

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.»**

Выполнила: Агапьева О.А.

2024г.

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



Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, сильными, ловкими, стройными и выносливыми, хорошо успевающими в учебе. Всестороннее воспитание ребенка, развитие духовных и физических качеств и формирование его личности во многом зависят от родителей. Одной из важнейших задач семейного воспитания детей является забота об их здоровье и правильном физическом развитии.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдаётся компьютеру, телевизору, в лучшем случае "сидячим" играм (мозаика, лото и т. д.). При этом не принимается во внимание, следующее: стать усидчивым ребёнок сможет только в этом случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении; дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статикой. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает.

Общение с родителями - главная потребность ребенка – заявляют самые авторитетные детские педагоги и психологи. Дома с ребенком необходимо играть! Не зря такие популярные спортивные соревнования, как футбол, хоккей, регби, волейбол, баскетбол и другие называются игрой!

Занятия физкультурой в семье не только формируют у детей устойчивый интерес к спорту и совершенствуют их физическое развитие, но и способствуют формированию у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье. Ученые установили, что семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений

между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие физического воспитания в семье.

Одной из форм активного отдыха являются пешеходные прогулки, походы.

С детьми 2-3 лет прогулки планируются с таким расчетом, чтобы их длительность не превышала 15-20 минут, для ребят 5-6 лет – 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка 40-45 минут. Продолжительность ходьбы надо увеличивать постепенно.

Всеми любимые пикники могут быть с физкультурно-спортивным уклоном, нужно лишь взять с собой ракетки для бадминтона, мяч, «летающую тарелку», устроить «полосу препятствий» ...

Семейные просмотры спортивных передач по телевизору и их обсуждения могут способствовать закладыванию основ гражданского, патриотического и интернационального воспитания, особенно если приходится «болеть» за сборную команду России. Чувство сопричастности к успехам или поражениям своей страны, гордости за свой народ должно сочетаться с уважением к соперникам, представителям других рас, национальностей и культур. Корректные комментарии взрослых по следам выступлений наших спортсменов могут способствовать воспитанию истинного патриота своей страны, уважающего свой народ, но в то же время — человека планеты Земля, на которой люди должны жить в дружбе, добрососедстве, согласии. [1,с.237]

Совместные походы на стадион, каток, трек, бассейн и другие спортивные сооружения в качестве болельщиков, просмотры спортивных соревнований по телевизору погружают ребенка в увлекательный мир спорта его с эмоциональным накалом, азартом спортивной борьбы, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает это воздействие. А может быть и привлечет ребенка в спортивную секцию.

Совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.п., с одной стороны, повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой - поднимут авторитет родителей в глазах детей. Но для этого и сами родители должны соответствовать уровню тех состязаний, в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является семейной традицией.

Рекомендуемые формы семейного спортивного досуга:

✓ совместные занятия утренней гимнастикой (зарядкой);

✓ домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;

- ✓ закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- ✓ обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
- ✓ занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;
- ✓ организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям
- ✓ (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.);
- ✓ походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- ✓ совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- ✓ обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы некоторые знания в сфере физической культуры.