

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Неделя «БЫТЬ здоровыми ХОТИМ»-
«Малые осенние олимпийские игры»

с. Перегрёбное



Уважаемые родители, начинается тематическая неделя «Быть здоровыми хотим»- «Малые осенние олимпийские игры», целью которой является формирование у дошкольников начального представления о здоровом образе жизни, прививание навыков осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к собственному здоровью, формирование и развитие физических навыков детей.

Материал данной презентации подобран таким образом, чтобы помочь Вам организовать индивидуальную работу с ребёнком по данной теме.

Здоровый образ жизни.



- *Всем известно и понятно,*
- *Что здоровым быть приятно.*
- *Только надо знать,*
- *Как здоровым стать!*

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 страшно
холода.

У здоровья есть
враги,
С ними дружбы не
води!
Среди них тихоня
лень,



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:

Ну, ~~адеват~~ ~~у~~ ~~к~~ ~~я~~ ~~л~~ ~~у~~ ~~ч~~ ~~и~~ ~~т~~ ~~с~~ ~~я~~!
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!***



Виды спорта.





ВИДЫ СПОРТА



В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...





Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ...



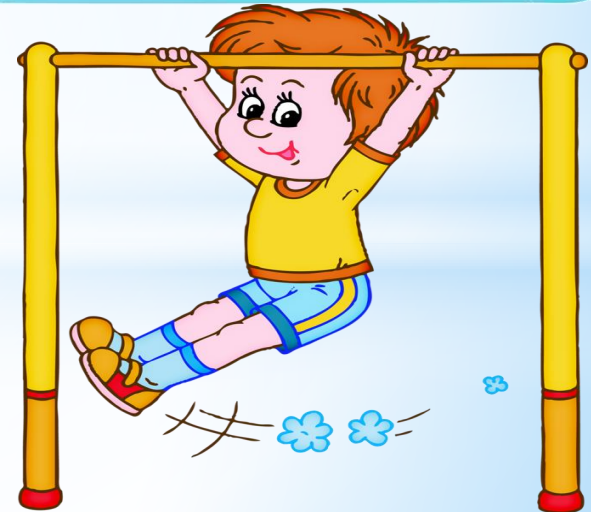
Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...





футбол

Ему бассейн так приглянулся –
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай....





Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (бег)





бег

Эти фрукты не
съедобны,
Но огромны и
удобны.
Их иной спортсмен
часами
Лупит сильно
кулаками.





Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок -

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов -

Будешь сильным и красивым?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?



Здоровое и правильное питание

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2017/10/21/rasskazy-i-skazki-o-pravilnom-pitanii-dlya-detey>

https://www.youtube.com/watch?v=d7m6ZRfmuOE&feature=emb_logo

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!

Пирамида здорового питания



Что такое *витамины*?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

«Витамин» по-латыни значит «дающий жизнь».

Витаминов много именно в овощах и фруктах.

Существует 15 видов витаминов.



Развитие речи (познавательно-речевое)

Тема. «В День здоровья»

Цель: закреплять у детей представление о здоровьесбережении, необходимости заботы о своем о своем организме. Обучать умению связно формулировать свои высказывания. Подвести к пониманию нравственного смысла произведений, мотивированной оценке поступков и характера героев, формировать запас литературно-художественных впечатлений. Учить внимательно слушать и запоминать стихотворения.

Развитие связной речи:

Составление рассказа «Мое здоровье» с использованием схематичного плана.

О чем говорится в рассказе?

Что такое здоровье?

Как его беречь?

