

Консультация для родителей

«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в условиях семейного воспитания с помощью разных информационных источников»

Важнейшим фактором воздействия на здоровье и развитие ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям психологический комфорт и эмоциональную защиту. Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

Здоровье дошкольников зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Большое внимание с раннего возраста уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует ведению здорового образа жизни.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Поэтому хочется родителям дать рекомендации по использованию разных информационных источников (художественной литературы, музыкальных произведений, периодических изданий, интернет - ресурсов) по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников в условиях семейного воспитания.

«Кариес зубов»

Чтение сказок и стихов «Мойдодыр», «Айболит» К. Чуковского, «Королева щетка» Н. Коростылева, «Зубки заболели» А. Ангиловой, «Крепкие-крепкие зубки» Г. Зайцевой.

Необходимо расширить знания детей о гигиене полости рта, о причинах возникновения кариеса; учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой.

Кариес зубов остается одним из самых распространенных заболеваний детей дошкольного возраста в России. Дети в возрасте 1 года имели кариес зубов в 12, 2% случаев, в возрасте 3 лет – 57, 7%, 6 лет - 85, 4%. Советы родителям: учите ребенка ухаживать за зубами с самого раннего возраста. Важен собственный пример - все дети хотят быть похожими на родителей. Чистите зубы вместе после завтрака и обязательно перед сном.

«Азбука дыхания»

Целью дыхательной гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенному типу дыхания в повседневной жизни. Чтобы вызвать и поддержать интерес детей к дыхательным гимнастикам, предпочтительно проводить их в игровой форме, с использованием загадок, опытов, рисунков, игр. Очень охотно дети принимают участие в играх на формирование правильного дыхания. Например, такие игры:

а) «Пастушок дудит в рожок». В этой игре укрепляются мышцы рта, тренируется правильное носовое дыхание при сомкнутых губах (используем рожки, дудочки - кто громче продудит).

б) «Король ветров». В этой игре тренируется навык правильного носового дыхания, укрепляются мышцы лица (используем шары, вертушки - чей шарик летит выше, чья вертушка дольше крутится, в парах).

в) «Бульканье». Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление (используем стаканы или бутылки с водой наполненные на 1/3, соломинки).

г) «Чей шарик дальше» (Дуть на теннисный шарик, вдохнув через нос, прокатывая его по ленточке).

д) «Сдуй пушинку» (Перышки лежат на столе, на расстоянии 10 см. друг от друга, ребенок сидит на расстоянии 50 см. По сигналу сдуваются перышки по очереди. Чтобы осуществить сильный выдох, нужно губы сложить трубкой, а щеки надуть).

е) «Веселый колобок» или «Непослушный шарик» (Используем одноразовую тарелочку и теннисный мяч, глубоко вдыхая, медленно дуть на мячик долго, плавно).

"Как беречь зрение"

В последние годы, офтальмологи неустанно призывают обратить пристальное внимание на проблемы зрения у детей. Такие заболевания как частичная атрофия зрительного нерва, косоглазие, близорукость и другое – это последствия высоких зрительных нагрузок в сочетании с малоподвижным образом жизни и ослабленным здоровьем. Родители должны внимательно присматриваться к поведению детей:

- если ребёнок разглядывает игрушки, поднося их близко к лицу;
- жалуется на головную боль;
- рисует, лепит, низко склоняясь над столом;
- часто щурится – необходимо рекомендовать родителям обратиться к офтальмологу, но чтобы избежать этого, необходимо выполнять с ребёнком «Минутки здоровья» для профилактики нарушения зрения.

Рекомендации для профилактики нарушения зрения.

Упражнения для укрепления глазных мышц с сигнальными метками (картинки, игрушки, развешанные в разных углах комнаты): поищем глазами названный предмет.

Упражнения с меткой на стекле: дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя («Посмотрите глазами дорогу, по которой движется машина, а теперь - на цветочек на окне»; 2-3 раза).

Игры

1. «Моргунчики»

Мы играли, мы читали,
Наши глазки так устали,
Мы немножко поморгаем,
На минуточку зарем
И опять играть начнем
(у детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены).

2.»Золотые лучики»

Выглянуло солнышко,
Пташечки запели,
Золотые лучики
Всех ребят согрели (дети широко раскрыли глаза).
Спрятались под «зонтик».
Тут со всех сторон
Тучки набежали,
И лица ребятишек
Мокрыми вдруг стали (повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчиками).

3.Загадки.

Взрослый загадывает загадки, а дети глазами ищут отгадки на шкафах, стенах.

Гимнастика для глаз (из методики Э.С. Аветисова).

4.Игра «Поймай бабочку».

«Развиваем пальчики – стимулируем речевое развитие».

Для детей с нарушениями речи тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка. Уровень развития мелкой моторики - один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом. Проводите подобные упражнения каждый день, и Вы увидите, что ребёнок стал быстрее запоминать рифмованные тексты, а его речь стала более чёткой и выразительной.

Игры для развития мелкой моторики достаточно просты. Главное, что должны запомнить родители:

- ребёнка следует заинтересовать, они должны приносить ему радость;

- игры надо проводить регулярно, а не время от времени - только тогда они будут эффективны.

Что же можно предложить ребёнку в домашних условиях:

- игры с песком; рисование, лепка, обводки, трафареты, штриховка;
- конструирование из мелких деталей, оригами;
- выкладывание узоров из мозаики, из пуговиц, из семян, из фасоли;
- различные пальчиковые игры; инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев;

- **игры с прищепками.** Открывая прищепку, ребенок тренирует свои пальчики, у него концентрируется внимание, сила воли. Особенно это заметно у малышей, которые только учатся открывать прищепку и прицеплять ее к чему-нибудь. Так, у них вырабатывается терпение и желание достичь конечной цели. В результате таких игр тренируются пальчики, они становятся более послушными и сильными.

- **шнуровки.** Идеальная игрушка для развития устной речи и подготовки руки к письму.

Большинство малышей с удовольствием играют в шнуровки, потому что шить, штопать, вязать, шнуровать ботинки, завязывать узлы и банты - обычное дело взрослых.

Сюжетные шнуровки дают более широкое поле для фантазии. Пришнуровывая грибы и фрукты к ежику или белочке, можно сочинить сказку о том, как зверек собирал себе плоды на обед.

- **игры со счётными палочками** развивают не только тонкие движения рук, но и пространственные представления. Кроме того, во время этих игр можно развивать представления ребёнка о форме, количестве, цвете, а также творческое воображение

Уважаемые родители!

Если же вы хотите чтобы ваши дети были здоровы и занимались спортом, хвалите их, что они занимаются спортом, который им нравится. Большая мотивация для детей заниматься спортом - это веселье. Пусть ребенок, занимаясь спортом, делает ошибки, они будут закалять его силу воли. Это тоже процесс обучения. Вы, как главный помощник и наставник своего ребёнка, не должны ругать за ошибки, иначе вы можете все испортить, это ребенку будет мешать, он - учится на своих ошибках. Проявляйте терпение и интерес, но не будьте диктатором. Так вы добьетесь, что ваш ребёнок будет самостоятельно идти к поставленной цели. Не забудьте, что поощрение - эффективное средство воздействия на детей.

Подготовил: старший воспитатель Илькухина Е.В.