

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: Шарковская И.В.
Голенчук И.В.

2024г.

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



Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

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.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребёнка. На его развитие и дальнейшую жизнь влияние оказывают разные факторы, но особое место занимают семейные. Именно в семье ребёнок учится ходить, произносит первые слова, получает первые навыки своей жизнедеятельности. Именно семья формирует навыки здорового образа жизни, заботиться о его физическом и психическом здоровье.

Семья должна помочь осознать детям, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие для достижения любых жизненных целей, и что каждый человек сам отвечает за сохранение и укрепление своего здоровья. Все эти жизненные правила усваиваются в процессе совместной деятельности в каждой семье, где родители обязаны быть примером для своего ребёнка и вести его за собой по дороге здорового образа жизни.

Каждой семье нужно знать и соблюдать правило: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести»

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между

тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны, и нервная система отличается особой пластичностью, важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, мотивацию здоровью, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет» Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами.

Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком

выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

Питание

Рост, развитие ребенка, предупреждение многих заболеваний напрямую зависят от рационального питания: достаточного, доброкачественного, разнообразного, с необходимым количеством витаминов.

Хорошей возможностью приобщения к физической культуре детей дошкольного возраста становятся занятия спортом. Хотя некоторые считают, что крохе спортом заниматься рано, тем не менее, в дошкольном возрасте двигательная потребность слишком высока. Современные родители загружают ребятишек интеллектуальными занятиями, не оставляя времени на занятия активными движениями. Спортивные секции и группы здоровья могут помочь в этом вопросе, обеспечив двигательную активность дошколятам, решая задачи укрепления здоровья, закаливания, дисциплины, научат ребят быть смелыми, сильными

В доме, где растет дошкольник, должны быть мячи, скакалки, обручи, кегли, с которыми кроха может играть самостоятельно или с взрослым. Для игр и развлечений на улице детям необходимо приобрести санки, лыжи, велосипед, качели, надувные игрушки. Некоторые родители утверждают, что дома нет возможности заниматься с такими игрушками, тем не менее, необходимо создать все допустимые условия, чтобы ребенок мог развиваться физически. Специалистами доказано, что малыши, лишенные таких игр и игрушек, малоподвижны, пассивны, не овладевают двигательными умениями в должной степени.

Решая вопросы физического воспитания в семье, взрослым нужно помнить, что многое в этом плане зависит от их личной активности.

Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательные многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье!