



Материал подготовила инструктор по физической культуре ПРОКОПЕНКО Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасны для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его.

В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.

- знание основных правил правильного питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма (гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры).

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят.

Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**** Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

**** Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

Игры в семейном кругу.

Ручеек:

-«прыжки через ленточку», две, три. (На пол положить, что у вас найдется дома под рукой: лента 1-3, веревка 1-2, постараться перепрыгнуть 1-ленту, 2 и 3.

Лягушата и комары:

-«прыжки кто выше подпрыгнет и больше поймает комаров». (Взять любое кольцо или палку, на нитки привязать разноцветные фантики) взрослый держит, а дети прыгают и ловят комара, у кого больше фантиков, тот самый ловкий лягушонок.

Прокати мяч в ворота:

-«катание мяча», взять стул 1-2 или табурет, прокатить мяч так, чтобы он ровно прокатился под стулом, расстояние стульев можно увеличивать.

ТАЧКА

Ребенок лежит на полу на животе. Папа берет его за ноги. Малыш приподнимается на полусогнутых руках. Получилась тачка. А теперь папа везет тачку вперед, да поживее, насколько хватит сил. Можно поменяться ролями.

Кто скорее

Ставятся 2 стула спинками друг к другу на расстоянии приблизительно 2-х метров. Под стульями протянута верёвка, её концы находятся меж ступнями сидячих на стуле ребят, Посредине верёвки привязан мешочек с орешками (конфетами, печеньем, семечками). По команде ведущего сидящие на стуле должны вскочить, обежать вокруг стульев, сесть на собственный и, ухватившись за верёвку, подтянуть к для себя приз, который достаётся тому, кто первым сумеет это сделать.

****** Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.

- 6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
- 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
- 8. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.**
- 9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.**
- 10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**
- 11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.**

Список используемой литературы

- 1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада, -М – Просвещение 1986.**
- 2. Вахнина Н. Шишанина О. Корчуганова С. Вместе с семьей. Дошкольная педагогика №5 стр.4.**
- 3. Викулов А.Д., Бужин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей- Ярославль Гринго,1996.**
- 4. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» . Издательство Детство-пресс, 2004.**
- 5. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка.- М; Медицина 1989.**
 - 6. Сиротюк А.Л. - М.: АРКТИ, 2009. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.**
 - 7. Пензулаева Л.И. - М.: Владос, 2004.**

Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста: 3- 7 лет.
 - 8. Галанов А.С. - М.: Педагогическое общество России, 2005. Игры, которые лечат: Для детей от 3 до 5 лет.**

