

Рекомендации для родителей старшей группы на тему «Хочу быть здоровым!»

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 чумазная» вызывает желание малышей 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...

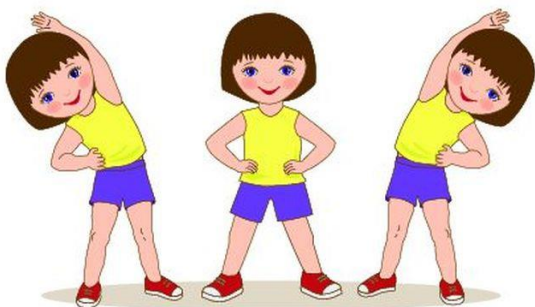
8. Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах).

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»

Необязательно читать большое количество поговорок детям. Достаточно на каждую жизненную ситуацию находить комментарий в пословице и, если нужно, разъяснять 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 закаливание.
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!