

## Советы родителям

от воспитателя Карповой Е. Н., Елатанцевой Л.Н.

«Здоровье детей - ценное достояние каждого цивилизованного общества».

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это:

-благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;

-ответственное отношение родителей к здоровью ребёнка, культура здоровья;

-благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка;

-правильно организованная рациональная пища;

-соблюдение дома режима дня ребёнка;

-отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;

Достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;

-соблюдение санитарно – гигиенических норм,

-умеренные требования к ребёнку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулка в лес, парк, на каток и т. д.)

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком, учить быть таковым своих детей.

С дошкольного возраста необходимо прививать детям знания о влиянии на здоровье гигиены, «правильного» питания, свежего воздуха и настроения, воспитывать желание быть здоровым, бережно относиться к своему здоровью.

С целью формирования у детей основных понятий о здоровом образе жизни, предлагаю вам перечень игр, в которые вы можете поиграть с ребёнком в домашних условиях.

### «Правильно, правильно, совершенно верно!»

Взрослый читает маленькие стишки. Если в них говорится о том, что правильно, ребёнок отвечает: «Правильно, правильно, совершенно верно!» Если в них говорится о том, чего не следует делать – ребёнок молчит.

1. Наши волосы и кожа не требуют особого ухода.
2. Если хочешь красивым быть – надо в парикмахерскую ходить.
3. Будет пусть тебе не лень чистить зубы каждый день.
4. Чтобы зубы не болели – ешь конфетки-карамели.
5. Фрукты и овощи перед едой тщательно, очень старательно мой.
6. Вот ещё совет простой – руки мой перед едой.

7. Если на улице лужи и грязь – надо туда непременно упасть.
8. От мамы своей вы быстрее убегайте, ногти свои ей подстричь не давайте.
9. Платочек, расчёска должны быть своими – это запомни и не пользуйся чужими.

### «Загадочная коробочка»

В закрытой коробке лежат предметы личной гигиены (мыло, мочалка, зеркало, полотенце, зубная щётка, расчёска).

Взрослый загадывает загадки про эти предметы. Ребёнок находит в коробке правильный ответ.

1. Цветное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою-  
Что это такое?

(полотенце)

2. Целых 25 зубов  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком

(расчёска)

3. По утрам и вечерам  
Чистит, чистит зубы нам,  
А днём отдыхает,  
В стаканчике скучает.

(зубная щётка)

4. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне –  
Пусть отмоет руки мне.

(мыло)

5. На себя я труд беру –  
Шею, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю –  
Ничего не забываю.

(мочалка)

6. В него частенько я гляжу,  
В нём отражение нахожу.  
(зеркало)

### **«Полезные и вредные продукты»**

Взрослый раскладывает карточки с изображением разных продуктов. Ребёнок их рассматривает. Затем взрослый предлагает разложить карточки на 2 подноса: на красный – «вредные продукты», а на зелёный – «полезные продукты».

(можно использовать корзинки).

### **Игры на развитие дыхания**

#### **«Гармошка»**

И. п. – стоя, ладони на рёбрах. Полный вдох. Глубокий вдох, рёбра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

#### **«Насос»**

И. п. – согнуться пополам, руки расслаблены. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать несколько резких вдохов подряд, затем выдох.

#### **«Воздушный шар поднимается вверх»**

И.п. – сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.

1 – спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.

2 – спокойный выдох с опусканием плеч.

#### **«Одуванчик»**

Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «Ах!»

### **Словесные игры с движениями**

#### **«Дни недели»**

В понедельник я купался,

(изображаем плавание)

А во вторник – рисовал.

(изображаем рисование)

В среду долго умывался,

(умываемся)

А в четверг в футбол играл.

(Бег на месте)  
В пятницу я прыгал, бегал,  
(прыгаем)  
Очень долго танцевал.  
(кружимся на месте)  
А в субботу, воскресенье  
(хлопки в ладоши)  
Целый день я отдыхал.  
(садимся на корточки, руки под щёку – засыпаем)

### «Буратино»

Буратино подтянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл –  
Видно ключик не нашёл.  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.

### «Полотёры»

Полотёр, полотёр!  
(хлопаем в ладоши)  
Зря ты щёткой пол натёр.  
(руки на пояс, наклоны туловища влево, вправо)  
По паркету я пойду,  
(прыжки на месте)  
Поскользнусь и упаду!  
(присели)  
Чтоб не поскользнуться  
(руки вверх, в стороны, вниз)  
И шею не сломать,  
(руки на пояс, повороты туловища влево, вправо)  
Нужно пол не щёткой,  
(наклоны туловища вперёд)  
А тёркой натирать.  
(шагаем на месте)