

Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства»

*Деменова Вера Петровна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ « Менделеевский детский сад»*

Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Известный русский писатель и врач В.Вересаев особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека: «...С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»

Интерес к здоровью и здоровому образу жизни закономерен для России. Забота о своём здоровье берёт начало в народной культуре. «Здоровью цены нет», «Болезнь человека не красит» - гласит народная мудрость. Психология человека третьего тысячелетия – это здоровый образ жизни.. Обеспечить его может только сам человек.

Основы будущей здоровой личности закладываются в дошкольном возрасте. Правильно поставленное воспитание ребёнка, начиная с первых дней жизни, играет огромную роль не только в развитии характера, но и в укреплении его физического и психического здоровья.

Оснований для пересмотра содержания физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Но главным считают необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Физическое воспитание ребёнка является одним из ведущих направлений формирования здорового образа жизни. Без физической культуры полноценное здоровье невозможно. Здоровье и движение два взаимосвязанных компонента жизни любого человека, а ребёнка в особенности. Надо постепенно формировать культуру движений, которая состоит из трёх частей – разнообразия, красота и двигательное творчество. Больше вносить разнообразия в основных движениях - в ходьбе – на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, на внешней стороне стопы, мелким шагом, широким шагом, крадучись, с гордой осанкой, оглядываясь назад, с разным положением рук, в

разном темпе, в различных направлениях, по кругу, «змейкой», со сменой направления и т.д. В беге – лёгкий, бесшумный на носках, обычный, с подскоками, мелким и широким шагом, в различном темпе, в разных направлениях, врассыпную, пробегая быстро 10 – 20 м., бегая непрерывно 40-50с. прыжках, лазанье, в метании и т.д.

В работе с детьми основными принципами формирования навыков физической культуры является:

- создание в группе, на игровой площадке условия для разнообразной двигательной активности;
- поощрение движения детей и принимать деятельное участие в организованных совместных формах физ. разминки (утренняя гимнастика, физ. паузы, бодрящая гимнастика и т.д.);
- обогащение представлений детей о необходимости движений (чтобы расти, надо быть сильным, ловким);
- регулирование интенсивности двигательной активности.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания. Для полноценного здорового образа жизни детей в детском саду имеются определенные условия. В группах достаточно места для активного движения, имеется спортивный зал, со всем необходимым оборудованием, на участке оформлена спортивная площадка. Сознывая, что проблему оздоровления детей невозможно решить без единства с семьей, большое внимание надо уделять работе с родителями. Анализ анкетных данных подвел к выводу, что необходимо расширять знания родителей по вопросам воспитания здорового ребенка и формирования своей культуры здоровья.