

Консультация для родителей

**«Роль родителей в укреплении здоровья
детей и приобщении их
к здоровому образу жизни»**

**Подготовила:
воспитатель:
Жапашева
Любовь Валерьевна**

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Гимнастика «Физкультура для зверят»

1 Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут, клювы раскрывают

и.п. – о.с, повороты туловища со взмахом рук.

2 Пес бегаёт с шестом, машет в воздухе хвостом.

И.п. – упор, стоя на коленях, энергичные повороты таза и голеней вправо – влево, звукоподражание гав, гав

3 рак залез на самокат, все вперед, а он назад

и. п. – стойка на руках, ногах, движение назад

4 лучшие качели – гибкие лианы, это с колыбели знают обезьяны

и.п. – лежа на животе, приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение лодочка

5 мишка на велосипеде мчится к финишу к победе

и.п. – лежа на спине, имитация езды на велосипеде.

6 Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать, и не падать, не качаться, за соседа на держаться – цапля

7 Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех
и.п. - о.с., руки на поясе, прыжки с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой

Массаж — эффективное средство развития интеллекта и профилактика заболеваний

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись («Фонарики»)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей (Поднять руки вверх и посмотреть на них)

Легкие пушинки.

Чуть затихла злая вьюга- (Медленно опустить руки и проследить за ними)

Улеглись повсюду.

Заблестали, словно жемчуг,- (Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом)

Все дивятся чуду.

Заискрились, засверкали (Выполнить руками движение «ножницы»)

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (Шаг на месте)

Дети и старушки.

Массируя определенную микросхему тела (ухо, рука), мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон. Массаж можно применять с самого раннего возраста. Пока ребенок мал, ему массаж делает мама, по мере взросления малыша постепенно можно научить делать эти упражнения самостоятельно. Эта процедура занимает не более 10 минут.

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Очень часто родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни. Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно, что систематическое

сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще всего — злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах.

Вот несколько вариантов **зимних игр**, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.

«**След в след**» Эта игра развивает координацию движений, учит ребенка сознательно управлять своим телом. На снегу взрослый оставляет цепочку следов. Ребенку предлагают пройти по этим следам, не заступая за них.

«**Кто быстрее?**» Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

«**Движущаяся мишень**» На площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга обозначаются две линии. За одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков. За другую линию становится мама. Мама начинает двигаться вдоль линии. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. По окончании метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, и дома. Важно научить ребенка самостоятельно чистить зубы, умываться перед сном – это долг каждой семьи.

Можно использовать стихотворение для чистки зубов:

Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки
Утром две минутки
Чистят себе зубки.
Маленькие котики
Открывают ротики,
Зубки выстроились в ряд —
Щётку с пастой ждут опять!

Долг каждой семьи - приобщение детей к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Формирование здорового образа жизни — это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

Список используемой литературы

1. Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011
2. Веселова Л. И. Физкультурные развлечения [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 5 2008.
3. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет [Текст] /А.С. Галанов; М: АРКТИ 2003.
4. Осокина Т. И.. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина; М: Просвещение 1983.
5. Ширяева И. Закаливание детей [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 6 2001.
6. Кузнецова М. Н. Контрастное закаливание [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 12 2001.
7. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 12 2001.