

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 7

## Консультация для родителей: «Формирование у детей основ ЗОЖ»



Подготовила  
воспитатель:  
Логинова Ж.В

г.Вязьма  
2018 уч. год

## «Формирование у детей основ ЗОЖ»

Цель: физического воспитания в детском саду - формирование у детей основ здорового образа жизни.

Каждый период детства создает свои условия для проявления и развития способностей. Наиболее перспективен в этом отношении дошкольный возраст, когда бурно развиваются все виды способностей. Следовательно, дабы вырастить здоровое и развитое физически и умственно поколение, необходимо заниматься этим с самого раннего возраста.

Обычно взрослые оберегают ребенка: встал с постели - помогают одеться - заправить кровать; за ручку - к умывальнику; сел за стол - все нарезано, подготовлено; встал из за стола – убрали посуду; вышел на улицу- ведут за ручку, а чаще- везут; споткнулся - поддерживают; упал - поднимут.

Надо предоставить малышу возможность самому преодолевать трудности, справляться с физическими нагрузками? Он учится самостоятельно определять меру своих возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками: езде на велосипеде, роликовых коньках, фигурного катания и т. д. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым- вот вам и профилактика травматизма.

А какие возможности в самой разнообразной деятельности откроются перед этими сильными, умелыми и ловкими руками!

Ребенок становится здоровым и сильным, уверенным в себе. У него выше жизненный тонус, легко протекают и вообще предотвращаются заболевания, успешнее идут занятия. Важно еще и то, что физическому развитию малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту двигательную потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие не возможно без физического воспитания.

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь личности различных новых для нее форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от вредных для здоровья привычек; овладение знаниями на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычками.

В своей педагогической деятельности на первое место ставлю принцип *«Не навреди»*. Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка. - доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Физические упражнения влияют на развитие ребенка и требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятия

физическими упражнениями, у дошкольника вырабатываются ценные для жизни черты и качества (*смелость, трудолюбие, решительность и др.*)

И в заключении хотелось дать несколько советов:

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

2: Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

3: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

4: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

5: Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

6: Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

7: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

8: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться *«взаправду»*.

9: Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию собственным примером.

10: Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

Физическом воспитании дошкольников в контексте здорового образа жизни: семья и детский сад — это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает

необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе.

Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.