Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Буратино» с. Чунояр.

Выполнил: инструктор по физической культуре Тухбатулина О.Д.



Консультация для родителей.

«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни» 2018г.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; включающая двигательная активность, систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными разумное методов видами спорта, использование нервное закаливания, рациональное питание, умение снимать напряжение

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в закладываются основные личности, сознании ребенка В формируется взрослой ребенок модель семьи, жизни, которую реализовывать, подсознательно начинает едва достигнув самостоятельности.

ребенок Чтобы poc здоровым, сознательное отношение собственному здоровью следует формировать в первую очередь родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить всестороннего вопросы физического развития вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на совершенствование укрепление здоровья, физиологических функций достижение психических организма, хорошего физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению - сосудистой И сердечно напряженности дыхательных предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители! Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Список литературы:

- 1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Москва: Педагогика, 2003г.
- 2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти, 2010г.
- 3. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. - Москва: Сфера, 2013г.