

Консультация для родителей «Порядок, правила и нормы здорового образа жизни»

Инструктор по физической культуре:
Нестеренко Любовь Игоревна

Приучая ребенка с самого раннего возраста к нормам ЗОЖ, взрослые могут не беспокоиться о его здоровье в будущем. Необходимо своим примером и рассказами, увлекая в процесс сохранения и укрепления здоровья, вызывать интерес и удовольствие.

Эти ценности должны стать личным достоянием сознания и должны быть осмысленны!

Объяснить ребенку о пользе умывания утром лица и рук, чистке зубов, выполнения гимнастики и прочего очень важно. Можно и нужно это делать на своем примере, показывать картинки для детей 3–4 лет, мультфильмы или прочитать сказку, объяснив какую смысловую нагрузку она несет. Только после этого ребенок начнет осознавать нормы, порядок и правила здорового образа жизни. Он будет знать, к примеру, что руки надо мыть с мылом после улицы, потому что никакие микробы его не достанут в этом случае и он не заболеет. И так можно поступать и с физическими упражнениями, подвижными играми. Ответы и объяснения должны быть развернуты и показаны. Тем самым вы помогаете ребенку понять, как двигаться в правильном направлении.

Ниже представлены примеры структурирования содержания формирования у дошкольников норм и правил ЗОЖ.

Возраст	Содержание
младший	Может показать, как правильно ухаживать за собой, назвать предметы гигиены и способы их использования. Способен показать как правильно мыть руки и расчесывать волосы и прочее.
средний	Может назвать и показать части тела человека, знает функциональные особенности анализаторов (к примеру, ноги нужны, чтобы ходить, стоять и бегать, а глаза, чтобы смотреть); знает способы ухода за своим телом.
старший	Знает особенности тела человека, назначение органов чувств, знает способы профилактики простудных заболеваний, профилактики травм и осанки.

Все содержание, которое указано выше, примерно.