

Локдаун обучению не помеха!

В силу сложившихся обстоятельств мы оказались перед необходимостью реализовывать программы дошкольного образования дистанционно.

Дистанционное обучение предполагает рекомендации для родителей по воспитанию и обучению детей. Это задания, упражнения и игры с детьми для занятий дома по актуальным темам группы.

Предлагаю Вам доступный и простой материал, по которому можно провести с детьми занятия, игры, беседы. Играйте дома с вашими детьми, закрепляем материал. Вся информация по материалам и заданиям соответствует ФГОС.

Продуктивного Вам обучения!

Тема: «День здоровья»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

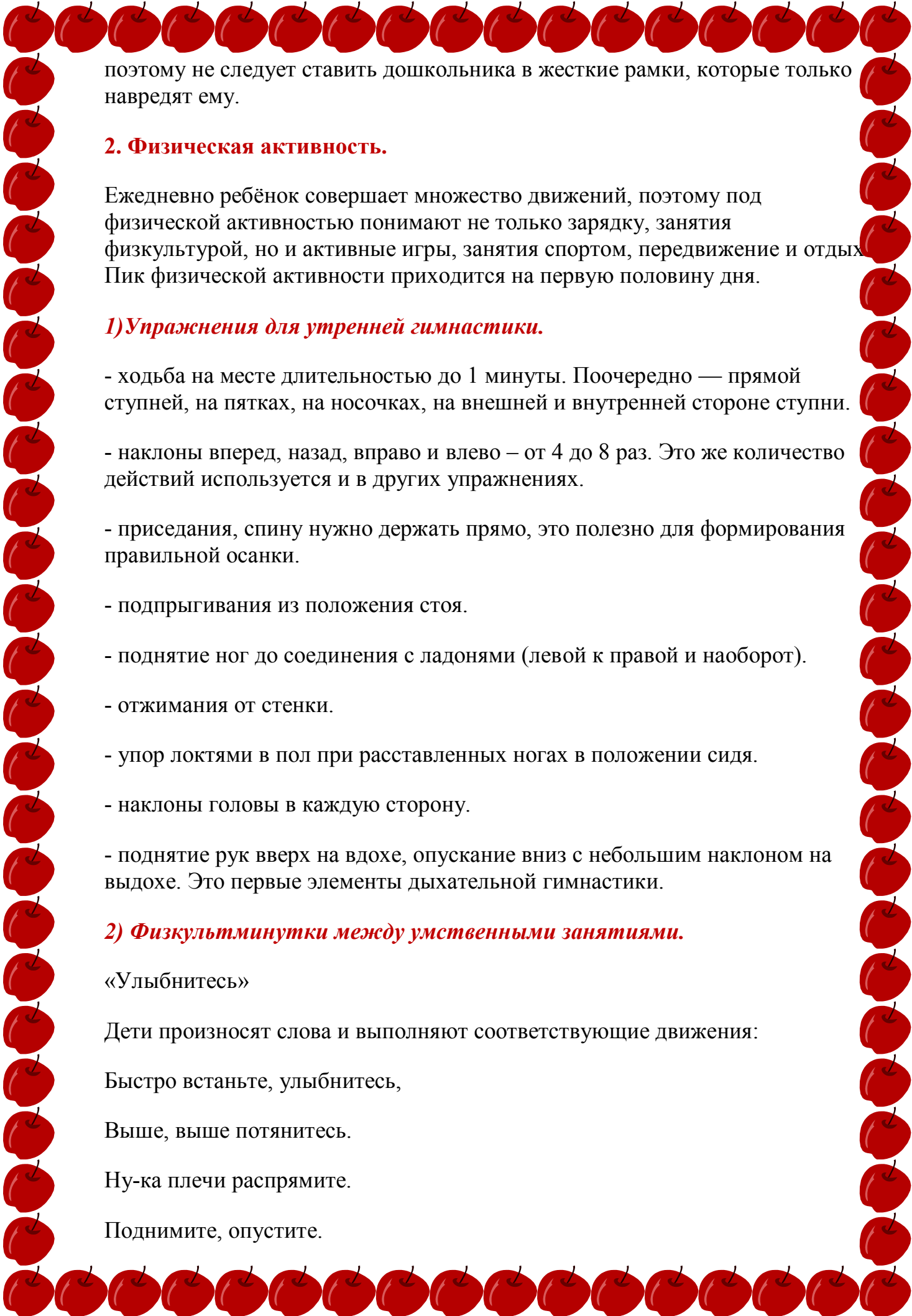
Задачи:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности и чистоты тела;
- закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня;
- закреплять представление детей о полезных продуктах;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье в условиях самоизоляции.

