

Консультация: «Роль родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни»

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.

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни»

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека»

(Н.А. Агаджанян).

«Если не бегать пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь»

(Гораций).

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

(О. Бальзак).

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Полезные привычки:

- * утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- * чистить зубы после еды;
- * дышать носом;
- * мыть руки перед едой;
- * желать окружающим здоровья
- * осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

Вредные привычки:

- * курить;
- * употреблять алкоголь;
- * поздно ложиться спать;
- * принимать наркотики;
- * завидовать.

Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

Экология питания

Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок не природного происхождения.

От того, какие продукты питания мы используем зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность. Поэтому культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.

Быть в движении - значит укреплять здоровье

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться, каким- то одним движением, чувство ритма, прыгучесть. Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья человека?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья

Свое

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить Ребенка
- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение прошлого года?

- Да Сколько раз? _____
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? _____

5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения детского сада?

- Улучшилось
- Осталось таким же
- Ухудшилось

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

-Да -Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома

Будние дни (вечер) Выходные дни

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры

- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое _____

_____ Вне детского сада

- Средства массовой информации
- Интернет
- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое _____

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм

• Другое _____

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое _____

16. Испытываете ли Вы недостаток двигательной активности?

- Да - Нет - Иногда

17. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на _____%, потому что я _____»

18. Возраст

- Ваш _____ - Вашего ребенка _____

19. Образование

- Высшее - Среднее

20. Состав семьи _____

21. Количество детей _____

Спасибо за сотрудничество!