

## Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.



*Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский.*

### **Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!**

Каждые родители хотят, что бы их ребёнок были здоровые, сильные, крепкие. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. Многие родители привыкли считать что: маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании. Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить ребёнку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Экологическое воспитание – это единство экологического сознания и поведения, гармоничного с природой. На формирование экологического сознания оказывают влияние экологические знания и убеждения.

Ведь для успешного становление на правильный путь контролировать и направлять должны родители: -соблюдать правило личной гигиены, - режим дня, вовремя кушать, долго не засиживаться возле телевизора, гулять на свежем воздухе, а так же играть в подвижные игры.

**Экологические игры** - это форма экологического образования и воспитания экологической культуры, основанная на развёртывании особой игровой деятельности участников, стимулирующая высокий уровень мотивации, интереса к природе.

Игры на улице с родителями могут быть: катание на санках, с горки, на лыжах, на коньках, бегать с догонялки, лепить снеговика, и многое другое.

#### **«Воздух, земля, вода» (игра с мячом)**

Родитель бросает мяч ребёнку и называет объект природы, например, «сорока». Ребёнок должен ответить «воздух» и бросить мяч обратно. На слово «дельфин» ребёнок отвечает « вода», на слово «волк» - «земля» и т.д.

\*Возможен другой вариант этой игры : мама называет слово « воздух». Ребёнок, поймавший мяч, должен назвать птицу. На слово «земля» - животное, обитающее на земле; на слово «вода» - обитателя рек, морей и океанов.

### **Пословица « Зима».**

Не велик мороз - да краснеет нос.  
Зимой солнце, что мачеха: светит, да не греет.  
Снега надует - хлеба прибудет.  
Береги нос в большой мороз.  
Мороз невелик, да стоять не велит.  
Снег земле-кормилице – что тёплый кожух.

### **Физкультминутки: Лесные правила.**

Если в лес пришёл гулять, свежим воздухом дышать,  
Бегай, прыгай и играй, только, чур, не забывай,  
Что в лесу нельзя шуметь, даже очень громко петь.  
Испугаются зверушки – убегут с лесной опушки.  
Ветки дерева не ломай. Никогда не забывай  
Мусор за собой убирать. Зря цветы не надо рвать.  
Из рогатки не стрелять: в лес приходят отдыхать.  
Бабочки пускай летают, ну кому они мешают?  
Здесь не нужно всех ловить, топтать, хлопать, палкой бить.



**Спасибо за внимание.**