Рассказываем детям о здоровом образе жизни и подкрепляем знания своим примером.

1. Режим дня.

Режим дня дошкольника - это комплекс мероприятий, направленный на укрепление иммунитета, нервной системы и пищеварительного тракта ребёнка. Правильно составленный распорядок может снизить утомляемость и обеспечить все потребности малыша. Однако во всём следует знать меру,



поэтому не следует ставить дошкольника в жесткие рамки, которые только навредят ему.

2. Физическая активность.

Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только зарядку, занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. Пик физической активности приходится на первую половину дня.

1) Упражнения для утренней гимнастики.

- ходьба на месте длительностью до 1 минуты. Поочередно — прямой ступней, на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне ступни.
- наклоны вперед, назад, вправо и влево – от 4 до 8 раз. Это же количество действий используется и в других упражнениях.
- приседания, спину нужно держать прямо, это полезно для формирования правильной осанки.
- подпрыгивания из положения стоя.
- поднятие ног до соединения с ладонями (левой к правой и наоборот).
- отжимания от стенки.
- упор локтями в пол при расставленных ногах в положении сидя.
- наклоны головы в каждую сторону.
- поднятие рук вверх на вдохе, опускание вниз с небольшим наклоном на выдохе. Это первые элементы дыхательной гимнастики.

2) Физкультминутки между умственными занятиями.

«Улыбнитесь»

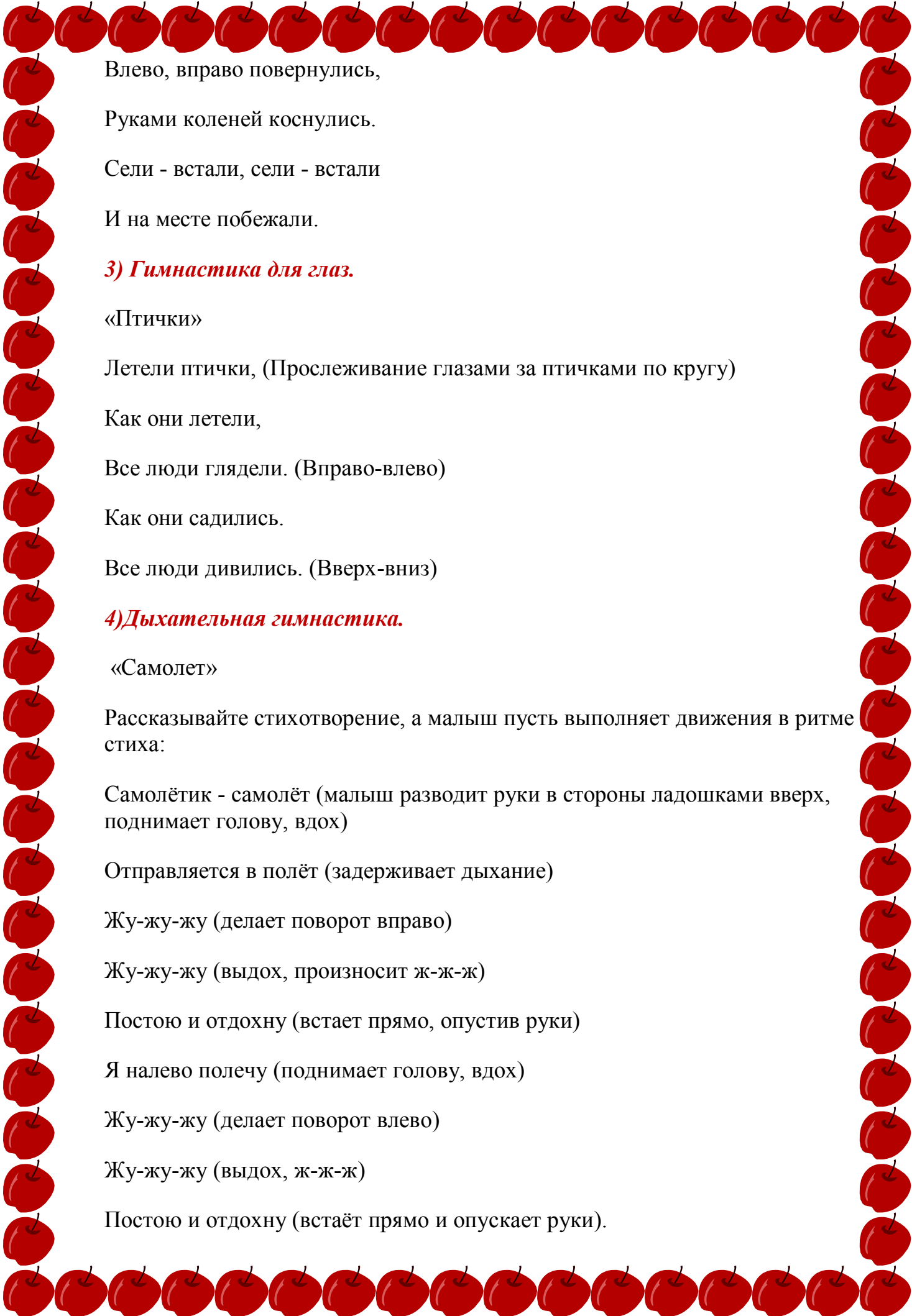
Дети произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.



Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

3) Гимнастика для глаз.

«Птички»

Летели птички, (Прослеживание глазами за птичками по кругу)

Как они летели,

Все люди глядели. (Вправо-влево)

Как они садились.

Все люди дивились. (Вверх-вниз)

4) Дыхательная гимнастика.

«Самолет»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза. Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух». Продолжительность 20 сек.

5) Подвижные игры.

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п., музыкальный центр.

Родители и ребенок встают на краю комнаты. Взрослый включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку все разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

3. Личная гигиена.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Игра «Как беречь зубы»

Цель: рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

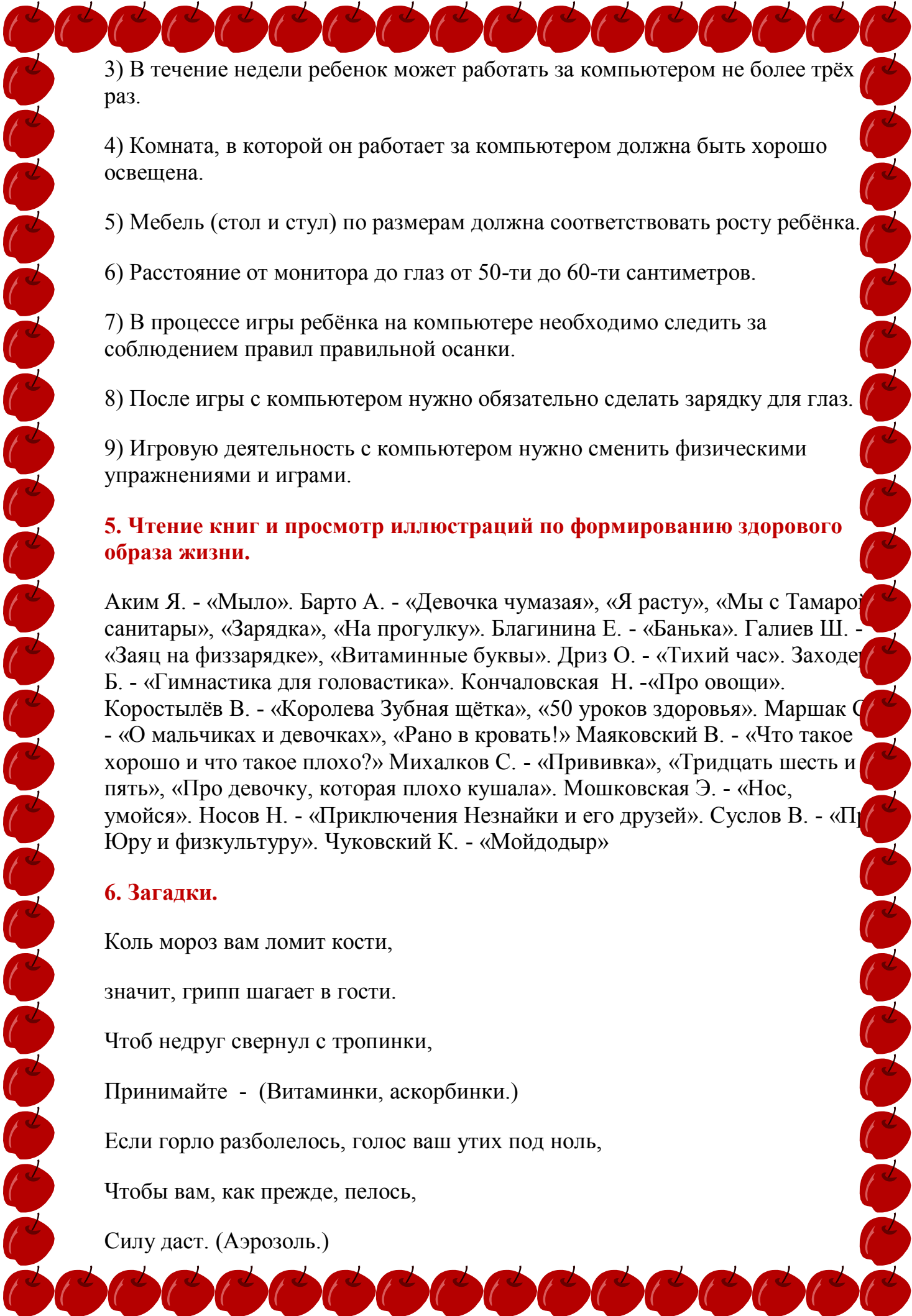
Оборудование: два плоскостных зуба – здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

