Тематическая неделя «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

*Стихи*

1. **О здоровье**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2.** Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

3. Чтобы мне здоровым быть,  
Надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь —  
Моя первая любовь.

4. Я качаюсь на качели,  
На скакалочке скачу,  
Ведь здоровый образ жизни  
Очень я вести хочу.

5. Если будешь унывать,  
Плакать, ныть, скучать, страдать,  
Можешь даже очень быстро  
Ты здоровье потерять.

6. **Закалка**

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

*Загадки*

1. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен …  
*(Режим дня)*2. Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму…  
*(Тихий час)*3. Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы   
*(Зарядку)*4. В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? — …  
*(Витамины)  
  
5*. Болеть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье…  
*(Спорт)*

*Пальчиковая гимнастика «Салат»*

Мы морковку чистим- чистим,  
*(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).*Мы морковку трём-трём,  
 *(Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).*  
Сахарком её посыплем  
 *(«Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).*И сметанкою польём.   
(*Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).*Вот какой у нас салат,   
*(Протягивают ладони вперёд).*  
Витаминами богат!   
*(Поглаживают ладошкой живот)*

***Дидактическая игра*** *«Чудесный мешочек****»****.*

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.

Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Описание: ребенок на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывает, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.





