

«ЗОЖ в семье – семейный опыт воспитания»

«Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому.

Родители – пример тому.»

Себастьян Брант

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит 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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Забота о воспитании здорового ребенка является важной в работе нашего дошкольного учреждения. Но, ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа детского сада не сможет дать полноценных результатов, если она не решается вместе с семьей.

Если родители ведут здоровый образ жизни и проявляют интерес к занятиям спортом, то и ребенок приобщается к этому. Семейный опыт воспитания является самым действенным в воспитании здорового ребёнка.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье: хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов.

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 период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности, дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим детям. Огромное значение в поддержании

работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов.

Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы.

Для укрепления здоровья детей и приобщения к здоровому образу жизни в детском саду проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые также можно проводить с детьми дома: утренняя гимнастика; прогулки, включающие в себя физические упражнения, подвижные игры; пальчиковые игры; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; ходьба по массажным дорожкам.

Получайте удовольствие от занятий физкультурой и поощряйте занятия вашего ребенка физкультурой.

И для взрослого, и для ребенка полезно заниматься физкультурой ежедневно не менее получаса, а лучше больше.

Даже если ваш день загружен до предела, найдите время для занятий физкультурой.

Занятия физкультурой практически ничего не стоят, а дают много.

Благодаря физкультуре человек становится более сильным, выносливым, гибким.

Каждый шаг идет на пользу: из маленьких ручейков вырастает большая река.

Занимайтесь физкультурой вместе, всей семьей.

Ежедневные занятия физкультурой – лучшее средство от стресса.

Ставьте себе все новые и новые задачи, стремитесь превзойти себя.

Ходите, двигайтесь как можно больше.

Физкультура не должна быть ни навязчивой идеей, ни тягостной повинностью – она должна улучшить настроение.

Создайте для вашего ребенка условия для занятий различными видами спорта.

Будьте для детей примером: сами активно занимайтесь физкультурой!