Консультация для родителей:

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА**

**К ЗДОРОВЬЮ В СЕМЬЕ**

**Выполнила: Федорова Ольга Ивановна,**

**воспитатель МБДОУ д/с №230 г.о. Самара**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА К ЗДОРОВЬЮ В СЕМЬЕ**

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

Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 - от внешних условий (среда), т.е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формировании ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольною возраста и их родителей.

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.

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. Родителями мальчи­ков в возрасте 6-7 лет значимость их фи­зической готовности ставится на первое или второе место, в то время как родители девочек этого возраста физвоспитание ста­вят на седьмое-восьмое место.

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. Помочь родителям в этом - задача педагога.

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. Ис­пользуется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая их в ко­ленях), приставным шагом боком 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, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении.

Пешеходные и лыжные прогулки явля­ются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использо­вания свободного времени для укрепления здоровья. Лыжные прогулки могут вклю­чать кратковременные переходы, чередую­щиеся с отдыхом продолжительностью до 20 минут в старшей группе и до 30 минут в подготовительной к школе группе без до­полнительных двигательных заданий.

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организ­ма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функции. 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 peспираторных 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 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 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 дома вместе с родителями.

***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.

***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 локти назад как можно ближе к телу. За­тем ребенок встает и прыгает на месте, как воробушек (3 раза).

***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 пол 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, де лает 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 обратитъ 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.





Используемая литература: ГЕРАСИМОВА Л. Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье // Дошкольное воспитание 2008-№6. – С. 109-112