Назови полезные продукты

Назови вредные продукты



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



**СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ
СВОЕЙ КОМНАТЫ**



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



**ПОЛЬЗУЙСЯ
НОСОВЫМ ПЛАТКОМ
ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



**МОЙ РУКИ ПОСЛЕ
ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА**



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



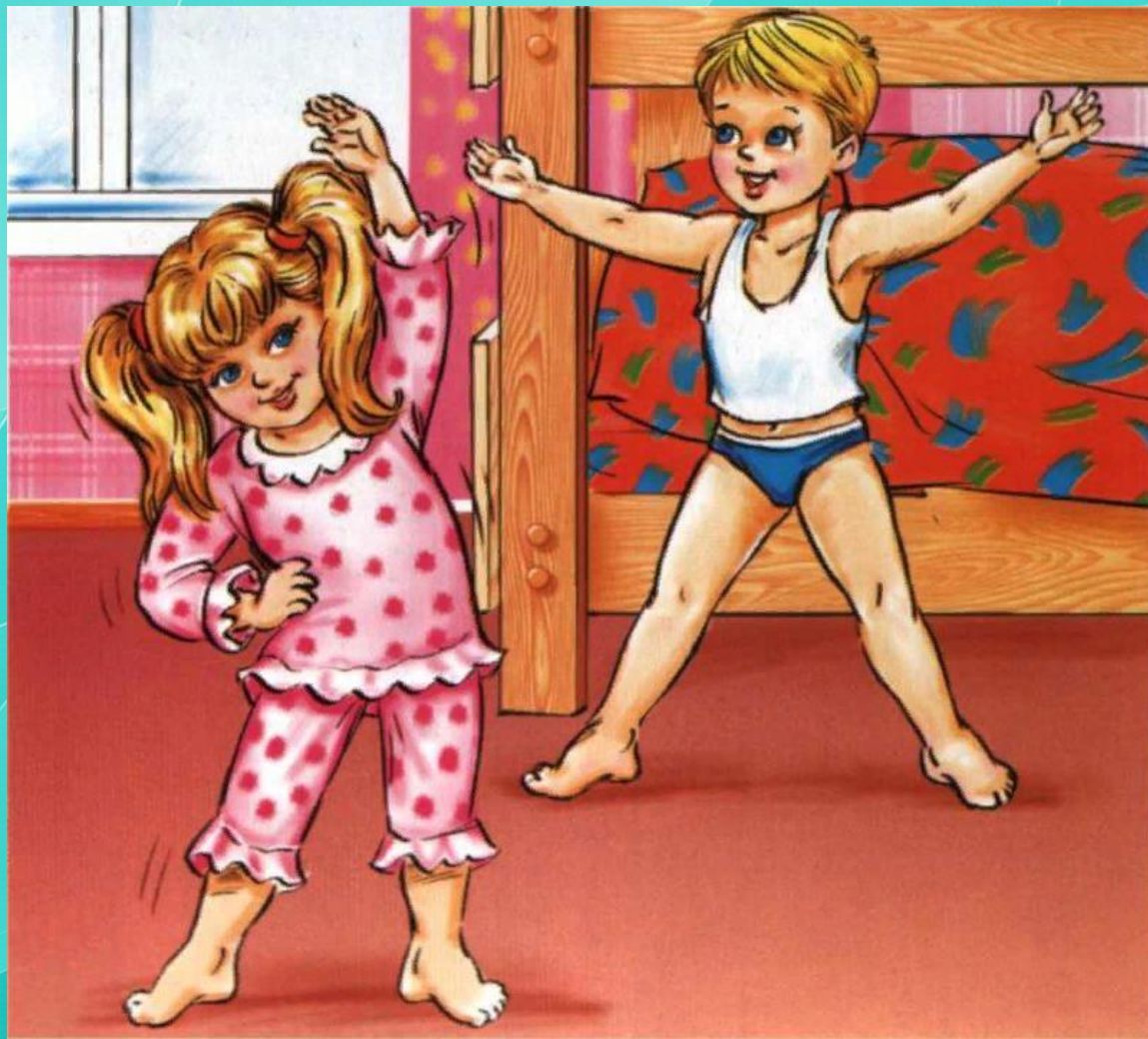
МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



**УМЫВАЙСЯ УТРОМ
И ПЕРЕД СНОМ**



Лексико-грамматический строй речи:

1. Развитие атрибутивного словаря

Игра: «Вредная и полезная еда» с мячом

Цель: обогащение атрибутивного словаря

Яблочный сок- полезная еда, капуста – полезная еда, чипсы –вредная еда и т.д.

Игра «Назови правильно»

Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

Материал: картинки с изображением овощей, фруктов

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если ребёнок затрудняется ответить, задайте наводящие вопросы: какой формы? Какого

2. Развитие номинативного словаря

Игра: «Чистюли»

Цель: расширение номинативного словаря

Какие предметы и принадлежности необходимы для того, чтобы волосы, руки, лицо, зубы были чистыми?

Мыло, вода, шампунь, мочалка, щетка, зубная паста, полотенце, салфетки, носовой платок и т.д.

Развитие предикативного словаря.

«Игра с микрофоном»

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга
Материал: микрофон
Ход игры: воспитатель начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.
Я – голова, я умею ... думать, но не умею говорить.

