



Консультация для родителей

«Ценность здорового образа жизни в целом»

В детском возрасте закладываются основы развития здорового образа жизни (ЗОЖ), ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, существенно влияющих на работу органов и систем организма.

Здоровье человека, согласно данным С.В. Попова зависит на 20% от наследственных факторов, на 20 – от внешне средовых условий, экологии, на 10 – от деятельности системы здравоохранения и на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Согласно *«Конвенции о правах ребенка»* определяется, что родители несут основную ответственность за воспитание и развитие ребенка; наилучшие интересы ребенка являются предметом их основной заботы.

Семья — одна из величайших ценностей, созданных человечеством за всю историю своего существования. Именно в семье мы учимся заботиться о близких, доверять, любить, правильно выражать свои чувства и эмоции, быть справедливыми и честными, жить в коллективе, а затем в детском саду и других образовательных учреждениях, в молодежных организациях и трудовых коллективах

Не зря говорится: *«Здоровая семья — это залог будущего нашей страны»*. Если ребенок с детства привыкнет заниматься спортом, то будучи уже взрослым, это тоже поможет ему поддерживать себя в форме, надо, чтобы физическая культура и спорт пришли в семьи. Родители должны привить своим детям потребность в физических



нагрузках и любовь к физической культуре, без физических нагрузок наши дети становятся болезненными, не закаленными, безвольными и ленивыми, для этого они должны вместе с ними заниматься физической культурой и спортом.

Совместные походы в бассейн, стадион, каток, и другие спортивные сооружения, возможно даже в качестве болельщиков, а также просмотры спортивных соревнований по телевизору, помогут погрузиться ребенку в увлекательный мир спорта. Большую популярность набирает семейный фитнес. Спортивные клубы приглашают всех желающих провести время с пользой для здоровья. Главный плюс таких занятий в том, что и папа, и мама, и ребенок могут заняться спортом одновременно, отвлекаясь от повседневных проблем. Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы и физкультурное образование самих родителей, знания об особенностях детского организма, с целью рационального воздействия на него. Если у родителей не сформировался определенный минимум физкультурной образованности во время обучения в школе, вузе, задачей

инструкторов физической культуры и специалистов, работающих в детских садах и школах, становится оказание им помощи. Наша задача научить родителей семейной педагогике, возродить национальные традиции воспитания детей. От взаимоотношения всех участников процесса зависит конечный результат – укрепление семейных ценностей, воспитание положительных качеств, сохранение и почитание традиций семьи, в том числе и спортивной.

Ежегодно, в каждом образовательном учреждении, согласно программам, инструктора по физической культуре и воспитатели проводят совместные мероприятия для детей и родителей **«Веселые старты»**, **«Спортивная Семья»**, **«День Здоровья»**, **«Папа, гордость моя!»**, **«Малые Олимпийские игры»**, **«КВН по ЗОЖ»** и другие. В процессе таких мероприятий семья становится сплоченной, родители являются активными участниками и помогают детям в



воспитании спортивных ценностей к ЗОЖ. Совместная работа педагогов и родителей способствует интеллектуальному, эмоциональному и эстетическому развитию детей, а также вызывает у детей много эмоций, обостряет чувства гордости за родителей.

После 30-летнего перерыва, был подписан закон о возрождении сдачи физкультурно-спортивного комплекса *«Готов к труду и обороне» (ГТО)*. Программа ГТО направлена на развитие массового спорта и его доступность для людей разного возраста и состояния здоровья. Благодаря этой программе у детей и родителей повысился интерес к физическим упражнениям и спорту, к здоровому образу жизни. Активное участие в образовательном процессе, создание условий для успешной сдачи норм ГТО всех возрастных групп, позволяет построить доверительные партнерские отношения между педагогами и родителями.

Таким образом, целенаправленная система партнерства детского сада и семьи позволит сформировать основы физической культуры и культуры здоровья, подготовить к школьной жизни не только детей, но и родителей, будет способствовать созданию условий для самореализации родительского потенциала.

Используя вышеперечисленные формы работы, несомненно, повышается статус семьи, проявляются индивидуальные и творческие способности каждого участника.

А самое главное, педагоги должны донести до сознания каждого ребенка,

что семья – это самое дорогое в жизни каждого человека.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“ДЕТСКИЙ САД № 17 “СКАЗКА””
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ШАРЬЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