**Сообщение на тему «Пропаганда здорового образа жизни в семье»**

Человеческое дитя — здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая

норма жизни.

Воспитание детей - большая радость и большая ответствен­ность и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие — необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в усло­виях душевного комфорта, добропорядочности. Забота о здоро­вье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью ор­ганизма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомле­нию, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные дви­жения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, при­обретаются базовые физические качества, вырабатываются чер­ты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с соци­ально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двига­тельной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происхо­дят ухудшение развития двигательной функции и снижение фи­зической работоспособности ребенка. Решающая роль по фор­мированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрос­лым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нрав­ственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образова­нии»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурно­го уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным приме­ром здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют ку­рением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкульту­рой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоро­вому образу жизни. Мы должны не только охранять детский ор­ганизм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно орга­низованный режим дня,** который оптимально сочетает перио­ды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной ак­тивности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, спо­собствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. У **детей важно формировать инте­рес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ре­бенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребенка в школу важно учи­тывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пич­кать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается инте­рес к учебе. Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формиру­ются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений; а также и в игровой деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от воз­никновения болезней. Они обладают выраженным тренирую­щим эффектом и способствуют закаливанию организма. ***Что такое закаливание?*** Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить ус­тойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защит­ными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшени­ем теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в орга­низме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься должны уже сейчас, когда ребёнок ходит в детский сад. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрос­лые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, затем родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами уп­ражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьёмся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.

**Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми**

(консультации для родителей)

Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровитель­ной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (пита­ние, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива до­школьного учреждения вырастить ребенка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенство­ванию, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного об­разования модели по воспитанию основ культуры здорового об­раза жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, проти­востоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребенка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника является важным фактором в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут познавательные возможности окру­жающего мира, усвоение знаний на основе словесных объясне­ний и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребенка являются чувственное познание и наглядно-образное мышление. Формирование пространственного представления играет большую роль в психическом развитии ребенка и служит основой для овладения математическими понятиями. В игре у детей развиваются продуктивные виды деятельности, совер­шенствуется внимание, тренируется воля, личностные отноше­ния, формируются нравственность и внутренняя оценка ситуа­ции, поступка. Дети в коллективной игре учатся умению подчи­няться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обу­чению. Ориентировочно-познавательное действие становится основной единицей нервно-психического развития (НПР) ре­бенка. Ребенок от хаотических действий в период бодрствова­ния, использования различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно-ролевой играх подходит к зритель­ной ориентировке и практическому применению приобретенных

знаний в жизни.

В дошкольном возрасте проявляется стойкий интерес к про­дуктивным видам деятельности (рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.). Умение ребенка решать задачу методом зрительной ориентировки и практиче­ского подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПР. В старшем дошкольном возрасте развивается воля, совершенст­вуется внимание. Ребенок способен оценить ситуацию, выде­лить позитивные побуждения и отвергнуть безнравственные предложения. Воспитание детей предусматривает привлечение их к обсуждению целей и задач планируемого игрового празд­ника, оформления помещения для его проведения. Установле­ние положительного эмоционального контакта между детьми при выполнении заданий легкого варианта поддерживает инте­рес к празднику, доступные задания игрового характера способ­ствуют достижению успеха.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают простыми счетными операциями и математическими понятиями. Это еще одна ступень в станов­лении ребенка, его умственном развитии, формировании абст­рактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности ос­ваивать координационно-сложные двигательные действия и пе­рестраивать двигательную деятельность в соответствии с требо­ваниями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что раз­вивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые уп­ражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упраж­нения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Иг­ры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с по­воротами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быст­роту, выносливость, прыгучесть и являются важными средства­ми развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение задания посредством до­полнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отби­вание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и т. д. Мячи могут быть маленькими, больши­ми, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных ус­ловий выполнения упражнений при использовании естествен­ных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движе­ний, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре разви­тию ловкости способствуют интенсивность движений, слож­ность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это каче­ство как необходимый компонент для развития быстроты, вы­носливости, ловкости детей при выполнении физических уп­ражнений. С целью развития силы у дошкольников можно ре­комендовать различные упражнения: отжимание в упоре: приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места: ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упраж­нения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2—3 шага и др. Чередование упражнений в различ­ных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, разви­вает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Первыми выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, затем - упражнения для ног, туловища и отдельных мышечных групп. Завершаются физкультурные занятия силовыми игра позволяющими при относительной усталости детей использо­вать положительный эмоциональный фактор. Силовые упраж­нения должны занимать по времени не более трети всего физкультурного занятия. Несколько упражнений выполняют по 4—5 раз. Оцениваются силовые качества путем контрольного тестирования.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведет к скованности движений, к напряженности. В упражнениях, требующих выносливости, выполнения скоростных движений, отсутствие рационального расслабления привет I к излишней трате сил и способствует более быстрому проявлению утомления и снижению скорости. Движения, применяемые для развития способности к произвольному (рациональному) расслаблению мышц, представлены четырьмя группами:

- свободное раскачивание руками в плечевых и локтевых суставах;

- движения в плечевом поясе за счет поворотов туловища;

- потряхивания руками, поочередное встряхивание ногами;

*-* расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Упражнения повторяют 5-6 раз; между ними предусматри­вают минутный отдых. Основой различных методик овладения произвольным расслаблением мышц в покое являются само­внушение, самоуказания, самоприказы. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.

Равновесие — это способность к сохранению устойчивости положения тела в условиях разнообразных движений (динами­ческое равновесие) и поз (равновесие в статических положени­ях). Для развития равновесия используются упражнения с уменьшением площади опоры (на носках, на одной ноге), ог­раничения ширины дорожки, обозначенной спортивными сна­рядами и предметами, а также изменение положения центра тя­жести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании мячей и других предметов. Частая смена положения центра тя­жести тела, переходы от динамической работы мышц тела к спокойной статической позе, остановка после ходьбы или бега, перешагивание через препятствия тренируют ощущение поло­жения тела в пространстве, развивают умение удерживать пра­вильную позу.