

Консультативный материал для родителей

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка

Уважаемые родители! Помните!

- ✓ Здоровая семья - это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!
- ✓ Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.
- ✓ Ребенок – это пластилин, что из него вылепишь – то и будешь иметь!
- ✓ Это чистая доска, что напишешь, - то и останется на всю жизнь!
- ✓ В здоровой семье – здоровый ребенок! В больной семье – больной!

Дорогие взрослые! Вашему ребенку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребенок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, времени года, индивидуальных особенностей ребенка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Очень важную роль играет совместный активный отдых:

- Способствует укреплению семьи
- Формирует у детей важнейшие нравственные качества
- Развивает у детей любознательность
- Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение
- Расширяет кругозор ребенка
- Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа
- Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.



3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни (например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умыться 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 и т.п.)

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

- Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
- У здоровья есть враги,
С ними дружбу не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
- На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши,
Только помни при уходе
Одеваться по погоде!
- Следует ребята знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!
- Чтобы не один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
- Ну а если уж случилось
Разболеться получилось,
Знай к врачу тебе пора
Он поможет нам всегда!
- Чистить зубы, умыться,
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда
Не страшна тебе хандра.
- Кушать овощи и фрукты
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
- Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

