

Рекомендации родителям.

Организация совместной деятельности детей старшего дошкольного возраста и родителей в сети Интернет «Здоровье в семье».



Уважаемые родители!

Согласитесь с нами, что здоровье – это наша главная ценность в жизни, особенно если это касается наших детей?! Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем. Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития детского организма, при котором закладываются профилактические и оздоровительные мероприятия.. Новые стандарты (ФГОС) ставят родителей и педагогов на одну позицию, цель которой воспитать всесторонне развитую личность. Мы предлагаем вам, родители, провести в сети интернет несколько вечеров с вашими детьми по теме «Здоровье в семье». Надеюсь, что вам помогут наши методические рекомендации и сайты, которые вам предлагаем!



Шаг 1 «Верные друзья».

Как хорошо, когда мы бодры, веселы и здоровы! Не правда ли? Ведь как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух». Обсудите это с вашими детьми. Спросите, что помогает человеку быть здоровым? Вместе назовите составляющие крепкого здоровья. Например:

1. прохладная чистая вода;
2. утренняя зарядка;

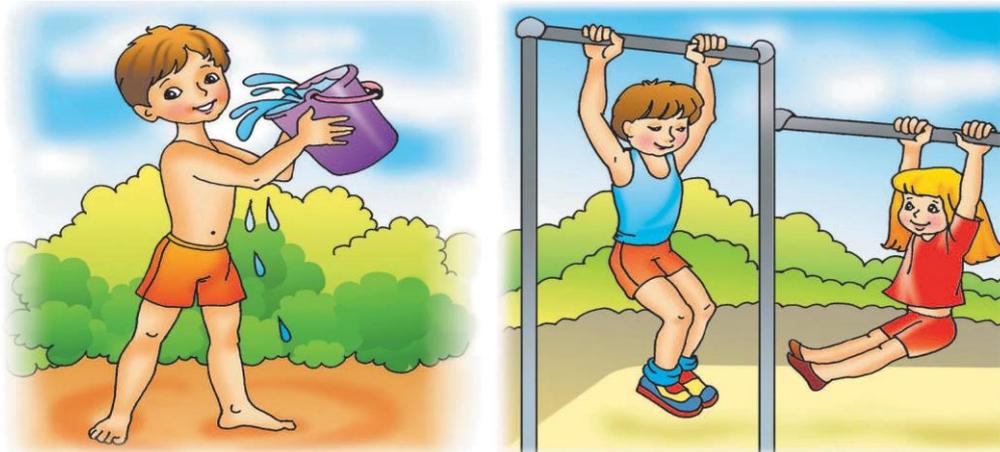
3. солнечные лучи, воздух;
4. режим дня;
5. культурно-гигиенические навыки;
6. физкультура и спорт.

Может ваш ребенок назовет еще несколько компонентов ЗОЖ. Похвалите его за это и поддержите! Еще раз проговорите эти компоненты, которые помогают нам укреплять здоровье, закаляют нас, делают смелыми и сильными и предложите вместе разгадать кроссворд «Принципы здорового образа жизни». Удачи!

<http://chudostranichki.ru/sofya-naumovna/golovolomki/krossvord-princip-zdorovya>

Ответьте на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья вы знаете?
2. Делаете ли вы утром зарядку?
3. Почему неряхи и грязнули часто болеют?
4. Есть ли у вас режим дня? Соблюдаете ли вы его?
5. Что дарит нам движение?



Шаг 2 «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

Проведите беседу о закаливании.

Предложите ребенку вспомнить как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему. Пройдите в ванную

Рассмотрите зубную пасту и щётку, намойте руки, проведите опыт с водой: сначала тёплая и постепенно меняете температуру воды на прохладную. Спросите, комфортно ли ему. Объясните, что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье. Предложите детям мультфильм о том как правильно начинать закаливание по адресу :

<http://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY>

Предложите ребенка после просмотра ответить на вопросы:

1. Как закаливался Лунтик? Правильно ли он делал?
2. Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего?

Предложите ребенку начать закаливаться и выберите вместе способ оздоровления.



Шаг 3 «Чистота – залог здоровья».

Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье? Обратите внимание на поговорку: «Чистота – залог здоровья». Предложите ребенку представить себе неопрятного и неряшливо одетого мальчишку 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 все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. Например:

- когда приходим с прогулки, из детского сада и т.д.
- перед едой и после;
- после игры с животными;
- после туалета;
- не забывать стричь ногти и мыть ноги перед сном.

Ваш ребенок может назвать и другие случаи, похвалите его.

Посмотрите мультфильм «Микробы» по ссылке:

<http://www.youtube.com/watch?v=3jdwL4SICXk>

Пусть дети ответят вам на вопросы:

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Когда нужно мыть руки?
3. Почему надо стричь ногти и вычищать грязь?
4. Как ты дома помогаешь маме делать уборку?
5. Есть ли у тебя свои обязанности по дому?