Я – нога, я умею ... ходить, но не умею рисовать.

Я – рука, я умею ... рисовать, но не умею слушать ... и т.д.



Артикуляционная гимнастика

Окошко



- широко открыть рот – “жарко”
- закрыть рот – “холодно”



Чистим зубки



- улыбнуться
- открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны “почистить” поочередно нижние и верхние зубы



Месим тесто



- улыбнуться
- пошлёпать языком между губами – “пя-пя-пя-пя-пя”
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



Чашечка



- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму “чашечки” (т.е. слегка приподнять кончик языка)



Дудочка



- с напряжением вытянуть вперёд губы (зубы сомкнуты)



Заборчик (лягушка)



- улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



Маляр



- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- кончиком языка погладить (“покрасить”) нёбо



Грибочек



- улыбнуться
- поцокать языком, будто едешь на лошадке
- присосаться широким языком к нёбу



Киска



- губы в улыбке
- рот открыт
- кончик языка упирается в нижние зубы
- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы



Поймаем мышку



- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- произнести “а-а-а” и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)



Лошадка



- вытянуть губы
- приоткрыть рот
- поцокать “узким” языком (как цокают копытами лошадки)



Пароход гудит



- губы в улыбке
- открыть рот
- с напряжением произнести долгое “ы-ы-ы...”



Пословицы

Чистота - залог здоровья.

Вода не любит грязных людей.

Чистого и огонь не обожжет, а грязного и вода не отмоет.

Чистое к поганому не пристанет.

Чист, как трубочист.

Чистые сапоги быстрее ходят.

Для чистого нет ничего нечистого.

Ах, какой белый! Сороки утащат.

Чистую посуду легко полоскать.



«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...

Математическое и сенсорное развитие

Занятие 4 «Свойство предметов»

Цель: закрепить знания о свойствах предметов, умение находить признаки их сходства и различия, объединять предметы в группы по общему признаку. Уточнить представления о сравнении групп предметов с помощью составления пар, способах уравнивания группами предметов сохранении количества. Познакомить с понятиями таблицы, строки и столбца таблицы.

Помогите коту Леопольду расставить по одному цветку в вазу так, чтобы ромашка стояла между розой и васильком, а колокольчик стоял рядом с розой.





2

Что изменилось?





4 Объедини предметы в группы. Сколько групп получилось? Каждой группе предметов дай общее название.



Раскрась палитры так, чтобы краски располагались
одинаково.



Художественная литература

Тема. «Рассматривание картины В. Серова «Октябрь». Рассказ Г.Скребицкого «Осень»

Цель. Формировать эмоциональное восприятие произведений живописи.

Учить передавать свои впечатления. Обогащать словарь определениями.

Активизировать использование в речи глаголов, синонимов, антонимов.

<https://kssovushka.ru/zhurnal/9/599-priobshchenie-doshkolnikov-k-hudozhestvennoi-literature-rassmatrivanie-kartiny-v.-serova-oktyabr.-rasskaz-g.-skrebitskogo-osen/>

<https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-zanjatija-po-razvitiyu-rechi-rasmatrivanie-kartiny-v-serova-oktjabr.html>

<https://kotikit.ru/qanda/osen-g-skrebickij/>



Речевое развитие

Тема. «В лес за здоровьем»

Цель: Обогащать представления детей о правилах речевого этикета и способствовать осознанному желанию и умению следовать им в процессе общения. Развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. Обогащать словарь детей за счет расширения представлений о явлениях природы. Развивать умение замечать и доброжелательно исправлять ошибки в речи сверстников. Формировать представления о лекарственных растениях. Учить устанавливать значение леса для здоровья человека. Формировать представление о взаимодействии человека и природы. Развивать детскую смекалку через упражнения в разгадывании загадок. Развивать речевые навыки, умение участвовать в коллективном общении. Развивать диалогическую речь. Воспитывать внимательное и бережное отношение к природе.

https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwfw&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w&feature=emb_logo

Экология:

Тема. «Наши умные помощники-органы чувств»

