**Рекомендации учителя-дефектолога родителям (18.05.2020-22.05.2020г)**

**по теме «Если хочешь быть здоров!»**

**Хочешь быть здоровым –**

**подружись с физической культурой,**

**чистым воздухом, здоровой пищей.**

Каждый заботливый родитель не понаслышке знает, насколько тяжело научить ребёнка заботиться о себе, привить ему правильные привычки, которые помогут сохранить и укрепить здоровье. Чем раньше принципы здорового образа жизни станут частью жизни ребенка, тем выше вероятность вырастить из него полноценного, физически и эмоционально развитого, а потому счастливого и успешного человека. Однако, повторяя по десять раз одни и те же требования, сложно развить у ребёнка понимание и любовь к таким важным вещам, как правильное питание, активный образ жизни и гигиенические нормы.

Если превратить тяжёлый процесс обучения в занимательную игру, можно добиться гораздо больших результатов! Поэтому увлекательные, позитивные и в то же время развивающие игры и загадки о здоровом образе жизни являются важной составляющей домашнего обучения.

**Предлагаем Вам отгадать загадки о полезных овощах и фруктах:**

1. Очень яркая девица

Летом прячется в темнице.  
 Любят зайчики и детки  
 В свежем виде и в котлетках.  
 Эта рыжая плутовка  
 Называется. . . **(морковка).**

1. Говорят, на вкус и цвет  
   Никаких подружек нет.   
   Но она для всех мила,  
   И полезна, и вкусна.  
   К сентябрю земля намокла -  
   Мы выкапываем … **(свёклу).**
2. Я – и свежий, и солёный,  
   Весь пупырчатый, зелёный.  
   Не забудь меня, дружок,  
   Запасай здоровье впрок. **(огурец).**
3. Жёлтый цитрусовый плод  
   В странах солнечных растёт.  
   Витаминов кладезь он,  
   А зовут его. . . **(лимон).**
4. Круглобока, желтолица,  
   Может с солнышком сравниться.  
   А полезная какая,  
   Мякоть сладкая такая!  
   Мы поклонники отныне  
   Королевы поля. . . **(дыни).**

**Предлагаем Вам, вместе с детьми, посмотреть мультипликационный фильм «Фиксики»- «О витаминах»». Пройдите по ссылке:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5150484236965839931&text=ютуб%20видео%20о%20витаминах%20для%20дошкольников%20мультики&path=wizard&parent-reqid=1589478421323573-725807528822749220600303-production-app-host-man-web-yp-152&redircnt=1589478635.1>

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **–режим дня.**

Поиграйте с ребенком в д/и «Части суток» и закрепите все, что вы делаете для того, чтобы быть здоровым в каждой из частей суток. (Утром-умываемся, делаем зарядку, завтракаем и т.д.)

**Прочитайте с ребенком пословицы о здоровье:**

Здоровье дороже богатства.  
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  
Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.  
Здоровье дороже денег.  
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.  
В здоровом теле — здоровый дух.  
Заболеть легко, вылечится — трудно  
Чистота — залог здоровья.

**Выполните с ребенком пальчиковую гимнастику**

Пять и пять пошли гулять.

Вместе весело играть.                                          (Сжимание - разжимание пальцев рук).

Повернулись, улыбнулись,                                    (Вращение кистей рук).

В кулачок опять свернулись.

Вот какие молодцы.                                               (Стучать кулачками)

**Нарисуйте рисунок по теме «Если хочешь быть здоров!»**

(Фото выполненных рисунков пришлите в группы VK.,Viber группа «Солнышко»)