

Роль родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни

Подготовил:
Архипенко Ольга Леонидовна,
инструктор по физической культуре



Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям. Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. 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 семьёй.

Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка 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 ребёнку 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. В тёплый 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); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до двух минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая в коленях), приставным шагом боком и другие. Все виды движений проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения и поддерживает положительные эмоции у детей. 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.

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надёжную защиту от острых респираторных заболеваний. Популярное циклическое упражнение – бег трусцой со скоростью 5-7 км/ч через один-два можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причём не за счёт удлинения пробегаемой дистанции,

а за счёт повторения. Постепенно при правильно организованной тренировке дети дошкольного возраста могут пробегать 1,5-2 км без напряжения.

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Необходимо сделать всё 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 другом. 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. 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 ребёнка развиваются индивидуальные склонности и интересы и отношение к здоровью становится ценностным.

Например, ряд упражнений для выполнения дома вместе с родителями:

1. «Кошечка» – развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей;
2. «Качалка» – укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию движений, совершенствовать функцию вестибулярного аппарата;
3. «Ласточка» – тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки, ноги;
4. «Крокодил» – укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки, ноги.

И ряд подвижных игр: «Забей гол картошкой», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Лови мяч», «Бадминтон», «Весёлая скакалка» и другие. Играя с детьми, родители заботятся о 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? Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Это значит, что 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.