Цель: Сформировать у детей представление о различных средствах и способах познания окружающего мира. Определить роль органов чувств в восприятии окружающего мира. Помочь понять детям, почему мы называем органы чувств нашими добрыми помощниками. Работать над развитием зрительного, слухового, вкусового, тактильно-двигательного восприятия. Учить понимать, что правильно восприятие предмета является необходимым для дальнейшей деятельности. Закрепить у детей знания о необходимости тщательного ухода за нашими органами чувств, о соблюдении правил личной гигиены. Развивать умение детей анализировать мимику человека, называть эмоциональное состояние человека (веселый, улыбающийся, грустный, печальный, сердитый, расстроенный, хитрый, удивленный). Пополнять словарный запас детей за счет качественных прилагательных («сладкий», «горький», «громкий», «вкусный»), работать над интонационной выразительностью, связностью речи, учить составлять связный рассказ по опорным картинкам.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8901071728299151965&from=tabbar&parent-reqid=1601807352756369-300815069314218701700219-production-app-host-vla-web-yp-194&text=«Наши+умные+помощники-органы+чувств»>

https://vk.com/video149106660_161933221



Гимнастика для глаз

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Гимнастика

ребенка!

для глаз



Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим.

Глазами показывают траекторию движения капли (вниз - вверх).

Смотрят вверх.

«Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают

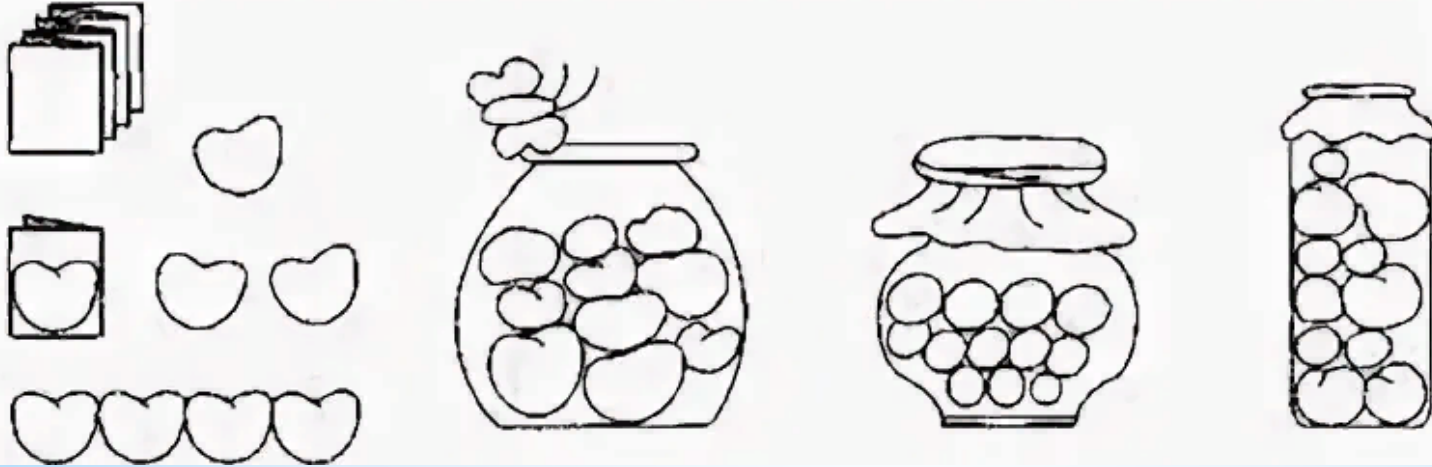
В конце показать глазами

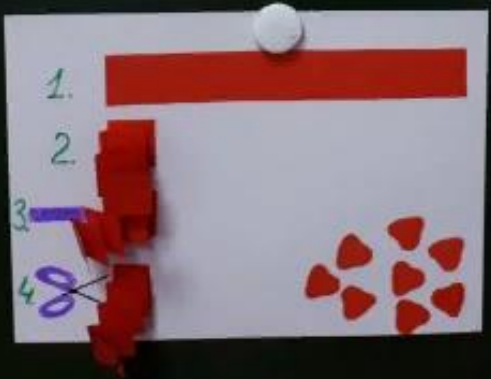
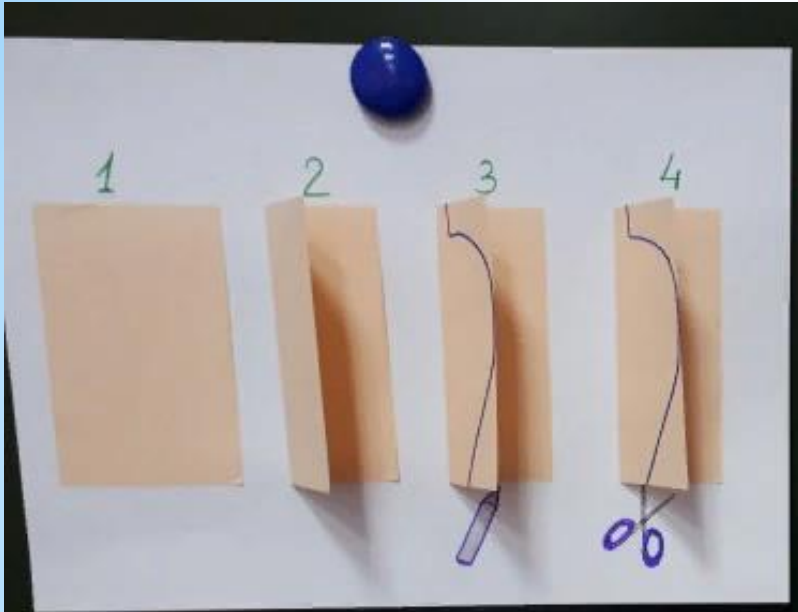
malushka.ru

