

# **Консультация для родителей «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе нашей группы: а) в беседах с родителями и детьми; б) в планах воспитательной работы педагогов; в) в практике работы с детьми и родителями. Проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности активные и здоровые.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, 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 происходит снижение его физической работоспособности.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению самих себя и своих детей. «Родители являются первыми педагогами». Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 с. 18 Закона РФ «Об образовании»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на 1-м месте среди потребностей человека. Многие родители не могут служить для ребенка положительным примером, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают закаливанию многочасовые просмотры телепередач, видеофильмов. А мы ведь должны охранять детский организм от вредных влияний, создавать условия, способствующие повышению его работоспособности.

И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна, дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

Не менее важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела

человека, узнает о важности движения, закаливания, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное, но и физическое развитие. Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по развитию речи, математике, но и на физкультурных занятиях, а также в игровой деятельности детей. У детей формируются внимание, память, речь, мышление, моторика рук, координация движений, которые необходимы для успешного обучения в школе. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней, способствуют закаливанию организма. При закаливании происходит повышение иммунитета. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка способствовал укреплению 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 спортивными играми.

Здоровый образ жизни является доступным каждому и не требует особых материальных затрат. Это эффективный способ сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма, когда он здоров и когда появляются какие-либо заболевания. Здоровый образ жизни может вести не только здоровый, но и больной человек, что позволяет ему сохранить свою активность, продлить жизнь.