

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей дошкольников.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Положительные отношения к себе основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Лучший приме в ЗОЖ, лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы Закаливания – солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечения для ребенка – совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.
13. Берегите нервную систему вашего ребенка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.

Инструктор по физической культуре

Егорова А.А.

Использование игровых технологий в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детских органов, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезней, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома постоянно учить ребенка правильному поведению в разных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического и психического и социального благополучия ребенка. Но для решения указанных задач на практике не всегда учитываются влияние основного вида деятельности дошкольников – игры. Игра – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Ведь именно игра, является естественным спутником жизни ребенка. Общее значение играть для детей переоценить, наверное, не возможно. Именно в игре ребенок получает полноценное, многоплановое развитие физическое, трудовое, умственное, психическое. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь. Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с

дошкольниками позволят заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовывать совместные спортивные праздники, досуги, мероприятия, игровые программы ит.п.

Инструктор по физической культуре

Егорова А.А.