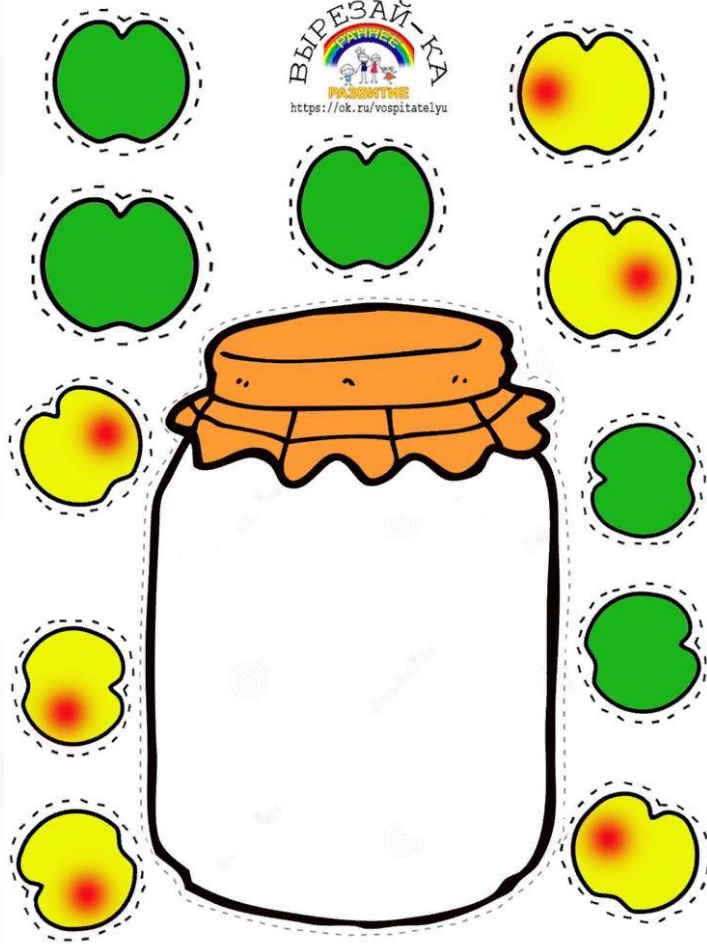
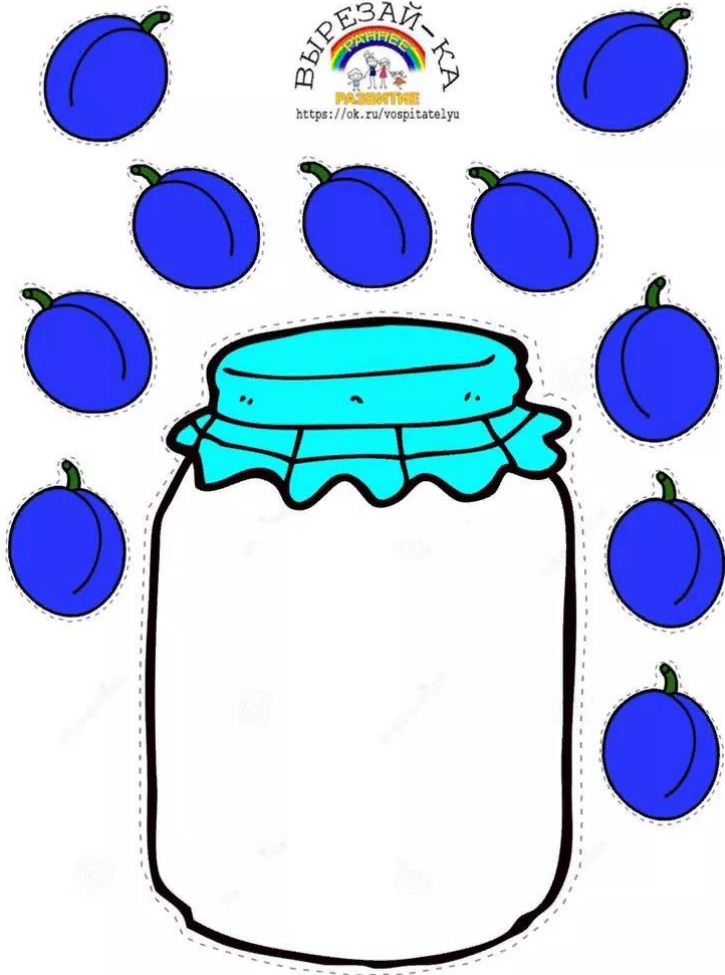
Аппликация

