

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:

Онисько Г. В.

2024г.



Здоровый образ жизни – это основа гармоничного развития ребенка. Физическая культура и спорт играют в нем особую роль, укрепляя здоровье, формируя правильную осанку, развивая координацию движений, выносливость, силу и другие важные качества.

Роль семьи:

Семья – это та среда, где у ребенка закладываются основы здорового образа жизни. Пример родителей, их отношение к спорту и физической активности имеют огромное значение для формирования привычек у детей.

Что могут сделать родители:

1. Создать в семье атмосферу, где спорт и движение – это норма жизни.

- **Сделайте зарядку веселым и интересным ритуалом.** Используйте музыку, танцы, игры, чтобы сделать зарядку интересной для детей.
- **Включите в свой распорядок дня время для игр на свежем воздухе.** Это может быть просто прогулка, игра в футбол, бадминтон, катание на велосипедах или роликах.
- **Поощряйте детей к самостоятельному выбору двигательной активности.** Пусть они сами решат, чем хотят заниматься: играть в футбол, рисовать, танцевать или кататься на велосипеде.



2. Заниматься спортом вместе с детьми.

- **Выберите вид спорта, который нравится вам и вашему ребенку.** Это может быть плавание, футбол, волейбол, танцы, гимнастика или любой другой вид спорта.
- **Запишитесь в семейную спортивную секцию.** Это отличный способ провести время вместе, улучшить свою физическую форму и привить ребенку любовь к спорту.
- **Участвуйте в семейных спортивных соревнованиях.** Это может быть веселое и азартное мероприятие, которое запомнится всей семье надолго.

3. Приобщать детей к различным видам спорта.

- **Посещайте спортивные секции и кружки.** Это позволит ребенку попробовать разные виды спорта и найти то, что ему по душе.
- **Ходите на соревнования.** Это поможет ребенку увидеть, как другие дети занимаются спортом, и мотивирует его к новым достижениям.
- **Поддерживайте интерес ребенка к физической активности.** Если ребенок хочет попробовать новый вид спорта, помогите ему найти секцию или кружок, где он сможет этим заниматься.

4. Соблюдать режим дня, обеспечивать ребенку полноценное питание и сон.

- **Режим дня.** Приучите ребенка ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Это поможет ему выспаться и быть более энергичным в течение дня.
- **Питание.** Следите за тем, чтобы ребенок ел здоровую пищу, богатую витаминами и минералами. Ограничьте потребление сладких и жирных продуктов.
- **Сон.** Детям необходимо спать 8-10 часов в сутки.

5. Ограничить время, проводимое перед экраном телевизора и компьютера.

- **Установите ограничения.** Ограничьте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора или компьютера, до 1-2 часов в день.
- **Предложите альтернативы.** Предложите ребенку другие интересные занятия, например, чтение, рисование, игры на свежем воздухе.

6. Поощрять самостоятельную двигательную активность детей.

- **Создайте условия для двигательной активности.** Оборудуйте дома спортивный уголок, купите ребенку велосипед, самокат, мяч и другие спортивные инвентарь.
- **Водите ребенка на прогулки.** Гуляйте с ребенком в парке, на детской площадке, в лесу.
- **Запишите ребенка в танцевальную или спортивную секцию.**

7. Будьте для своего ребенка примером.

- **Занимайтесь спортом сами.** Если вы сами будете вести активный образ жизни, ваш ребенок с большей вероятностью будет следовать вашему примеру.
- **Рассказывайте ребенку о пользе спорта.** Объясните ребенку, как спорт помогает сохранить здоровье, стать сильнее, выносливее и увереннее в себе.
- **Привлекайте ребенка к участию в спортивных мероприятиях.**

Формирование привычки к здоровому образу жизни:

1. Утренняя зарядка:

- **Начните с простых упражнений.** Не стоит сразу перегружать ребенка сложными упражнениями. Начните с 5-10 простых упражнений, постепенно увеличивая их количество и сложность.
- **Сделайте зарядку веселой и интересной.** Используйте музыку, танцы, игры, чтобы сделать зарядку интересной для детей.
- **Занимайтесь зарядкой вместе с ребенком.** Это поможет вам не только зарядиться энергией на весь день, но и стать для ребенка примером.

2. Подвижные игры:

- **Предложите ребенку различные подвижные игры.** Это могут быть игры на свежем воздухе, спортивные игры, танцы и т.д.

- **Учитывайте возраст и интересы ребенка.** Выбирайте игры, которые будут интересны и доступны ребенку по возрасту.
- **Играйте вместе с ребенком.** Это поможет вам не только весело провести время, но и улучшить физическую форму.

3. Спорт как семейное увлечение:

- **Устраивайте совместные прогулки, походы, игры, соревнования.** Это отличный способ провести время вместе, улучшить свою физическую форму и привить ребенку любовь к спорту.
- **Посещайте спортивные мероприятия вместе с детьми.** Это поможет ребенку увидеть, как другие дети занимаются спортом, и мотивирует его к новым достижениям.
- **Поддерживайте интерес ребенка к физической активности.** Если ребенок хочет попробовать новый вид спорта, помогите ему найти секцию или кружок, где он сможет этим заниматься.

4. Здоровое питание:

- **Следите за тем, чтобы ребенок ел здоровую пищу, богатую витаминами и минералами.** Ограничьте потребление сладких и жирных продуктов.
- **Привлекайте ребенка к приготовлению пищи.** Это поможет ему узнать о пользе здорового питания и сделать правильный выбор.
- **Будьте для своего ребенка примером.** Если вы сами будете питаться правильно, ваш ребенок с большей вероятностью будет следовать вашему примеру.

5. Ограничение времени перед экраном:

- **Установите ограничения.** Ограничьте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора или компьютера, до 1-2 часов в день.
- **Предложите альтернативы.** Предложите ребенку другие интересные занятия, например, чтение, рисование, игры на свежем воздухе.
- **Будьте для своего ребенка примером.** Если вы сами будете меньше времени проводить перед экраном, ваш ребенок с большей вероятностью будет следовать вашему примеру.

6. Режим дня:

- **Приучите ребенка ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.** Это поможет ему выспаться и быть более энергичным в течение дня.
- **Соблюдайте режим дня всей семьей.** Это поможет вам не только улучшить свое здоровье, но и стать для ребенка примером.

7. Поощрение самостоятельной двигательной активности:

- **Создайте условия для двигательной активности.** Оборудуйте дома спортивный уголок, купите ребенку велосипед, самокат, мяч и другие спортивные инвентарь.
- **Водите ребенка на прогулки.** Гуляйте с ребенком в парке, на детской площадке, в лесу.
- **Запишите ребенка в танцевальную или спортивную секцию.**

8. Поощрение и поддержка:

- **Хвалите ребенка за его достижения.** Это поможет ему повысить самооценку и мотивацию.
- **Поддерживайте его в его стремлениях.** Если у ребенка что-то не получается, помогите ему разобраться в ошибках и не сдаваться.
- **Будьте для своего ребенка примером.** Если вы сами будете вести активный образ жизни, ваш ребенок с большей вероятностью будет следовать вашему примеру.
- **Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:**
 - – положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
 - – уменьшение заболеваемости;
 - – формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
 - – снижение уровня тревожности и агрессивности

Помните:

- **Формирование привычки к здоровому образу жизни – это длительный процесс.** Не требуйте от ребенка мгновенных результатов.
- **Главное – это создать атмосферу поддержки и любви в семье.**
- **Будьте для своего ребенка примером.**

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Источник: <https://mbdou72.edummr.ru/консультация-для-родителей-> ,