***Муниципальное дошкольное образовательное***

***учреждение « Детский сад № 158"***

***Консультация для родителей***

***на тем***

***«Здоровый образ жизни и формирование***

***двигательной активности ребенка в семье».***

***Подготовила воспитатель:***

***группы № 9***

***Дрейлинг Марина Вячеславовна***

***Ярославль***

**Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. Здоровье – это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов, 20 – от внешних условий (среда), от зкологии, 10% - от деятельности системы здравохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет.**

**Все родители хотят видеть своих детей здоровыми,  
 веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек. Родителями мальчиков в возрасте 6 - 7 лет значимость их физической готовности ставится на 1 или 2 место, в то время как родители девочек этого возраста физвоспитание ставят на 7 – 8 место. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремление заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными – туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребенка возникает желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста необходимо у детей формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Помочь родителям в этом – задача педагога.**

**В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске, перешагивание через корни; подлезание под сучья, перепрыгивание препятствий с места и с разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе. Все перечисленные виды движений можно проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции.**

**Зимой возможностей немало: катание на санках с горы, на коньках, лыжах, спортивные игры в помещении. Двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствования выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.**

**Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, не говоря уже о мячах, кеглях, обруче и т.д. Однако сами они не всегда могут организовать игры, т.к. нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Помните, оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе в парке, на прогулочной площадке, значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно не проветривалось.**

**Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями. В течение дня нужно обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т.д; нужно закаливать детей в процессе повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться прохладной водой). Велика роль примера родителей и старших членов семьи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.**

**Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.**

***Используемая литература:***

1. **Карепова Т.Г. « Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство « Учитель», 2009 год.**
2. **Горбатенко О. Ф., Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова, Физкультурно – оздоровительная работа, Издательство « Учитель» 2007 г.**