

**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:  
Филипович М.И  
Дмитриева Л.В**

**2024 г.**

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

**Семейная физкультура** – это совместная деятельность в ходе **физического** воспитания всех членов семьи.

Главным достижением в совместной **физкультуре** ребёнка и родителя является дополнительное общение между мамой и папой и их ребёнком. Все это складывается из-за того, что родители выступают здесь в роли тренера и направляют ребёнка на правильный путь.

Психологи дают рекомендации родителям по теме общения внутри. Они советуют чаще общаться со своими детьми, особенно если это непривычная обстановка. Совместная **физическая культура** дает родителям возможность своим примером показать, как это заниматься спортом. Плюс состоит в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься **физкультурой и своим здоровьем**.

Главным фактором в работе многих **дошкольных** учреждений является забота о воспитании здорового ребёнка. Несомненно, ребёнок с крепким здоровьем имеет хорошую сопротивляемость организма к вредным факторам среды и устойчивость к утомлению, также он социально и **физиологически адаптирован**.

Хочется сказать, что именно в детстве у ребенка закладывается фундамент здоровья, у него происходит интенсивный рост и развитие, также **формируются основные движения**. Осанка становится правильной. **Формируются** необходимые навыки и привычки, а также приобретаются базовые **физические качества**. Без всего этого **формирование** здорового образа жизни невозможно.

Первыми педагогами в становлении личности ребёнка являются родители. Именно на них возложена ответственность – заложить основы **физического**, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка.

Следующим этапом являются педагоги ДООУ. Они должны не только охранять детский организм от вредных **влияний**, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. Главным составляющим в этом звене является режим дня. Он дисциплинирует детей, способствует **формированию** большинства полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Также в это звено хочется включить ежедневную прогулку. Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Она наиболее эффективна для отдыха, помогает хорошо восстановить те ресурсы, которые ребёнок потратил до этого и просто восстановить организм. Пребывание на свежем

воздухе способствует закаливанию организма и повышает его сопротивляемость. Наиболее правильно прогулку сочетать с подвижными и спортивными играми.

Самым главным составляющим звена по организации режима дня является сон. Очень важно, чтобы ребёнок ежедневно засыпал в одно и то же время, дабы не нарушать последовательность и постоянство. Дома родителям следует следить за тем, чтобы режим дня ребёнка не отличался от детского сада.

Очень важно у младших дошкольников **формировать** интерес к оздоровлению своего собственного организма. Следует намного раньше дать ребёнку представление об его строении тела человека, чем важно закалывание в его возрасте, как устроено его тело, как нужно питаться. Всем этим должна заниматься родители и педагоги ДОО совместно. Тем самым все эти составляющие будут приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Итак, исходя из вышесказанного, следует отметить, что:

- следует внедрять здоровый образ жизни в каждую семью;
- домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада;
- систематически проводить закаливание ребёнка в условиях семьи;
- в выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день.

**Формы физического воспитания в семье К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:**

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- 2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30—35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40—45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях: — силовая (атлетическая) гимнастика; — оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг); — стретчинг, калланетика и др.;
- 4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;

- 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и викторинах;
- 6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном

