

Рекомендация для родителей: «Будем здоровы!»

Уважаемые родители! Согласитесь, что здоровье – это наша главная ценность в жизни, особенно если это касается наших детей? Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно формировать его в будущем.

Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье? Обратите внимание на поговорку: «Чистота – залог здоровья». Предложите ребенку рассмотреть изображение неопрятного и неряшливо одетого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти. Когда играет с собакой, то не моет руки после того, как поиграл.



Спросите у ребенка, хотел бы он подружиться с таким мальчиком? Выслушайте ответ и похвалите его. Вместе вспомните те случаи, когда нужно мыть руки с мылом (Когда приходите с прогулки, из детского сада; перед едой и после; после игры с животными; после туалета). Ваш ребенок может назвать и другие случаи, похвалите его. Посмотрите обучающий мультфильм Уроки тетушки Совы: Микробы.

Поговорите с ребенком о закаливании. Предложите вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему. Пройдите в ванную. Рассмотрите зубную пасту и щетку, намыльте руки, проведите опыт с водой: сначала теплая и постепенно меняется температура на прохладную. Спросите, комфортно ли ему. Объясните, что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье. Предложите ребенку посмотреть мультфильм о том, как правильно начинать закаливание про Лунтика. После просмотра спросите: Как закаливался Лунтик? Правильно ли он делал? Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего? Предложите ребенку начать закаляться и выберете вместе способ оздоровления.

Расскажите ребенку о том, что существует много полезных блюд, нужно стараться их кушать. Совершая покупки в магазине, попросите ребенка помочь выбрать только полезные продукты. Побеседуйте о том, какую пользу приносят эти продукты организму, какие содержат витамины. Превратите прием пищи в игру, в которой ребенок может стать, например, известным поваром, что может сделать свой отзыв о блюде, которое ему пришлось попробовать. Это гораздо интереснее, чем просто беседа для детей о правильном питании. Закрепить названия полезных продуктов в игре «Продуктовый магазин» или «Ягодное варенье»

Как хорошо, когда мы бодры, веселы и здоровы! Не правда ли? Ведь как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух» Обсудите это с вашим ребёнком. Спросите, что помогает человеку быть здоровым? Вместе назовите составляющие крепкого здоровья. Еще раз проговорите эти компоненты, которые помогают нам укрепить здоровье, закаляют нас, делают смелыми и сильными. Ответьте на вопросы: Каких друзей нашего здоровья вы знаете? Делаете ли утром зарядку? Почему неряхи и грязнули болеют? Для чего нужен режим дня? Что дарит нам движение?

Укреплять здоровье помогают нам различные спортивные игры. Обсудите с ребенком: Какие виды спорта он знает, и какие качества развивает данный спорт. Почему зарядку делают с утра? Для чего одни упражнения используют несколько раз подряд, да еще несколько дней? Что нужно сделать после зарядки? Почему? Выучите с детьми новый комплекс гимнастики.

Сделаем разминку, держим ровно спинку!
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!
Руки вверх поднять прямые –
Вот высокие какие!
Еще выше потянитесь,
Вправо, влево повернитесь.
А теперь танцует таз –
Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражнением
Поднимаем настроенье.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать!
Прыгать нам совсем не лень –
Словно мячик целый день.

Помните: «Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите как око, как глаз!»

Шишкина М. М.
Егорова Ю. Г.