

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:
воспитатель старшей группы № 4
Питерова М. В.

2024 г.

«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВАЯ СТРАНА»



Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью. Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой. Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни? Прежде всего это:

- Режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха).
- Режим рационального питания.
- Закаливание. Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание.



Утренняя зарядка - самый эффективный способ разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. А между тем

родители часто не находят десятка минут, чтобы подготовить ребенка к новому дню. Из неразумной жалости мама хочет дать ему поспать лишнюю минуту и не будит до завтрака. Но зарядка нужна малышу не меньше, чем завтрак.

Ежедневные прогулки необходимы для детей, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ.

Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными - высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Это очень похвально, особенно если родители сами не остаются в стороне. Совместная общая зарядка, прогулка, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи.

Здоровье ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача - сохранить и укрепить его. ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Здоровье - это счастье! Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!