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

 Современная жизнь выдвигает высокие требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней - биологического, социального и психологического.

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



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.

В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске («мостик через речку»); перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); 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: с дошкольниками старшей группы - до 1,5 минут, в подготовительной к школе группе - до 2 минут.

Зимой, возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении.



Итак, 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 острых 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. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причем не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а за счет ее повторения в одном занятии (2-3 раза). Постепенно при правильно организованной тренировке уровень выносливости старших дошкольников повышается вплоть до пробега 1,5-2 км без напряжения.

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 со стороны родителей, которые должны познакомить детей с правилами 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 проветривалось.

Какой можно сделать 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.

Предлагаем вашему вниманию примеры простых и доступных младшим дошкольникам упражнений для выполнения вместе с родителями.

***Птичка.***

Цель. Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребенок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч («крылышек»), Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая назад как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и прыгает на месте, как воробышек *(3 раза).*

***Кошечка.***

Цель. Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьет воду. После команды взрослого ребенок ползает на четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову («кошечка оглядывается»), наклоняет голову к полу («кошечка пьет») *(3 раза).*Родитель хвалит ребенка.

***Ласточка.***

Цель. Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки.

Способ выполнения. Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребенок встает на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперед, голову поднимает. Взрослый держит ребенка за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога? Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется *(3 раза).*

***Ежик вытянулся-свернулся****.*

Цель. Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. В положении лежа (на спине) ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями *(2-6 раз).*Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

***Качалка***

Цель. Укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию движений, совершенствовать функцию вестибулярного аппарата.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в качалку. Ребенок, сидя на коврике, сгибает ноги в коленях, обхватывает их руками, затем с помощью взрослого, сгруппировавшись, перекатывается в положение лежа и делает несколько «качалок» на спине. Взрослый поддерживает ребенка за носки и в случае необходимости страхует, придерживая за затылок. В дальнейшем ребенок делает «качалку» самостоятельно *(3 раза).*

***Полетел самолет***

Цель. Развивать навыки бега, укреплять мышцы туловища, осваивать глубокое дыхание.

Способ выполнения. Взрослый говорит ребенку, что самолеты, прежде чем взлететь, разбегаются по взлетной полосе, и предлагает «полететь». Для этого ребенок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолеты гудят - перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори "у-у-у-у" и беги ко мне», - говорит взрослый. При каждом следующем «полете» он отходит все дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у ребенка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к себе, пройти несколько шагов *(2 раза).*

Подведем итоги. В развитии у детей ценностного отношения к здоровью важную роль играют родители. Именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.