

Консультація для батьків

на тему:

«Як навчити дітей здоровому способу життя»

Підготувала вихователь

ясельної групи

Літвінова Н.В..

м. Олександрі

Вересень 2017 рік

Ни для кого не секрет, что здоровый образ жизни является ключом к успеху, и прививать его надо с детских лет. При правильном режиме дети не только растут здоровыми физически, но и духовно, интеллектуально. Прививая у ребенка уважение к своему здоровью, мы одновременно учим уважать и окружающих. Формирование здорового образа жизни детей – неотъемлемая обязанность заботливых родителей.

Три главных составляющих жизненного успеха — физическое здоровье, высокий интеллект, совершенный профессионализм — всегда волновали думающих людей. Выдающиеся педагоги Ушаков, Макаренко, Сухомлинский раскрыли ряд весьма ценных положений для формирования личности молодого человека. Огромное богатство воспитательного значения воплощено в классической художественной, религиозной и деловой литературе. Между тем великая истина педагогики убеждает: научить можно того, кто сам желает учиться. После рождения ребенка самое интенсивное воздействие на развитие его личности оказывает семья. Доказано, что основные параметры физического и интеллектуального потенциала на всю жизнь закладываются еще в младенчестве, до 2—3-летнего возраста. Позднее к родителям в этой важной работе подключаются воспитатели, педагоги, друзья.

Хорошо известно, что интерес, как побуждение к определенным действиям, активизируется стимулами. Моральные стимулы и традиции коллективизма, эффективно работающие в былые времена, к сожалению, были преданы забвению. Они почти не использовались в 90-е годы при воспитании современного молодого поколения. Хотя этим опытом в 60—70-е годы прошлого века с большим успехом воспользовались капиталистические страны, в первую очередь Япония. Не потому ли они такие умные и богатые? Такая же система была и в Советском Союзе, хотя и со своими особенностями. Сегодня педагоги пытаются их возродить. Но эти традиции, как и здоровье, потерять легко — восстановить гораздо сложнее. Тем более что в современную жизнь, в личные приоритеты и устремления людей внесла значительные коррективы рыночная экономика. Поэтому сегодня представляются весьма эффективными и материальные стимулы, побуждающие молодых людей к здоровому образу жизни. А также административные, предусматривающие наказание за отступления от установленных норм поведения. Родители должны быть достаточно компетентны в этих вопросах, чтобы умело использовать все три группы стимулов в своих воспитательных функциях.

Какие возможности таят в себе, например, материальные стимулы к формированию здорового образа жизни? Ребенок, подросток должен на примере собственных родителей видеть, что материальное благополучие семьи, а значит и его личное тоже, напрямую зависит от крепкого здоровья. Ведь крепкое здоровье позволяет хорошо зарабатывать и делать карьеру. Всегда интересуйтесь, на какие цели ваш ребенок тратит карманные деньги. На вредные сладости, пиво, сигареты? Или на покупку абонеента в бассейн, на каток? Ведь у современных детей всегда есть деньги, и даем их мы, родители! Старайтесь использовать их более целенаправленно, как материальный стимул к здоровью!

Вместе с тем наши дети должны хорошо представлять себе, что пристрастие к алкоголю, курению, наркотикам может привести их к столкновению с законом, к нарушению установленных общественных норм. Например, курение в местах, где это запрещено, повлечет административное взыскание. Потому что человек волен распоряжаться собственным здоровьем. Но если его поведение, поступки будут

представлять угрозу для здоровья других людей, он должен быть наказан. И эти прописные истины с младых лет нужно прививать в семье.

Научно-техническая революция привела к резкому снижению физических нагрузок человека во всех сферах жизни. У молодых людей отпала необходимость готовить себя к работе с высокими нагрузками мышц. Повысились требования к общеобразовательной, интеллектуальной подготовке подрастающего поколения. Длительное высиживание за школьной партой, в вузовской аудитории, у компьютера и системы робототехники негативно отражается на процессах обмена веществ в человеческом организме. Закупорки вен, камни в протоках, атрофия мышц — распространенные дефекты здоровья людей во всех странах мира.

Поэтому всячески поощряйте своих детей к проведению активного отдыха, к занятиям в кружках и секциях по интересам. Стимулом таких ассоциаций представляется возвышение и обогащение личности. А такой человек не позволит себе легкомысленно относиться к своему здоровью. Почему педагогов и родителей глубоко волнуют поднятые проблемы? На это есть две главные причины. Ведь нам безразлично, с какими физическими и моральными качествами наши дети пойдут учиться или работать после школы. И наш опыт убеждает: существует прямая зависимость между формированием здорового образа жизни детей и их жизненного успеха. От этого зависит и хорошая учеба, и отношение в коллективе и даже материальное благополучие.

Уважаемые родители – не ленитесь формировать уважение ребенка к своему здоровью!

***Развивающая среда дома для детей младшего дошкольного возраста
(от 3 до 5 лет)***

Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунок (хоп, гимнастик) и лыжи.

Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности: активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснить уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Родителям во время совместных упражнений рекомендуется использовать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

Развивающая среда дома для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается.

Необходимо не забывать использование универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

- Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.
- Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно-ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.
- При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать до 2-3 минут.

Необходимо обратить внимание родителей на игру дартс, которая является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

На начальных этапах обучения можно использовать безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Родители должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Алгоритм овладения умения бросать дротики в цель:

-Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторяют бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.

-Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Ключевыми ситуациями взаимодействия ребенка и родителей демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.