.

- Вот теперь ты белая,

Ничуть не з*а*горелая.

ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

**Средний возраст:**

* Прочитать произведение К.Чуковского «Мойдодыр»
* Сделать пальчиковую гимнастику:

*Этот пальчик хочет спать,*

*Этот пальчик - прыг в кровать,*

*Этот пальчик прикорнул,*

*Этот пальчик уж заснул,*

*Встали пальчики. УРА!*

*В детский сад идти пора.*

**Старший возраст:**

* Игра: «Продолжи предложение»

Если я не буду заниматься спортом, то….

Если я буду смотреть много мультфильмов, то….

Если я буду кушать много сладостей, то…

Если я не буду мыть руки, то….

Если я не буду делать дома уборку, то…

* Совместно с ребенком приготовьте витаминный ужин (закрепить представление о полезных продуктах).
* Выучите поговорки:

«Кто спортом занимается, тот силы набирается». «В здоровом теле — здоровый дух»!

«Пешком ходить — долго жить».

«Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!

«Чистота залог здоровья». Чтоб ни один микроб не попал случайно в рот, руки мыть перед едой, нужно мылом и водой»