

Консультация для родителей
на тему:
«Формирование ценностного отношения
ребенка к здоровью в семье»

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребности в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила.

В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями по бревну или доске, перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья, прыжки с возвышения, подъем в гору и спуск с горы, перепрыгивание препятствий с места и с разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до 1,5 – 2 мин. Использовать бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, боком приставным шагом и др. Все перечисленные виды движений можно проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки на коньках, лыжах. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма,

оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций . Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические , т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от респираторных заболеваний.

Популярное циклическое упражнение – бег трусцой со скоростью 5 – 7 км/ч. Начиная такие упражнения с 3 – 4 –го года жизни (преимущественно в игровой форме), через один – два года можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект.

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Помните: оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе в парке, на прогулочной площадке, значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно ни было проветривалось.

Вывод. Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становится ценностным.

Консультация для родителей
на тему:

«Помогите ребенку укрепить здоровье»

Известно, что здоровье детей формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто – либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующий организм. Значимая роль в формировании ДА принадлежит взрослым.

Достижение высокого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

Родителям следует заботиться о создании физкультурно – игровой среды.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной среды ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно – двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Ходьба по шнуру, палке развивает координацию. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости. Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д. Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые

у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе.

Участие в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, хоккей и др.) требует от ребенка умения согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам.

Физкультурные пособия углубляют интерес к различным упражнениям, особенно в необычных условиях (в лесу, тренажерном зале, на спортивной площадке), что благотворно сказывается на состоянии здоровья, физическом и умственном развитии.

Рациональный подбор и размещение физкультурного оборудования создают также благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребенка, который получает возможность самостоятельно выбирать интересные для него движения, ощущая себя комфортно среди различных предметов.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно – игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, видеокассеты, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную ДА детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни. Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня ДА в процессе организованных и самостоятельных игр. Одним из важных требований к отбору оборудования является его безопасность и прочность. При создании физкультурно – игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы. Для ребенка 4 – 7 лет можно приобрести какой –нибудь спортивно – игровой комплекс («Крепыш», «Забава») или оборудовать физкультурный уголок самими и постепенно дополнять его разными пособиями. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольников является гимнастическая лестница. На нее можно повесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лестницы съемные, то к верхней можно прикрепить веревочную лестницу, канат, качели.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5 – 7 лет являются тренажеры. Они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость. Систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Родителям необходимо осуществлять постоянный контроль за физической нагрузкой ребенка на тренажерах: в 5 – 7 лет он может непрерывно заниматься на одном из тренажеров не более одной минуты, а затем должен отдыхать в течении одной минуты. Общая продолжительность занятий на одном тренажере должна составлять не более 5 минут, включая отдых.

Во время занятий на тренажерах необходимо наблюдать за состоянием ребенка. При возникновении внешних признаков утомления (резкое покраснение лица, повышенная потливость, учащенное дыхание) следует предложить ребенку выполнить спокойное упражнение с подниманием рук, глубоким вдохом и выдохом или поиграть в спокойную игру.

Можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании: детский эспандер – для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног; гантели и гири – для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» - для профилактики плоскостопия массажа ступней ног; большие гимнастические мячи – для развития гибкости позвоночника и координации движений.

Родителям следует как можно чаще играть, общаться со своим ребенком, постепенно вовлекая его в более активную деятельность. Необходимо создавать условия, помогающие поверить в свои силы и раскрыть свои возможности. Предлагайте игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другой.

Эффективным средством развития выносливости у детей 5 – 7 лет является бег на воздухе в среднем темпе. Такие пробежки желательно осуществлять вместе с ребенком, чтобы он научился бегать в среднем темпе (2,5 м/сек.) без остановок на расстояние от 200 до 500 м (дистанция должна увеличиваться).

Запомните несколько правил:

- бег должен доставлять ребенку удовольствие;
- важно постепенно вырабатывать у ребенка чувство скорости, регулировать темп в процессе совместных пробежек;
- после бега следует проводить упражнения на восстановление дыхания;
- желательно не прекращать пробежки зимой (при t не ниже – 10 С).

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.