Буклет: консультация для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста «Ваш здоровый малыш!»

Описание материала: Визуальные закладки для родителей «Ваш здоровый малыш!», методическая разработка консультации поможет родителям в воспитании у детей дошкольного возраста здорового образа жизни. Консультация направлена на формирование полезных для здоровья привычек, у детей.

Цель:

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

Задачи:

1. приобщать детей дошкольного возраста, к здоровому образу жизни;
2. содействовать укреплению здоровья детей;
3. помочь родителям, прививать полезные для здоровья привычки у детей;
4. 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;
- Хождение 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 закалку.
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!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребятам, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Оздоровительные мероприятия:
- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика.

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

Профилактические мероприятия
- Витаминизация;
- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Гимнастика для глаз;
- беседы с детьми
- Артикуляционная гимнастика;
- Раскраски по теме;

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребятам, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться-
На зарядку становиться!

Ваш здоровый малыш!

Важно знать!

Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших задач воспитания ребенка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:
— Соблюдение режима дня, активности и сна.
— Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
— Правильное, здоровое питание.
— Соблюдение правил гигиены.
— Закаливание.

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 закалку.
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!

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).