

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

комбинированного вида детский сад № 50 «Зоренька»

Управление образования г.о. Мытищи

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка»

Инструктор по ФК
Воликова Р.Б

Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка.

Здоровье детей - будущее страны! В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Гиподинамия - одна из основных проблем современной жизни. Не обошла стороной она и дошкольников. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физическим развитым. Но дома дети в основном заняты просмотром телепередач, компьютерными играми, занятиями и играми умственного плана. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

Чтобы сберечь подрастающее поколение, обеспечить ему здоровое развитие, необходимо усилить внимание к занятиям физкультурой, проводить систематическую работу по здоровьесбережению в детском саду и семье. И для этого нужно, чтобы родители стали нашими единомышленниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Детский сад №50 - это маленькая страна с многочисленными жителями - озорными и милыми девчушками и мальчишками.

Девиз нашего детского сада: «Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка».

Немалая роль в этом отводится и родителям, которые должны быть компетентными в вопросах здоровья. Компетентный родитель — это человек, который не испытывает страха из-за того, что он «плохой» родитель, и не переносит чувство страха и вины на ребенка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок, и прилагать все усилия для того, чтобы ее изменить. Далеко не всегда родители имеют необходимые навыки способности, позволяющие взаимодействовать с ребенком адекватно его возрастным и индивидуальным особенностям. Вследствие этого главная направленность помощи детского сада - это развитие личностных качеств родителей, знаний, умений и навыков, необходимых для понимания ребенка и эффективного взаимодействия с ним, в том числе в сфере здоровья.

Формирование у детей в детском саду и в семье правильного отношения к здоровью позволит укрепить его. Это в значительной степени зависит от типа и стиля семейного воспитания, особенностей поведения родителей и окружающих взрослых. Все родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка - важная жизненная ценность. Однако отношение родителей к здоровью ребенка нередко носит формальный характер. На вопрос: «Что нужно вашему ребенку, чтобы он был здоров?» - многие отвечали: «Полноценное питание», «Прогулки на свежем воздухе», «Закаливающие процедуры». И никто не сказал, что для здоровья ребенка необходимо общение и эмоциональный контакт.

Поэтому педагогический коллектив МКДОУ «Детский сад №50» привлекает родителей к воспитательно-образовательному процессу, пробуждает интерес к организации жизнедеятельности детей в ДОУ, активизирует участие родителей в различных мероприятиях; формирует знания родителей, позволяющие воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни; повышает роль семьи в физическом воспитании и развитии детей.

Семья для ребенка - источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания, здесь происходит его социальное рождение и становление.

Семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. В нашем детском саду сложились хорошие традиции, в том числе проведение активного отдыха вместе с родителями; при этом вырабатываются единые подходы ДОУ и семьи к воспитанию здорового ребенка, и у родителей, и у детей формируется стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность физкультурных занятий для детей и родителей состоит в том, что они дают возможность адаптировать родителей к совместной с ребенком двигательной активности, повышают их заинтересованность в вопросах его выздоровления, помогают стать тренерами своего ребенка. Такие занятия способствуют гармонизации детско-родительских отношений, развивают ребенка и взрослого, формируют умение выполнять движения в детско-родительской паре. В содержание занятий включают разнообразные физические упражнения: парные, основные, танцевальные, а также подвижные игры, игры-эстафеты.

Одной из интереснейших форм совместной работы являются такие праздники, как «Мама, папа и я - спортивная семья», «Сердце, тебе не хочется покоя», «Вместе со спортом», «Физкультура, спорт и труд нас к здоровью приведут», «Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурой

мы дружны», «Джунгли зовут», «Дни здоровья», «Семейная олимпиада», «Олимпийские игры», «Мы семья, а это значит, справимся с любой задачей», «Физкультурные занятия для родителей». Эти праздники веселые, эмоциональные, запоминающиеся, потому что организуются и проводятся педагогами, любящими своих воспитанников и желающими сделать их жизнь в детском саду и в семье интересной, вызвать у родителей и детей ощущение радости и удовольствия от встречи друг с другом.

При подготовке и проведении физкультурных мероприятий мы учитываем особенности сезона, рационально распределяем физическую нагрузку в разных видах деятельности, объединяем детей в группы, близкие по возрасту. Программы строим на хорошо знакомых детям играх, упражнениях, но содержание композиций разнообразим. К подготовке и участию привлекаем родителей, поскольку их позиция во многом определяет отношение малышей к физической культуре и спорту.

Девиз нашего общения с родителями: «Родители - не ученики, а партнеры педагога» помогают в одном из самых трудных направлений педагогической деятельности.

Результатом взаимодействия детского сада и семьи является создание единого образовательного пространства, в котором всем участникам педагогического процесса (детям, родителям, педагогам) уютно, интересно и полезно. Такой союз ориентирован на согласованность воспитательных и развивающих воздействий на ребенка.

Именно поэтому в МКДОУ «Детский сад №50» в работе по физическому воспитанию детей особое внимание уделяется тесному сотрудничеству с родителями воспитанников. По мнению педагогов, успехов в укреплении здоровья дошкольников, их полноценном развитии, оптимизации двигательной активности можно добиться только при наличии единой системы физического воспитания в детском саду и семье.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, и прилагают для этого соответствующие усилия. Большинство - готово принимать участие в физическом развитии малышей, но этому мешает отсутствие необходимых знаний и умений. Зачастую родители стремятся быть примером для ребенка, но испытывают трудности в организации физкультурных, в т.ч. совместных занятий.

Опыт организации физкультурных мероприятий с семьями воспитанников показывает: родители и дети учатся общаться друг с другом, а положительный эмоциональный настрой сплачивает семью, способствует самореализации, так как в организации таких мероприятий

всё направлено на то, чтобы сблизить детей и родителей, развить у них чувство взаимопомощи, доставить радость от совместного выполнения заданий.

От того, как детям живется сегодня, зависит наше будущее. Спортивные Праздники и развлечения, дни здоровья, недели игр, а также проходящие в рамках городских мероприятий малые олимпийские игры, веселые старты между детскими дошкольными учреждениями становятся незаменимым средством профилактики - и даже лечения! - различных нарушений в состоянии здоровья детей.

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависят от постановки физической культуры в детском саду и семье...» М.Н. Амосов.

Используемая литература:

О.М. Литвинова «Система физического воспитания»

Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Е.Н.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»

О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»

М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»