

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

Консультация для родителей

«Физкультура и спорт в семье. Формирование привычки к здоровому образу
жизни»

Воспитатели:

Кишмария Э.Д.
Назаренко С.В.

2024 г

Физкультура и спорт в семье. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.» Н.М. Амосов

Здоровый образ жизни - что это такое? Далеко не каждый человек сможет ответить на этот вопрос. На самом деле - все просто. Это – рациональное питание, физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек и соблюдение гигиенических и нравственных правил, это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Это образ жизни человека, его поведение, мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья.

На сегодняшний день существует основная здоровье сберегающая система – это комплекс составляющих «образование – культура – здоровье», а ее стратегическая цель – это формирование культуры здоровья. Культура здоровья включает теоретические знания о здоровье и практические навыки, используемые в повседневной жизни. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми. Культуру здоровья можно отнести к области общечеловеческой культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития и обучения. Следовательно, одним из стратегических приоритетов выживания нации, формирования здорового человека и обеспечения его безопасности должна стать «программа» семейного воспитания.

Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие. В отличие от факторов, отражающих влияние семьи на здоровье (например, генетических), очень трудно поддающихся какому-либо целенаправленному воздействию или вовсе не подвластных ему, многие характеристики образа жизни (здорового или нездорового) семей можно отнести к числу управляемых факторов.

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов: Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками. Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной.

Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.

Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.

Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке,

осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний, проведению совместного досуга.

Выделяют факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование культуры здоровья человека:

общегигиенические;
физкультурно-оздоровительные;
культурно – просветительские;
экологические;
профилактические.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на 20% - от окружающей среды и на 20% оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье наших детей - совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести взрослых. Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Пути решения этой проблемы – укрепление здоровья детей:

1. Начинаем с себя, взрослых - самосовершенствуемся.
2. Организация здоровьесберегающего пространства вокруг ребёнка.
3. Компонент самостоятельности (уровень умения самостоятельно заботиться о своем здоровье).

Рекомендации ВОЗ

Рекомендуемые уровни физической активности для детей

Формы физической активности для детей.

Игры.

Состязания.

Занятия спортом.

Поездки.

Оздоровительные мероприятия.

Физкультура или плановые занятия в рамках семьи, школы.

Преимущества физической активности для молодых людей

Укрепление сердечно - сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей.

Снижение риска инфекционных заболеваний.

Развитие нервно - мышечной регуляции (координация и контроль движений).

Поддержание здорового веса тела.

Социальное развитие молодых людей (самовыражение, формирование уверенности в себе).

Принятие здоровых форм поведения (например, не употребляют табак, алкоголь, наркотики).

Более высокие результаты в школе.

Практика физической активности

Ежедневно, не менее 60 минут в день, либо блоками, в течение дня, два раза по 30 минут.

Более 60 минут – дополнительная польза для здоровья

Дети и молодые люди, ведущие пассивный образ жизни

Рекомендуется прогрессивное повышение активности для указанной цели Активность в объемах ниже рекомендуемых уровней принесет больше пользы, чем полное ее отсутствие.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья, формированию культуры здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Уважаемые папы и мамы!

Если ваши дети вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое 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 ребенка!

Поддерживайте желание ребёнка участвовать в спортивных мероприятиях детского сада, а в последствии, класса и школы!

Вместе с ребёнком участвуйте в этих спортивных мероприятиях, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

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 ребенком прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы и экскурсии!

Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!