

«Быть здоровыми хотим»

Рекомендации для родителей

Все мы неоднократно слышали 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. В рамках лексической темы предлагаем Вам, побеседовать с детьми на тему:

«Что такое здоровье и здоровый образ жизни» - (рассказы из вашего личного опыта) в беседе уточните представления детей о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

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

В энциклопедической литературе рассмотрите фигуру человека и уточните названия частей тела.

Поиграйте в игры:

1. «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)

2. «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)

3. «Один – много» например: лоб-лбы, рот...,нос...,бровь...,рука..., локоть...,ухо...,щека...,палец...,нога...

4. «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. «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...

Устройте совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.

(Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумакая» вызовет желание у ребенка 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, Т. Варламова «Мой день» - о режиме дня, С. Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять» расскажут о болезнях их лечении и профилактике и т.п.)

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

Выполните совместную творческую работу (аппликацию) «Мой друг Мойдодыр».

Совместно с ребёнком приготовьте витаминный ужин (закрепите представление о полезных продуктах).

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. 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!*