|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятия** |
| Вторник,  12 мая | **Беседа:** «Добрый доктор Айболит в гостях»  Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.  **Дидактические   и   развивающие   игры:** «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»  Цель: развивать представление детей о  вкусной  и полезной еде.  **Чтение художественной литературы** Л. Гржибовская «Чисти зубки, руки мой!  Цель: Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.  **Просмотр мультфильма** «Будьте здоровы» «Маша и медведь»  Цель: закрепление КГН, создание положительного эмоционального климата  **Сюжетно ролевая игра** «На приеме у врача»  Цель: продолжать формирование представлений о профессии врача. |
| Среда,  13 мая | **Чтение стихов о витаминах. Беседа** "Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!"  Цель: выявить представления детей о пользе витаминов и продуктов, содержащих их, научить ребенка заботиться о своем здоровье.  **Повторить чистоговорку:** «Милая Мила мылась с мылом. Намылилась, смыла, так мылась Мила»  Цель: учить проговаривать за взрослым чистоговорку, четко проговаривая все звуки.  **Дидактическая игра** «Оденем куклу на прогулку» Цель: упражнять детей в умении выбирать одежду в соответствии с временем года, учить правильно согласовывать прилагательные с существительными.  **Рисование** «Человек»  Цель: Формировать умение изображать человека, ориентируясь на схему из геометрических фигур, рисовать все части тела, соблюдая пропорции. Закреплять умение рисовать карандашами, правильно держать карандаш. Закреплять знания детей о строении тела человека.  **Дидактическая игра** «Узнай сказку по иллюстрациям».  Цель: закрепить знание содержания сказок, развивать память, воображение, мышление, речь. |
| Четверг,  14 мая | **Беседа:** Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»  Цель: Дать четкое представление детям о том, что здоровье зависит от человека, что за здоровьем можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, обогатить их индивидуальный опыт социокультурными представлениями, побудить к активным личностным проявлениям.  **Речевая игра** «Что это? Для чего?»  Цель: расширять кругозор и словарь ребенка.  **Аппликация** «Фруктовые витамины»  Цель: Закрепить названия фруктов, их применение на благо здоровья человека. Закрепить понятие «Витамины»  **Рассматривание иллюстраций**, картинок «Если хочешь быть здоров», «Строение тела человека»  Цель: Развивать у детей внимательность и наблюдательность зрительное и слуховое восприятие, внимание, логическое мышление, умение анализировать.  **Конструирование** «Спортивный зал»  Цель: Учить видеть конструкцию объекта, анализировать её основные части, их функциональное назначение. |
| Пятница,  15 мая | **Беседа:** «Чтобы зубы были здоровыми».  Цель: рассказать о значении зубов, закрепить знания о правилах чистки зубов.  **Раскраски** «Спорт! Спорт! Спорт!»  Цель: совершенствовать навыки равномерного закрашивания, использование нажима на карандаш для усиления цвета. Развивать мелкую моторику, воспитывать аккуратность, усидчивость.  **Словесная игра:** «Много – мало»  Цель: Учить детей думать, что и в каких количествах можно употреблять, не во вред своему здоровью. Формировать умение классифицировать продукты: кислый-сладкий, горький-солёный, овощи-фрукты.  **Пальчиковая гимнастика:** «Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться?».  Цель: закрепить предметы личной гигиены.  **Дидактическая игра:** «Найди такой же!»  Цель: закрепить название основных цветов, развивать внимание, речь. |

**Подвижные и малоподвижные игры дома.**

Хождение по массажным дорожкам.

Цель: устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться». Предупреждение плоскостопия, формирование правильной осанки.

Игры малой подвижности  «Сбей кеглю!», «Кольцеброс».

Цель: развивать глазомер детей.

**Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два!             Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,       Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,     поясницу,  ноги, голову.

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,       Поставить руки на пояс, горделиво

                                                 выпрямиться.

Ярко-красный гребешок.       Сделать несколько полуоборотов влево –

                                                  вправо.

**Массаж рук «Божья коровка»**

Божья коровушка,                   «Пробегают» пальцами правой руки по

Полети на облышко,                 левой руке от кисти к плечу.

Принеси нам с неба,               «Пробегают пальцами по правой руке.

