

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»**

Подготовила: Тельнова Т.В.

2024г.

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

Большую часть жизни ребенок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки. Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

От чего же зависит правильное воспитание здорового ребенка в семье?

Следует учитывать, что на детское здоровье влияют следующие факторы:

врожденные физические особенности;

условия жизни в семье;

соблюдение санитарно-гигиенических норм;

уровень развития системы здравоохранения государства;

социально-экономическая и экологическая ситуация, сложившаяся в населенном пункте, а также в стране в целом.

Невероятно важно с детства приучить ребенка соблюдать личную гигиену и вести здоровый образ жизни. Очень важное значение имеет распорядок дня, закаливания организма и, безусловно, занятия спортом. Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства привить ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.

Воспитание здорового ребенка - одна из важнейших задач семьи. Поскольку воспитание здорового ребенка содержит много аспектов, напомним о наиболее важных для современной семьи. Физическое воспитание является основой для развития личности ребенка в семье. Но в чем же заключается его значение во всестороннем формировании детей? Прежде всего физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание в семье способствует формированию нравственности, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

Физическое воспитание в семье - многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности детей, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычки к здоровому образу жизни.