

Рекомендации для родителей старшей группы

«Хочу быть здоровым!»

Подготовили воспитатели
МБДОУ Д/с 1 «Улыбка»
г. Ставрополя
старшей гр.№2 «Буратино»
Н.Н. Гусева
Е.М. Суворова

Все мы неоднократно слышим про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Здоровые дети - заслуга в первую очередь родителей. Питание, занятия спортом, процедуры закаливания, эмоциональное состояние ребёнка - всё это составляющие здорового образа жизни.

1. Мы предлагаем вам побеседовать с детьми на тему «Что такое здоровье и здоровый образ жизни» (рассказы из личного опыта), в беседе уточните представления детей о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

2. Рассмотрите фото ребёнка с раннего возраста и отметьте, как он вырос.

3. В энциклопедической литературе или в компьютере (вариант доступный детям, не перенасыщенный подробностями) рассмотрите фигуру человека и уточните названия частей тела.

4. Поиграйте в игры: - «Сосчитай и ответь на вопросы» (Сколько у тебя рук? ног, пальцев на правой руке, на левой руке, на двух руках; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах; сколько глаз, носов, ушей, волос?) - «Для чего нужны?» (ответ давать полный) Для чего нужны уши? (Уши нужны для того, чтобы слышать) Для чего нужны (глаза, рот, нос, язык, ноги, руки) - «Один – много», например: лоб - лбы, рот..., нос..., бровь..., рука..., локоть..., ухо..., щека..., палец..., нога... - «Он и я», например: Он лежит - я лежу. Он ест – я..., он идёт - я... Он пьёт - я..., он сидит - я..., он спит - я ..., он нюхает – я..., он играет – я...

5. Устройте совместные семейные чтения о здоровом образе жизни: - стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание детей умываться и мыть руки с мылом; - произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит; - стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания; - стихотворение Т.Варламова «Мой день» - о режиме дня; - стихи С.Михалкова «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп»,

«Ангина», «Тридцать шесть и пять» расскажут о болезнях, их лечении и профилактике и т.п.).

6. Нарисуйте рисунок и составьте вместе с ребёнком рассказ «Мой здоровый образ жизни».

7. Игра «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...

8. Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах).

9. Выучите поговорки: - «Кто спортом занимается, тот силы набирается» - «В здоровом теле — здоровый дух!» - «Пешком ходить — долго жить» - «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!» - «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» - «Чистота - залог здоровья» - «Чтоб ни один микроб не попал случайно в рот, руки мыть перед едой нужно мылом и водой» Не обязательно читать большое количество поговорок детям. Достаточно на каждую жизненную ситуацию находить комментарий в пословице и, если нужно, разъяснить смысл ребёнку. Одну и ту же пословицу можно произносить хоть каждый день, если ситуация подходящая. Тогда она запомнится ребёнку и окажет нужное влияние на ход его мыслей в будущем.

10. Рисуем карандашами «Дети делают зарядку», красками «Три медведя гуляют»

11. В заключение хочется предложить сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
5. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
6. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем! 7. Ничего не жевать, сидя у телевизора

Будьте здоровы и не болейте!!!