Ход игры: На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

4. Компьютер и здоровье.

В условиях самоизоляции, когда прогулки на свежем воздухе ограничены, детишки ещё больше времени проводят за компьютером, что может ухудшить их здоровье. Чтобы сократить вредное влияние следует соблюдать ряд правил:

- 1) Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
- 2) Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

- 
- 3) В течение недели ребенок может работать за компьютером не более трёх раз.
 - 4) Комната, в которой он работает за компьютером должна быть хорошо освещена.
 - 5) Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребёнка.
 - 6) Расстояние от монитора до глаз от 50-ти до 60-ти сантиметров.
 - 7) В процессе игры ребёнка на компьютере необходимо следить за соблюдением правил правильной осанки.
 - 8) После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
 - 9) Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

5. Чтение книг и просмотр иллюстраций по формированию здорового образа жизни.

Аким Я. - «Мыло». Барто А. - «Девочка чумакая», «Я расту», «Мы с Тamarой санитары», «Зарядка», «На прогулку». Благинина Е. - «Банька». Галиев Ш. - «Заяц на физзарядке», «Витаминные буквы». Дриз О. - «Тихий час». Заходер Б. - «Гимнастика для головастика». Кончаловская Н. - «Про овощи». Коростылёв В. - «Королева Зубная щётка», «50 уроков здоровья». Маршак С. - «О мальчиках и девочках», «Рано в кровать!» Маяковский В. - «Что такое хорошо и что такое плохо?» Михалков С. - «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Про девочку, которая плохо кушала». Мошковская Э. - «Нос, умойся». Носов Н. - «Приключения Незнайки и его друзей». Суслов В. - «Про Юру и физкультуру». Чуковский К. - «Мойдодыр»

6. Загадки.

Коль мороз вам ломит кости,

значит, грипп шагает в гости.

