











*Рекомендованные действия родителей детей
дошкольного возраста по формированию
образовательной среды семьи*

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР МЫ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

-  ● **Играем!**  Что может быть увлекательное игры в принцесс или супергероев!
-  ● **Ходим на прогулку**  При любой погоде прогулка — залог хорошего настроения.
-  ● **Готовим ужин** Нам очень нравится вместе придумывать и готовить что-то вкусненькое. 
-  ● **Играем в настольные игры** В нашей семье настольные игры любят и взрослые и дети.
-  ● **Мастерим** Любим делать поделки из бумаги, природных материалов, лепить, клеить. 
-  ● **Смотрим мультфильмы** Все взрослые были детьми. Обожаем вместе посмотреть мультфильмы! 
-  ● **Просто общаемся** Нам всегда есть, о чем поговорить. Ведь за день у каждого случилось много интересного!



Рекомендованные действия родителей детей дошкольного возраста для формирования принципов рационального питания у детей

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДЕЛАЕМ / НЕ ДЕЛАЕМ

- • Мы вместе с ребёнком обсуждаем меню и готовим ужин. Совместное приготовление пищи — это познавательно и весело.
- • Перед выходными днями мы всей семьей обсуждаем меню, сочетание продуктов, оформление блюд.
- • Мы учим ребёнка сервировать стол, накрывать его для обычного приема пищи и для праздника.
- • Мы берем ребёнка с собой в продуктовые магазины, учим его выбирать полезные и свежие продукты.
- • В игре учим ребёнка разделять полезные и вредные продукты, правильно вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами.
- • Мы вместе читаем интересные книги, изучаем как функционирует пищеварительная система, как надо питаться, чтобы быть здоровым.



ЗНАЧИМОСТЬ РЕЖИМА ДНЯ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЕТСТВА, СПОСОБЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ, ПОДДЕРЖАНИЯ В СЕМЬЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАЗБИРАЕМСЯ В ГЛАВНОМ



- Режим дня — это вовремя ложиться, вовремя вставать?
- Обязательно ли ребёнку спать днем?
- Принимать пищу тоже нужно по часам?
- Что нужно делать дома, чтобы приобщать детей к здоровому образу жизни?
- Как провести выходные с пользой для здоровья?
- Когда стоит отдавать ребёнка в спортивную секцию?
- Какие упражнения полезны для малыша?
- Как проводить закаливание?

Основные понятия

Режим дня – рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток, соответствующая возрастным психофизиологическим особенностям ребенка.

Режимные процессы – виды деятельности, входящие в режим.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск развития заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска.

Здоровьесбережение – система мер, направленных на сохранение и улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Культура здоровья – важный компонент общей культуры человека, формирующийся в процессе воспитания и образования.

Мотивация здоровья и здорового образа жизни – комплекс мер, направленных на формирование у детей побуждения, стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни, профилактику заболеваний и других нарушений здоровья.

Переутомление – состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, при длительном отсутствии отдыха.

Спорт – специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к нему путем разминки, тренировки.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием факторов внешней среды.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Рекомендованные действия родителей детей дошкольного возраста для определения и осознания ими особенностей их отношений

РЕЖИМ ДНЯ

ДЕЛАЕМ / НЕ ДЕЛАЕМ

- ● Мы с ребенком обсуждаем важность режима, выясняем, зачем нужно в одно и то же время дождаться спать, делать гимнастику, принимать пищу и т.д..
- ● Прогулки — обязательный компонент режима нашей семьи.
- ● Мы учимся гигиеническим процедурам в игре, умываем, кормим и укладываем спать игрушки.
- ● Стараемся всей семьей ужинать в одно и то же время.
- ● Перед дневным и ночным сном у нас есть ритуалы: читаем вечером книги, укладываем игрушки спать. Так наш ребёнок лучше засыпает.

