



## **Консультация для родителей**

### **«Формирование у детей ценностей здорового образа жизни»**

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь – источник её распада. Здоровый ребёнок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребёнок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление это не совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а форма развития, расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нём жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков и педагогов, но и в первую очередь их родителей.

В детском саду для совершенствования систем и функций детского организма, сохранения и укрепления здоровья детей, формирования приоритетов здорового образа жизни созданы определённые условия и решаются комплексные оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи.

**Педагоги для всестороннего развития детей прodeлывают большую работу:**

- Заботятся о физическом и психологическом благополучии детей, стараются не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомления;
- Стараются довести до сознания детей, что двигательная активность, правильное регулирование труда и отдыха является одним из источников крепкого здоровья;
- Формируют у детей стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию;
- Формируют у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- Развивают у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и спортивные упражнения;
- Поощряют двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживают творческую самодеятельность;
- Развивают интерес к спортивной жизни детского сада, родного города, страны;
- Расширяют представления и знания детей о многообразии физических упражнений;
- Вызывают у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений;
- Учат детей правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;

# Играя дома, тренируем внимание и развиваем память

- Попросите ребенка прислушаться к стуку сердца.
- Попросите малыша оглянуться вокруг и назвать все круглые (или зелёные, или...) предметы.
- Скажите ребенку, что будете на что-то смотреть, а малыш должен угадать, на что именно. Можно меняться ролями.
- Поиграйте в игру, где взрослый называет различные цифры, а ребенок, услышав цифру 5, например, хлопает в ладоши.
- Договоритесь о том, что если вы ладошку сожмете - малыш должен мяукнуть, а если разожмете — гавкнуть.
  
- Попросите ребенка повторять все ваши движения, кроме хлопка.
- Называйте различные предметы. Если малыш услышит название летающего предмета, пусть поднимет руки вверх, а если нелетающего - хлопает в ладоши (или барабанит по коленям).
- Игра без слов. Попросите ребенка дать вам столько фишек, сколько раз вы поморгали (прохлопали в ладоши). Или сформулируйте задание так: «Чтобы фишку получить, нужно рот 5 раз открыть» и т.п.
- Возьмите две игрушки, например, кошку и собачку. Объясните малышу правила игры: если вопрос будет задавать кошка, отвечать надо только «да», а если собачка только «нет» (варианты вопросов: «Хочешь конфету?», «Пойдем в цирк?», «Ты мороженое любишь?» и т.д.).
- Разбросайте по полу разноцветные бумажки и попросите малыша собрать, например, только желтые, потом 4 красные и 6 желтых и т.д.
- Вырежьте из бумаги пары полосок разной длины, и пусть ребенок подберет соответствующие пары.
- Игра с запретными словами. Скажите малышу, что «да» и «нет» говорить нельзя. Задавайте ему вопросы, типа: «Вода мокрая?», «Ты мальчик?», «Небо голубое?» и т.д. А между ними задавайте вопросы, не предполагающие ответы «да» и «нет»: «Какого цвета небо?», «Когда идет снег?» и т.д. Следите, чтобы ребенок не произносил «запретных» слов.



- По дороге в магазин показывайте малышу различные окружающие предметы и произносите соответствующие слова (предупредите, что потом их все нужно будет повторить): дом, дерево, дорога, скамейка, куст, старушка, собака, машина, птица, сумка. После магазина попросите ребенка вспомнить все слова. В следующий раз можно попросить вспомнить все, что кроха видел по дороге домой.
- Гуляя, можете разучивать разные четверостишия.
- Поставьте 6 игрушек на стол и попросите ребенка запомнить, в каком порядке они сидят. Когда малыш отвернется, уберите некоторые игрушки или поменяйте их местами. Пусть ребенок догадается, что изменилось.

# Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ:** овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:** предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:** соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:** Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

**ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:** при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

**ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ:** не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.





## Памятка для родителей "Причины детского дорожно - транспортного травматизма"

1. Переход дороги в неполюженном месте, перед близко идущим транспортом
2. Игры на проезжей части и возле нее.
3. Катание на велосипеде, роликах, других самокатных средствах по проезжей части дороги.
4. Невниманне к сигналам светофора. Переход проезжей части на красный или желтый сигнал светофора.
5. Выход на проезжую часть из-за стоящих машин, сооружений, зеленых насаждений и других препятствий.
6. Неправильный выбор места перехода дороги при высадке из маршрутного транспорта. Обход транспорта спереди или сзади.
7. Незнание правил перехода перекрестка. Хождение по проезжей части при наличии тротуара.
8. Бегство от опасности в потоке движущегося транспорта. Движение по загородной дороге по направлению движения транспорта.

**Соблюдайте правила дорожного движения!**  
**Берегите своих детей!**



# Подарите праздник!

Положительные эмоции нужны каждому. Врачи, физиологи, педагоги ставят знак равенства между весельем, лучистой улыбкой и физическим здоровьем ребенка. Детям необходимы праздники и развлечения - для них это целое событие. Он считает дни от праздника до праздника.

Тусклым и невыразительным станет детство, если вдруг исчезнут из него праздники.

Умело, продуманно и тщательно организовано провести праздник - задача умного, любящего своего мальшца взрослого.

Очень часто родители все усилия прикладывают на оформление праздничного стола. На день рождения ребенка зовут взрослых, которые за общими разговорами забывают об имениннике.

Дальновидно поступают те родители, которые охотно, не боясь за хрустальную вазу и дорогой ковёр, принимают в своём доме друзей своих детей, знают их характеры, особенности их жизни в их семьях, всегда не просто терпят таких гостей, но участливы к ним и приветливы.

Необходимо заранее подготовиться к художественной части. Можно выпустить праздничную газету с фотографиями именинника. Украсить квартиру шарами и гирляндами. Позаботиться о недорогих призах и подарках для гостей.

Хорошо и правильно, когда родители подумают о развлекательной программе для праздника: подготовиться к проведению интересных игр, аттракционов, соревнований и конкурсов, споют песни, прочитают стихи, показать импровизированный кукольный спектакль, устроить детский концерт и конечно дискотеку, для которой приготовить детские ритмичные песни и танцы.