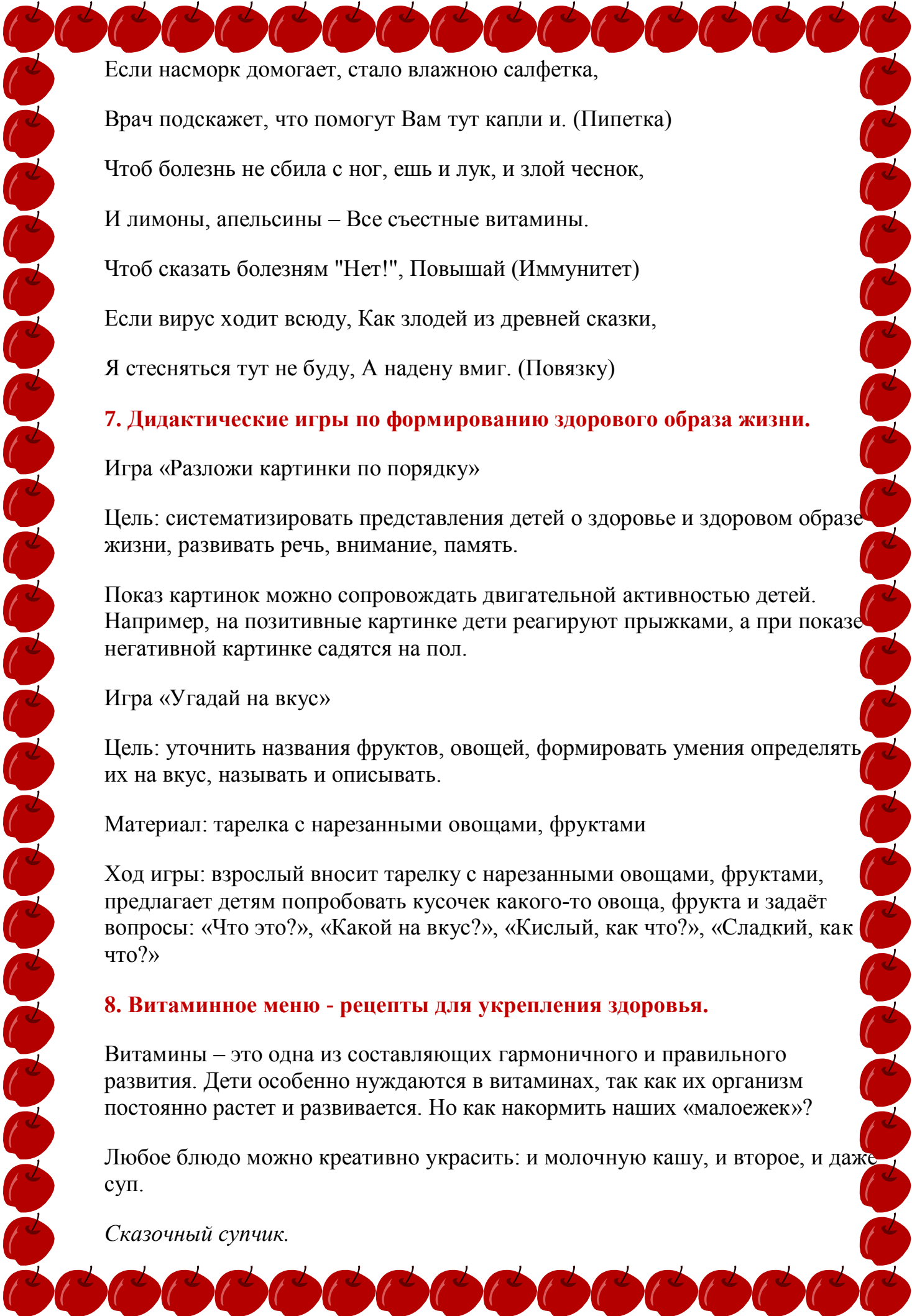
Чтоб недруг свернул с тропинки,

Принимайте - (Витаминки, аскорбинки.)

Если горло разболелось, голос ваш утих под ноль,

Чтобы вам, как прежде, пелось,

Силу даст. (Аэрозоль.)



Если насморк помогает, стало влажною салфетка,
Врач подскажет, что помогут Вам тут капли и. (Пипетка)
Чтоб болезнь не сбила с ног, ешь и лук, и злой чеснок,
И лимоны, апельсины – Все съестные витамины.
Чтоб сказать болезням "Нет!", Повышай (Иммунитет)
Если вирус ходит всюду, Как злодей из древней сказки,
Я стесняться тут не буду, А надену вмиг. (Повязку)

7. Дидактические игры по формированию здорового образа жизни.

Игра «Разложи картинки по порядку»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

Игра «Угадай на вкус»

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами

Ход игры: взрослый вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

8. Витаминное меню - рецепты для укрепления здоровья.

Витамины – это одна из составляющих гармоничного и правильного развития. Дети особенно нуждаются в витаминах, так как их организм постоянно растет и развивается. Но как накормить наших «малоежек»?

Любое блюдо можно креативно украсить: и молочную кашу, и второе, и даже суп.

Сказочный супчик.

Разукрасить супчики можно с применением латте-арт и «сметана-арт».

- Мастер класс по рисованию сметаной на супе: берем пакетик сметаны (только чтобы была не слишком жидкая, срезаем уголок, оставляя небольшую дырочку. Выдавливаем сметану, как из кондитерского мешка и рисуем на супе что душе угодно: машинки, цветочки, танки, человечков, солнышко.
- На супах-пюре можно рисовать сливками (латте-арт, как это делают бариста на кофе. Тонкой струйкой вливаем сливки и деревянной палочкой рисуем красоту.

9. Воспитать стремление к здоровому образу жизни помогут всеми любимые мультфильмы:

«Ваше здоровье», «Про бегемота, который боялся прививок», «Неумойка», «Королева зубная щетка», «Мойдодыр», «Птичка Тари», Доктор Айболит», «Здоровье начинается дома», «Лесная история», «Митя и Микробус», «Федорино горе», «Зарядка для хвоста», «Смешарики» - «Азбука здоровья», «Режим дня»

11. Нарисуйте рисунок или изготовьте поделку на тему ЗОЖ, для лучшего закрепления материала.

Здоровья Вашей семье!

Обязательно ждем от Вас фотоотчет.

Подбор материала: Казанцева Е.Н

Фотоотчёт по теме «День здоровья»



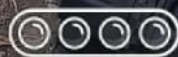








 HONOR 9X
DUAL CAMERA



Samsung Quad Camera
Снято на Galaxy A51



