

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 подготовительной группы №21

Малюхова Ю.М

Тригуб Т.П

2024г.

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

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. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения.

Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Поэтому вы должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.



Существует правило:

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во

многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. 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.

Совместные занятия детей и родителей 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



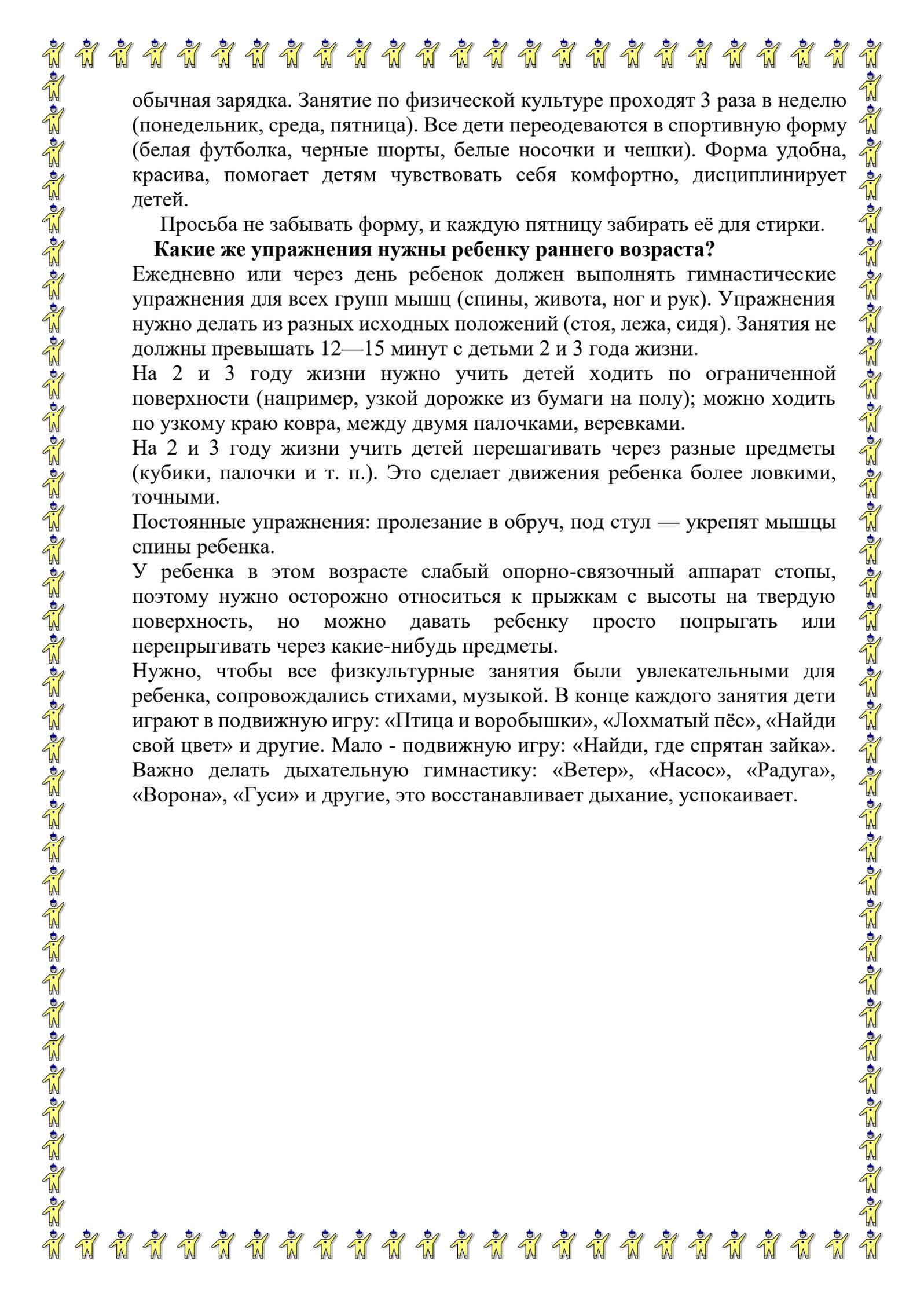
родителей и детей;

- 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.

Сейчас мы поговорим о том, как дети занимаются физической культурой в детском саду. Начинается день у детей с зарядки. Она начинается ровно в 8 часов, и хотелось бы, чтобы детки не опаздывали на зарядку. 3 дня в неделю дети занимаются ритмической гимнастикой под музыку, а 2 раза в неделю –



обычная зарядка. Занятие по физической культуре проходят 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Все дети переодеваются в спортивную форму (белая футболка, черные шорты, белые носочки и чешки). Форма удобна, красива, помогает детям чувствовать себя комфортно, дисциплинирует детей.

Просьба не забывать форму, и каждую пятницу забирать её для стирки.

Какие же упражнения нужны ребенку раннего возраста?

Ежедневно или через день ребенок должен выполнять гимнастические упражнения для всех групп мышц (спины, живота, ног и рук). Упражнения нужно делать из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Занятия не должны превышать 12—15 минут с детьми 2 и 3 года жизни.

На 2 и 3 году жизни нужно учить детей ходить по ограниченной поверхности (например, узкой дорожке из бумаги на полу); можно ходить по узкому краю ковра, между двумя палочками, веревками.

На 2 и 3 году жизни учить детей перешагивать через разные предметы (кубики, палочки и т. п.). Это сделает движения ребенка более ловкими, точными.

Постоянные упражнения: пролезание в обруч, под стул — укрепят мышцы спины ребенка.

У ребенка в этом возрасте слабый опорно-связочный аппарат стопы, поэтому нужно осторожно относиться к прыжкам с высоты на твердую поверхность, но можно давать ребенку просто попрыгать или перепрыгивать через какие-нибудь предметы.

Нужно, чтобы все физкультурные занятия были увлекательными для ребенка, сопровождалось стихами, музыкой. В конце каждого занятия дети играют в подвижную игру: «Птица и воробышки», «Лохматый пёс», «Найди свой цвет» и другие. Мало - подвижную игру: «Найди, где спрятан зайка». Важно делать дыхательную гимнастику: «Ветер», «Насос», «Радуга», «Ворона», «Гуси» и другие, это восстанавливает дыхание, успокаивает.