Тема. «Банка варенья для Карлсона»

Цель: учить детей составлять композицию из аппликативных элементов на основе объединяющего образа. Показать рациональный способ вырезывания из бумаги, сложенной гармошкой или дважды пополам (ленточная аппликация). Развивать композиционные умения, чувство цвета. Воспитывать навык организации и планирование работы.



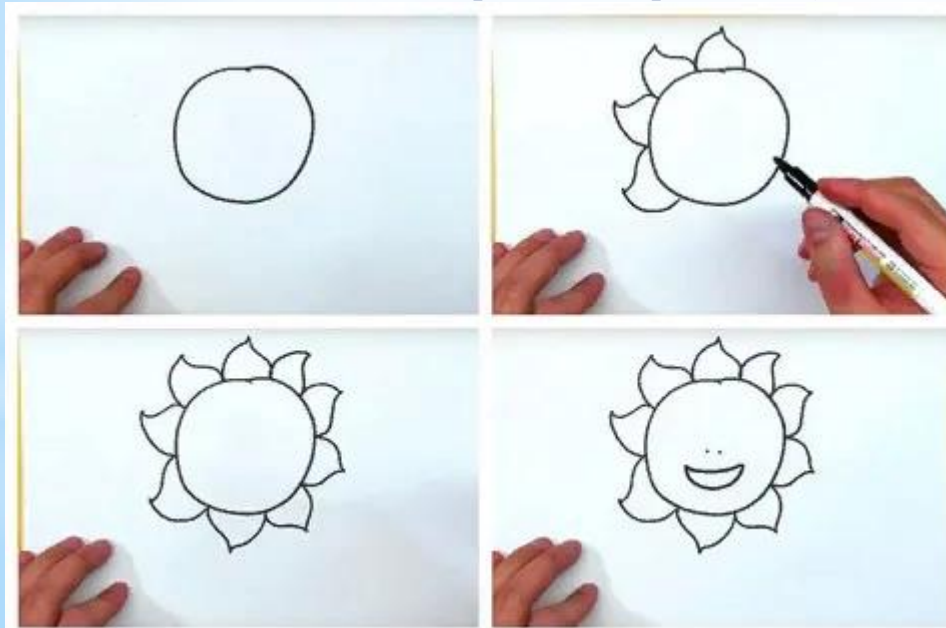




Рисование:

Тема. «Солнышко, нарядись»

Цель: вызвать у детей желание создать образ солнышка по мотивам ДПИ и книжной графики (по иллюстрациям к народным потешкам и песням); обратить внимание на декоративные элементы (точка, круг, волнистая линия, завиток, листок, волна и пр.), объяснить символику; развивать воображение, воспитывать интерес к народному искусству и ЗОЖ. Умело пользоваться кистью (рисовать концом, всей кистью, свободно двигать в разных направлениях).



https://yandex.ru/video/preview?text=солнышко%20нарядись%20рисование%20старшая%20группа&path=wizard&parent-reqid=1601808127545039-1757512887428592645600106-production-app-host-man-web-yp-265&wiz_type=vital&filmId=9978685884588666188

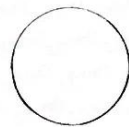
https://www.youtube.com/watch?v=FGXOFjexODU&feature=emb_logo