Чтобы были летом

В огороде бобы,                       Поглаживают правой ладонью левую руку

В лесу ягоды, грибы,               от кисти к плечу.

В роднике водица,                  Также поглаживают правую руку.

Во поле пшеница.

        (Русская народная приговорка)

**Массаж рук «Улитка»**

Домик едет по травинке -        Делают растирающие круговые Объезжает все росинки.          движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползет,                      «Пробегаются» пальчиками от

Домик на себе везет.                  кисти к плечу.

Вот подул ветерок,                    Поколачивают кулачками.

Закачался листок.

И опять по травинке                 Поглаживают руки ладонью.

Медленно ползет улитка.         При повторении делают массаж другой руки.

**«Мы погреемся немножко»**

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп - хлоп, хлоп-хлоп. *(Хлопают в ладоши.)*

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг - прыг, прыг - прыг *(Выполняют прыжки на двух ногах.)*

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ-топ-топ. *(Шагают, высоко поднимая ноги.)*

**«Ручки –ножки»**

Дети стоят в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Все захлопали в ладоши – *(Хлопают в ладоши)*

Дружно, веселее! *(Стучат ножками)*

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим – *(Хлопают по коленкам)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем – *(Медленно поднимают руки)*

Выше, выше, выше!

Завертелись наши ручки, *(Поворачивают кисти рук то вправо, то влево)*

Снова опустились. *(Опускают руки)*

Покружились, покружились

И остановились. *(Останавливаются)*

**Подвижная игра «Перелет птиц»**

***Цель:***упражнять детей в лазании по лестнице, спрыгивании, беге; учить переходить от одного действия к другому; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

**Упражнение «Забрось мяч в корзину».**

Цель: учить забрасывать мяч в корзину стоящую на полу.

**Подвижная игра «Зайка на поляне».**

Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед.

**«Муравьиная зарядка»**

Муравьи проснулись рано*(потирают глаза,*

*сидя на корточках),*

Потянулись *(встают, потягиваются).*

Встали прямо *(опускают руки вниз)*

Прыг да скок, прыг да скок, *(прыжки)*

 Новый начался денек!

 Вместе весело живем –

         Хорошо быть муравьем! *(шагают на месте)*

**Работа с родителями**

**Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста**

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

* не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;
* научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
* можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
* если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не* : *сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
* если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели,* *сладкие напитки;*
* не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

***Помните!***Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно — таки сложное дело.

*Не забывайте*хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

*Не фиксируйте*во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

*Очень важно помнить, что:*

* каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
* каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
* почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него  внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
* лучший способ приготовления еды —  на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность  продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
* пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
* внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

**Как не надо кормить ребенка**

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»**

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!    Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во   внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. **Не навязывать.**Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения,  настойчивые повторения, предложения — прекратить.
3. **Не ублажать.**Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. **Не торопить.** Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. **Не отвлекать.**Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не  протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. **Не потакать, но понять.**Нельзя позволять ребенку, есть, что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. **Не тревожиться и не тревожить.**Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**10 самых полезных продуктов питания для детей**

**Овсянка**Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает занятым детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

**Яйца**В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечных заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям.

**Ореховое масло**  
Ореховое масло очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет гидрогенизированных масел) и белок. И хотя арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла (но лучше проконсультироваться с врачом).

**Молочные продукты**Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника, особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте наклейку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий в йогурте. Обратите внимание на содержание сахара. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

**Дыни**Дыни содержат большое количества витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, микроэлементов и кальция. Пусть дети едят много дынь в сезон.

**Брокколи**Дети любят называть брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «дерево», а не просто брокколи. Брокколи очень полезны для детей любого возраста и особенно для детей в период роста, благодаря наличию кальция и многих других питательных элементов — калия, бета-каротина и витаминов группы В.

**Сладкий картофель (батат)**  
Содержит 30 мг бета-каротина на порцию. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

**Белок**Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном); соевые продукты, например, тофу; мясо, рыба, птица.

**Цельные зерна**Это самое лучшее питание. Коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

**Соки**Дети пьют слишком много соков. Но это не значит, что они должны от них отказаться. Просто не нужно давать им сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов С и Е, калия, фолата и цинка. Можно также давать детям апельсиновый сок, обогащенный кальцием.