

Здоровье вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и детского сада!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и ДОУ, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребёнка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребёнка!
- Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



Родители, позанимайтесь дома с детьми!

Для начала нужно познакомить ребёнка с названиями частей своего тела. Кажется это просто, но такие слова, как запястье, затылок, ступня, кисть, голень, бедро детям могут быть не знакомы. Это легко исправить. Когда вы моете ребёнка или делаете зарядку, правильно называйте части тела.

Для детей интересно сравнивать людей и животных.
Советуем поиграть в игру «Найди сходство и отличия».

Например:

- Чем похожи человек и птица? (Есть голова, туловище, две ноги, два глаза).
А чем они отличаются? (У человека - руки, а у птицы – крылья;
у человека – рот и нос, а у птицы – клюв).

Затем можно знакомить детей с внутренним строением.

Предложите ребёнку потрогать живот и спину. Спина заметно твёрже живота, так можно объяснить, что внутри человека есть кости, которые и придают форму нашему телу. Тут уже можно рассказать, почему важна правильная осанка. Человек с правильной осанкой здоровее и красивее тех, кто сутулится.

Обратите внимание на встреченных людей, пусть ребёнок сам скажет, у кого красивая осанка, а у кого - нет.

Так он начнёт сам следить за собой.

Рассказывая о внутренних органах, останавливайтесь на тех, работу которых ребёнок может ощущать: сердце, лёгкие, пищеварительная система. В такой работе помогут сказки.

Например, можно рассказать о Носе, который любил дышать свежим воздухом, купаться, загорать, но боялся всех острых и мелких предметов. Так гораздо легче запомнить правила гигиены и научиться дыхательной гимнастике. Во время разговора о сердце научите ребёнка обращать внимание на свой пульс после сна и бега. Сравните работу сердца с насосом, моторчиком, который толкает кровь по специальным каналам. Покажите вены на руках, ногах, шее. Тут можно показать, как оказывать первую помощь при кровотечениях. Игра в больницу понравится вашему ребёнку.

Говоря о пищеварении, обратите внимание на полезную и вредную пищу. Расскажите, почему полезен картофель, а не чипсы. Поиграйте в игры: «Съедобное – несъедобное», «Полезное – вредное». Можно придумать сказку о зубах, сравнивая их с богатырями, которые всё измельчают, любят чистоту и творог. И об их враге – Кариесе, который посылает вредных микробов, а они питаются остатками еды, застрявшими в зубах. После такой сказки ребёнок будет с большим удовольствием чистить зубы и полоскать рот.

Рассказывать об организме человека, правилах безопасности можно по дороге в детский сад, за едой, на остановке. Но польза от этих минуток будет огромной.

Здоровья вам и вашим детям!