Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребёнка детский сад №50   
Красносельского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей

Тема : «Растите детей здоровыми»

Составитель: Воспитатель высшей категории

Горюнова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2015 год.

Тема : «Растите детей здоровыми»

Цель: Помочь родителям сформировать у детей привычки здорового образа жизни.

Здоровье - бесценный дар.

Забота о детях, их благополучие, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в семье.

Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях.

Чтобы занятия были интересными хорошо использовать стихи:

Утренняя зарядка:

Полетела ночка,  
С добрым утром дочка!  
В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло –  
Это дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кроватку,  
Вместе делаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять  
А теперь, дружок, присядь!

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам стремиться двигаться и охотно выполняет все новые и новые задания.

Уровень двигательной подготовленности малыша родители могут определить сами по развитию основных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний и двигательных навыков и качеств- быстроты, силы, выносливости.

Большое значение в жизни дошкольника играют подвижные игры на свежем воздухе.

Дети в любое время года с большим удовольствием гуляют.

Ваша задача- что бы прогулка была активной .

Зимой – это лыжные прогулки, летом – велосипед и самокат, весной и осенью – воздушные ванны.

Что бы приобщить ребёнка к здоровому образу жизни необходимо приучить его к чёткому режиму дня.

Режим дня помогает ребёнку выработать правильные привычки с детства.

Для этого нужно как можно раньше, а лучше с годовалого возраста, начать неукоснительно изо дня в день , без всяких исключений, с шутками и прибаутками добиваться от малыша того, чтобы он заправлял постель после сна, делал зарядку, убирал за собой вещи и игрушки, чистил зубы утром и вечером.

Ваша задача- вовремя помочь ему, похвалить, подсказать:

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею  
Пусть течёт водица –  
Я хочу умыться….

При чистки зубов можно прочитать:

Чищу зубы пастой мятной  
Ароматной и приятной.  
Щёткой действую умело  
Зубы будут очень белы.

Очень важно в этот трудный период начать знакомить детей с художественной литературой:

А.Барто «Я расту» ; А. Барто и П.Барто « Девочка чумазая»; С.Михалков «Не спать»;

С.Маршак «Ванька-Встанька»; И.Чуковский « Мойдодыр», « Айболит» и др.

Детей постарше можно познакомить с пособием «Школа семи гномов», где они познакомятся с двумя героями – мальчиками : Воликом и Боликом. В книге представлена поучительная история двух друзей. В конце книги виден результат правильного и не правильного образа жизни.

Я хочу здоровым быть –  
Буду с лыжами дружить  
Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой  
Буду сильным, крепким.

Развитие в ребёнке умений заботиться о своем здоровье – одна из важнейших задач воспитательной работы в семье.

Что бы ребёнок овладел даже самыми элементарными умениями сохранения и укрепления своего здоровья надо чтобы он имел определенные знания о строении своего организма, о функциях его частей и органов .

Для этого родителям надо познакомить ребёнка с частями тела. Удобнее всего проводить беседы и показывать иллюстрации.

Советуем Вам книги: С.Е.Щукин « Я и моё тело»; С.А.Козлов « Я – человек»;

Т.А.Шорыгин « Беседа о здоровье»; «Детская энциклопедия.Человек»

В этих книгах просто и весело рассказывается о строении человеческого организма, о правильном отношении к своим органам, о полезной еде, о гигиене, о режиме дня, о закаливании.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,  
Горстку соли растворю  
Лучше соли не простой,  
А особенной – морской!

Мама мягкой рукавицей  
Оботрёт меня водицей  
Спину, руки, шею, грудь  
Скажет мне: «Здоровым будь!»

Хотим дать небольшой совет: Не нужно «читать» детям курс анатомии , физиологии, психологии.

Наша с Вами цель – дать детям первоначальные представления, вызвать интерес к познанию себя и мира вокруг.

Не следует забывать о том, что перед нами маленький ребёнок!

Необходимо подвести ребёнка к пониманию того, что человек сам должен заботится о своём здоровье.

Для этого нужно правильно питаться и одеваться, дышать свежим воздухом , соблюдать режим дня, правила гигиены, заниматься спортом.

Рассказать ребёнку, что на здоровье человека влияет чистота воздуха, почвы и воды. Поэтому надо научить его заботиться и беречь природу. Пояснять ребёнку, что другие люди - тоже часть природы.

Нужно помогать им, а не обижать! Частые ссоры и споры могут вредить здоровью. Всем хорошо, когда другие радуются.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, споте.

Занимаясь с ребёнком физкультурой, беседуя с ним, играя на свежем воздухе, показывая своим личным примером доброе отношение к природе, вы формируете у него привычки здорового образа жизни!

Используемая литература.

1. Н.Н.Авдеева, Н.Н.Степанова «Человек» Учебное пособие по эколгическому воспитанию г.Ярославль: Академия развития. 2003 г.
2. З.И.Береснева «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ. Москва: Т.Ц.Сфера 2005г.
3. Д.Денисова «Я выросту здоровым» пособие «Школа семи гномов . 5+» Москва Синтез Мозайка 2013г.
4. З.А.Клепинина; Е.В. клепинина «Как развивать в ребёнке умение заботиться о своём здоровье»

Москва: АРТИ 2010 год.

1. Т.А. Шорыгина. «Беседы о здоровье» Методическое пособие . Москва : Т.Ц.« Сфера» 2013 год.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребёнка детский сад №50   
Красносельского района Санкт-Петербурга

Конспект по совместной образовательной деятельности в старшей группе

Тема : «Глаза – наши друзья.»

Составитель: Воспитатель высшей категории

Горюнова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2014 год.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребёнка детский сад №50   
Красносельского района Санкт-Петербурга

Конспект игры-занятия по совместной образовательной деятельности   
с детьми старшей группы

Тема : «Зайчик в беде»

Составитель: Воспитатель высшей категории

Горюнова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2014 год.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребёнка детский сад №50   
Красносельского района Санкт-Петербурга

Конспект по совместной образовательной деятельности с детьми старшей группе

Тема : «Забавные животные»

Составитель: Воспитатель высшей категории

Горюнова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2014 год.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребёнка детский сад №50   
Красносельского района Санкт-Петербурга

Конспект по совместной образовательной деятельности с детьми средней группы

Тема: «Прогулка на лесную полянку»

Составитель: Воспитатель высшей категории

Горюнова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2013 год.