КАК НАРИСОВАТЬ СОЛНЦЕ

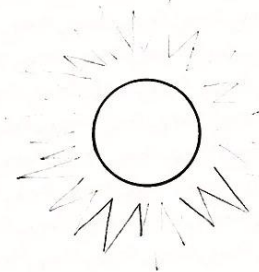
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: ПРОСТОЙ

© Evrikak

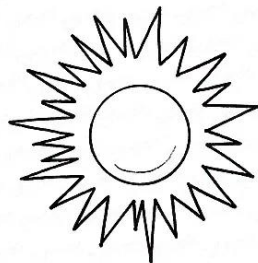
БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ НА EVRIKAK.RU



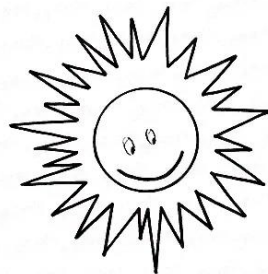
1



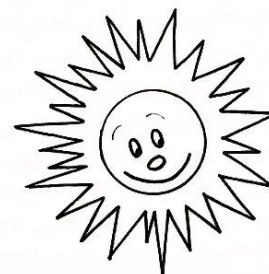
2



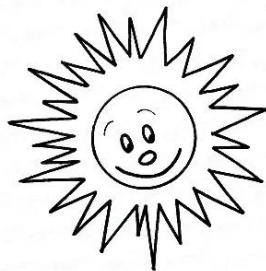
3



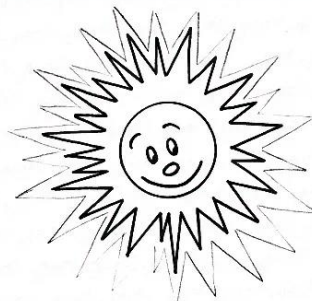
4



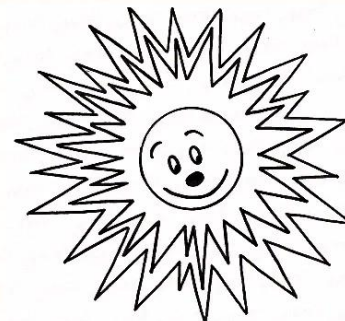
5



6



7



8

Заклички.

“Солнышко-ведрышко
Выгляни в окошко.
Твои детки плачут
По камушкам скачут!”

Солнышко-ведрышко!
Взойди поскорей,
Освети, обогрей –
Телят да ягнят,
Еще маленьких ребят.

