

Консультация для родителей

«Здоровье малышей в наших руках»

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

Во-вторых, формирование культурно-гигиенических навыков. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово.

Например, отрывки из произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр» и т.д.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выskalзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие, попадая в организм, вызывают болезни. Микробы живут на грязных руках и боятся мыла.

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

*Залезет – и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что только от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!*

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте вывод, который дети должны хорошо усвоить:

- *не есть и не пить на улице;*
- *всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;*
- *есть только мытые овощи и фрукты;*
- *когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;*
- *есть только из чистой посуды.*

В-третьих – это гимнастика, занятия физической культурой, спортом, закаливание и подвижные игры.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Необходимо ежедневно проводить зарядку.

*По утрам зарядку делай
Будешь сильным, будешь смелым.*

*Прогону остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.*

Чтобы нам не болеть

*И не простужаться,
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.*

Важно проводить гимнастику и после дневного сна с элементами дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, играть в подвижные игры.

В - четвертых, культура питания.

Нельзя:

- ✓ *пробовать все подряд*
- ✓ *есть и пить на улице*
- ✓ *есть немытое*
- ✓ *есть грязными руками*
- ✓ *гладить животных во время еды*
- ✓ *есть много сладкого*

Нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов. Дети должны знать, что в них много витаминов.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (укрепляет сердце).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (укрепляет иммунитет).

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

Для лучшего запоминания использовать художественное слово:

*Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины, А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

*Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьет.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.*

Почитайте вместе с детьми произведения К.И.Чуковского «Доктор Айболит», где звери приходят к доктору со своими жалобами. Поговорите с ребенком, почему так получилось и как им можно помочь.

В беседах на тему «Здоровье и болезнь» дети могут рассказать, что они знают о болезнях; что они сами чувствовали, когда у них болело горло, живот, голова. Цель таких бесед - определить, что ребята знают о болезнях. Задача взрослого на этом этапе помочь сформировать у ребенка знание о болезнях, от чего они могут возникнуть, научить избегать их. Помогают в формировании здорового образа жизни игры: «Опасно-неопасно», «Полезные и вредные продукты», «Таня простудилась», «Что такое хорошо, а что такое плохо» и т.д.

Будьте здоровы!