

Рекомендации родителям старшей группы

Тема недели «Если хочешь быть здоров»

Подготовила: Наливкина Виктория Михайловна



Сделайте с ребятами зарядку:

<https://youtu.be/q5VqVteLDfc>

Дорогие взрослые!

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

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. Лифт – 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!

Загадайте ребѐнку загадки:

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ...
(коньки)

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ...
(зарядке)

По зимней дороге бегут налегке
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.
До финиша скоро, фанаты кругом,
Любимый вид спорта смотрю — ...
(биатлон)

Победитель в спорсоревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это...
(чемпион)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Значит там игра – (Хоккей)

За веревочку коня
В горку я тащу.
Ну а с горки быстро я
На коне лечу!
(Санки)

Почитайте и обсудите с ребёнком пословицы и поговорки:

Здоровья не купишь.
Болен — лечись, а здоров — берегись.
Здоров будешь, всё добудешь.
Чистая вода для хвори беда.
Здоровому все здорово.
Здоровью цены нет.
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Здоровье дороже денег. Здоров буду — и денег добуду.
Здоров — скачет, захворал — плачет.

Почитайте ребёнку:

- А.Барто «Девочка чумазая»
- С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»
- С. Михалкова «Про мимозу»
- Т. Варламова «Мой день»
- С.Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять»

Посмотрите с ребёнком мультфильм:

https://youtu.be/qZGPD1_-0a4

<https://youtu.be/os63B6COdmc>

Поиграйте с ребёнком в дидактические игры:

«Сосчитай и ответь на вопросы»

Сколько у тебя рук,(ног, пальцев на правой руке, на левой руке, на двух руках; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах; сколько глаз, носов, ушей, волос)

«Для чего нужны?»(ответ давать полный)

Для чего нужны уши? – (Уши нужны для того ,чтобы слышать)

Для чего нужны (глаза, рот, нос, язык ,ноги, руки)

«Один – много»

Например: лоб-лбы, рот...,нос...,бровь...,рука...,
локоть...,ухо...,щека...,палец...,нога...

«Он и Я»

Например : Он лежит - я лежу. Он ест – я...,он идёт- я...

Он пьёт-я...,он сидит-я...,он спит я ..., он нюхает – я...,он играет – я...

Сделайте с ребенком **веселого лыжника.**

Сделайте с ребёнком физминутку:

Конькобежный спорт

На коньках стоять умеем,

И на ноги их оденем,

(шагаем на месте, одеваем коньки)

Приготовимся – Вперед !

Совершаем мы полет.

(согнули спину, присели на полусогнутых)

Плавно ноги мы разводим,

Быстро двигаемся, сводим,

(нога и рука вправо)

Руки тоже за ногами

Быстро двигаются сами.

(нога и рука влево)

Мы на льду быстрее всех,

Впереди нас ждет успех!!!

(маршируем, хлопки перед грудью)

Похвалите ребёнка, вы молодцы!

Интернет – источники

<https://www.youtube.com>

<https://infourok.ru/rekomendacii-roditelyam-po-leksicheskoj-teme-byt-zdorovymi-hotim-4286297.html>

<https://dspervomaisk.schools.by/pages/zdorovym-byt-zdorovo-rekomendatsii-dlja-roditelej>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyj-obraz-zhizni/2020/01/20/zagadki-o-zimnih-vidah-sporta>

<https://www.hobobo.ru/poslovitsy-i-pogovorki/poslovitsy-i-pogovorki-o-zdorove/>

https://vk.com/wall-88790008_50004