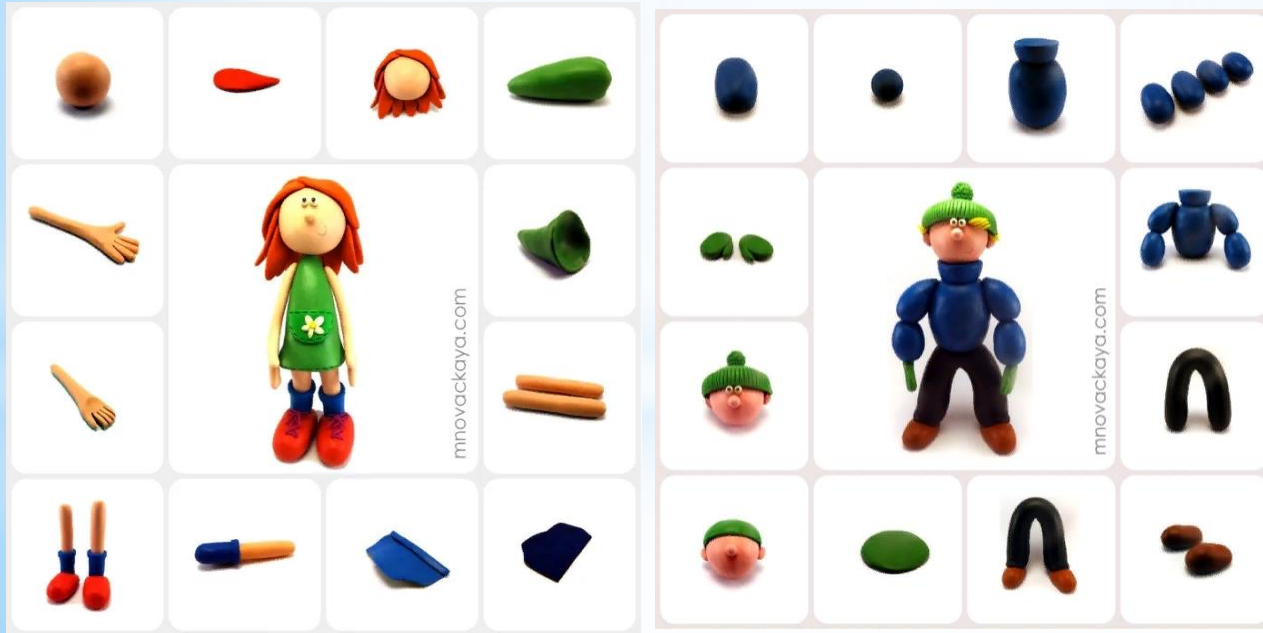


Солнышко, покажись!
Красное, снарядись!
Чтобы год от года
Давала нам погода:
Теплое летечко,
Грибы в берестечко,
Ягоды в лукошко,
Зеленого горошка.

Лепка

Тема. «Мы делаем зарядку»

Цель: учить анализировать особенности изображения человека в движении, соотносить части по величине и пропорциям; развивать навыки работы с пластилином; прививать желание вести здоровый образ жизни.



https://www.youtube.com/watch?v=5YMOrCXTqds&feature=emb_logo

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:



1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.



Оставайтесь дома, если Вы заболели!

Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!



✗ НЕТ



✗ НЕТ



✓ ДА

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых





ОРВИ, грипп или коронавирус

Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слезы, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Антибиотики

Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску при необходимости
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

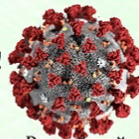


"Я - воспитатель" <https://vk.com/yavosp>



ОРВИ, грипп или коронавирус

Коронавирус 2019 nCoV — поможет маска! Рекомендации медиков.



В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового коронавируса 2019 — nCoV, напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 — nCoV передаётся от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски снижает риск или предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания. Носите маску, когда находитесь в людных местах.

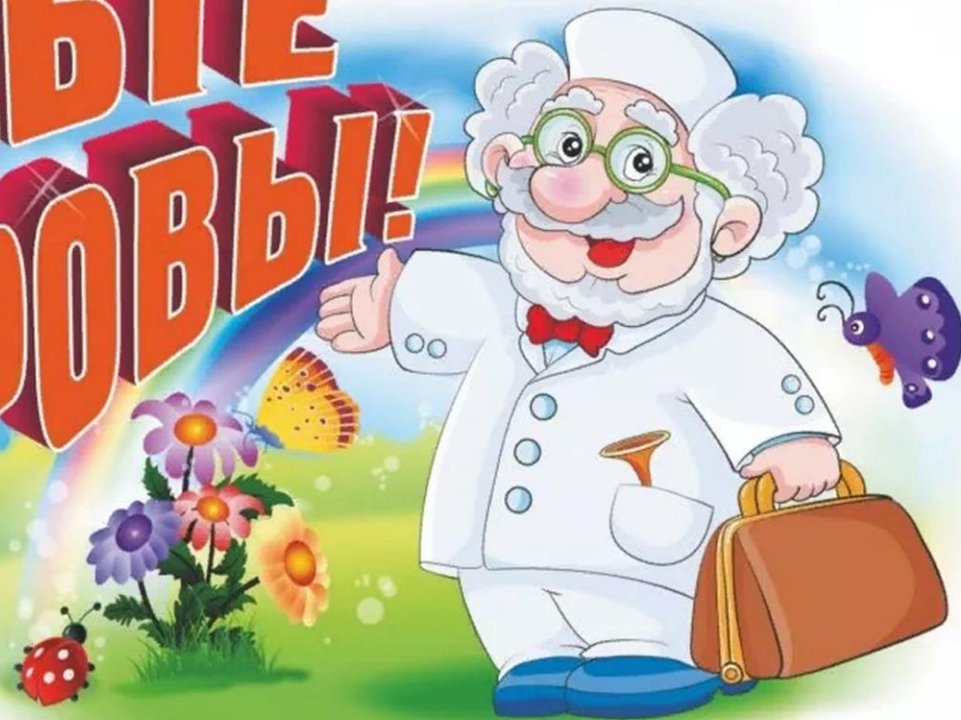
Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.



Будьте здоровы!

"Я - воспитатель" <https://vk.com/yavosp>

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**



Спасибо за внимание!