**Выступление на родительском собрании**

**Тема: «Роль родителей в приобщении детей дошкольного возраста**

 **к здоровому образу жизни»**

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 с помощью аутогенной тренировки.

 По результатам анкеты, проводимой в марте текущего года, здоровый образ жизни соблюдают только 35% опрошенный родителей. Утреннюю гимнастику делает 20%, а всем известно, что утренняя гимнастика активирует физиологические процессы, благотворно влияет на психическую деятельность. Спортивными играми и упражнениями почти никто не занимается. В подвижные игры тоже играют мало. А для детей дошкольного возраста подвижная игра имеет важное значение. Каков ребенок в игре, таков во многом будет в работе, когда вырастет. В игре дети становятся более общительными, дисциплинированными, самокритичными, осознают себя как часть коллектива. Основное предпочтение отдается малоподвижным видам занятий. Специальную литературу по физической культуре, также никто не читал, хотя в родительский уголок раз в два месяца вывешивается информация. В спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» 50% родители ответили, что примут в них участие. Все это свидетельствует о том, что систематического целенаправленного физического воспитания, необходимой физической нагрузки и двигательной активности дети в семье не получают.

 Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

 По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Основой успеха является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное – не общее большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа.

 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. В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность детей, существенную роль играет двигательная активность.

 При анализе состояния здоровья детей прослеживается четко выраженная связь показателей здоровья с организацией физического воспитания в семье, начиная с раннего детства и общим уровнем двигательной активности.

 Двигательная активность детей с возрастом резко снижается. Чем старше ребенок, тем дольше он сидит в детском саду, в школе, дома за приготовлением уроков, у телевизора. Это ведет к увеличению массы тела, дети становятся вялыми, у них снижается потребность в двигательной активности. Обучение по новым программам увеличивает психическую нагрузку, заставляет мыслить интенсивнее, с большей затратой нервной энергии. Умственную нагрузку можно уравновесить лишь нагрузкой физической. Значит, родителям необходимо рационально строить режим его дня, чередовать занятия с активным отдыхом. Игры, лыжные прогулки, катание на коньках и санках, бег, езда на велосипеде – все это жизненно необходимо ребятам. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. В общем, 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.

 Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

 Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка. Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

 В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. Целью занятий по физическому воспитанию является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена **единством трех компонентов.**

 **Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

 **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

 **Духовно – мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

 Также в русле нашей работы определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность. При условии специальной организации развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. При этом используем нетрадиционные формы оздоровления – игры и драматизации с медитативной и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, гимнастики для глаз.

 Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители. Можно найти время для занятий от 10 до 20 минут в день. Место для домашнего спорткомплекса можно найти в любой квартире. Главное, чтобы было желание родителей сдвинуть мебель, а в проеме двери поставить перекладину. Можно выполнять разнообразные действия с мячом (бросание, катание и др.), при этом дети получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямиться, что благотворно влияет на осанку. Игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулирует силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца. Таким образом, игры с мячом тренируют тонкие дифференцированные движения пальцев рук ребенка, воздействуя на его центральную нервную систему, ускоряя развитие его интеллектуальных способностей и физических качеств. Прыжки через скакалку (координация своих движений с действием других предметов), это упражнение способствует лучшему усвоению арифметического счета. А количество седов из положения лежа на спине укажет насколько сильны у ребенка мышцы спины и живота, которые помогают ему сохранить правильную осанку во время сидения, стояния и ходьбы, при длительном статическом школьном режиме. Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить малышу любовь к спорту.