

Консультация для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста «Ваши здоровый малыши!»



Авторы: Ляtif-Заде С.Н.
Эмирусеинова И.В.

Цель:

раскрывает перед родителями понятие - здоровый образ жизни;
дать практические советы по формированию здорового образа жизни у детей;

Задачи:

приобщать детей дошкольного возраста, к здоровому образу жизни;
содействовать укреплению здоровья детей;
помочь родителям, прививать полезные для здоровья привычки у детей;
содействовать в сближении родителей и детьми, в совместной деятельности.

Содержание:

Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших задач воспитания ребенка. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии :

- физическое воспитание
- режим дня
- закаливание

Оздоровительные мероприятия:

- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика.



Закаливающие мероприятия

- Обливание ног контрастной водой;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Ходение босиком по мокрому и сухому песку, траве, асфальту;
- Полоскание рта водой комнатной температуры;

Профилактические мероприятия

- Витаминизация;
- Гимнастика для глаз;
- Беседы с детьми
- Артикуляционная гимнастика;
- Раскраски по теме;



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).

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 закалику.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лень – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!

