

Совместный активный досуг:

1. Способствует укреплению семьи;
2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. Развивает у детей любознательность;
4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. Расширяет кругозор ребенка;
6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).
8. Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают



Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

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 море, 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» вызовет 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.)

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

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!



2024 г.

*Филиал №1 "Лесная полянка"
МБДОУ детского сада №124 г. Пензы*

Правила здорового образа жизни в семейном воспитании



*Воспитатель: Зюзина Ирина
Анатольевна*



7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям.

То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

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

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура).

В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка.

В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность — гипокинезия — все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников.

Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.

Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами, белками, легкими углеводами, микроэлементами, и витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки.
Придворный эскулап Микстурами,
таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

