***Консультация для родителей***

***ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА***

***К ЗДОРОВЬЮ В СЕМЬЕ***

*Воспитатель Дружинина Н. Н.*

*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 формирования ценностного отношения к*

*здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей*

*дошкольного возраста и их родителей.*

*Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, 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 большое значение, чем воспитанию девочек.*

*Родителями мальчиков в возрасте 6-7 лет значимость их физической готовности*

*ставится на первое или на второе 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; 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 также немало: катание на санках с горы, 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 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 1-2 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, поможет родителям разумно*

*организовать досуг детей, будет способствовать 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 не 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.*