

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №232»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Физкультура и спорт в семье. Формирование**  
**привычки к здоровому образу жизни.»**

Составила:

Кашкаха Е.П.

2024 г.

Воспитание здорового ребенка в семье включает в себя очень много аспектов. Что можно подразумевать под словосочетанием "здоровый ребенок"? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребенка. 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.

Безусловно, на некоторые факторы невозможно повлиять силами только родителей ребенка, но создать благоприятный климат в семье под силу всем любящим родителям. Ребенок должен постоянно ощущать любовь, заботу и поддержку со стороны мамы и папы, только в этом случае можно не беспокоиться за психическое здоровье малыша.

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.

**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 привычек и здорового образа жизни.

Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание. С этой точки зрения, важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у детей потребности в занятиях физкультурой и спортом и укреплении своих физических сил и здоровья.

Физическое воспитание также включает в себя развитие у детей физических способностей и стремления к занятиям в различных видах

физкультуры и спорта: в легкой или тяжелой атлетике, в спортивных играх, плавании и т.д.

Формирование у детей физической культуры и решение основных задач физического воспитания требуют использования разнообразных средств и методов физического развития детей.

*К средствам физического воспитания относятся:*

- а) естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- б) режим питания, труда и отдыха;
- в) утренняя гимнастика;
- г) физическая культура;
- д) разнообразные формы спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм.

В то же время цель воспитания здорового ребенка не ограничивается одним только физическим воспитанием. Особо здесь следует отметить связь здоровья ребенка с гигиеническим воспитанием. Оно начинается с создания соответствующих требованиям гигиены условий воспитания ребенка (чистота и порядок в квартире, особенно на кухне, в детской комнате; детская мебель, приспособленная к его росту; индивидуальные постельные и гигиенические принадлежности, посуда; одежда из натуральных материалов, подобранная по погоде, и пр.). Важной обязанностью родителей является воспитание у детей привычки мыть руки (перед едой, после прогулки, посещения туалета), тщательно чистить зубы утром (после завтрака) и вечером; ежедневно принимать душ, подмываться; по мере надобности пользоваться носовым платком; убирать постель, ухаживать за своей одеждой.

**Привычка к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (*природных и социальных*) и внутренних (*наследственность, пол, возраст*) факторов.

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

**1. Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**2. Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.

**3. Психическое здоровье** — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

**Здоровый образ жизни** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не навреди себе сам". Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни.

Дома родители предпочитают завлечь ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — спокойнее будет.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный образ жизни на здоровый, пронизанный вдумчивой заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает, и отторгнуть то, что явно лишнее, ненужное, приобщить к здоровому образу жизни детей

**Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Здоровье ребёнка в наших руках!**