

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»

Составили:

Притченко В.А.

Кургинян Э.А

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

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Нередко родители обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с родителями и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается физкультурой.

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать своего чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в нашем списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть. Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть, как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье — это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

Совет 1 Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2 Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3 Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4 Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

Совет 5 Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в спортивных обществах, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Сколько заниматься?

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам, это ответственное занятие, взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его.

Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут.

Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

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:

1. осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
2. повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
3. 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.

Уважаемые мамы и папы!

Не стоит забывать о том, что именно ВЫ являетесь примером для подражания во все периоды жизни своего малыша, и от того, как поведёт себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребёнка!

Свой дар – ЗДОРОВЬЕ нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.