Здоровый образ жизни в семье.

Цель: пропаганда среди родителей здорового образа жизни, пользы совместных физических упражнений, способствующих укреплению и сохранения здоровья детей в семье.

Абсолютно все мамы и папы хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии. Смогли достойно реализовать свои и, что немаловажно, родительские нужды и чаяния. Вместе с тем, как показывает опыт, представление родителей о значении физических упражнений вообще и их роли в жизни собственного ребенка весьма расходятся в силу того, что современные родители чрезмерно заботятся об интеллектуальной составляющей своего малыша, а в отношении физической подготовки снижают планку своих требований по мере его взросления.

Семья играет главную роль относительно формирования у детей физкультурно – гигиенических привычек, привычки разумно проводить свободное время.

Всем известно, что в период первого года жизни, каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим процедурам. Но чем старше становится ребенок, тем чаще становится негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания. Это находит свое отражение в отношении родителей к занятиям физкультурой дома. Чаще всего родители не отрицают необходимости занятий физкультурой дома, но в то же время и не предпринимают практических шагов для решения поставленной задачи. Можно выделить 4 основных позиции для решения вышеизложенной задачи.

1. Создание материально – технических условий для занятий.
2. Содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, выполнению утренней гимнастики и закаливающих процедур и контроль за всем этим.
3. Организация игр и соревнований на детской площадке по месту проживания.
4. Непосредственное участие в соревнованиях семейных команд в днях здоровья, развлечениях, играх, прогулках.

Несколько советов для привлечения детей к спорту.

\*Важно понять интересы и стремление детей.

\*Играть с ребенком в подвижные игры.

\*Не ждите сразу от ребенка больших успехов, обучая его катанию на коньках, лыжах, роликах. Будьте снисходительны.

\*Хвалите и поощряйте увлечения ребенка.

\* В процессе совместной игры обучение пройдет легче.

Физическое воспитание- составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребёнка.

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения. Занятия должны проходить в виде игры. Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи. Так у детей постепенно развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая всё более сложные

движения и игры. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются дома( обручи, мячи, кегли). Ребёнку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, лазать.

Забота о формировании двигательных навыков ребёнка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты сил и других качеств, является первоочередной задачей родителей ещё задолго до поступления ребёнка в школу.

Часто в семье склонны приобретать дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста, игрушки. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребёнка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни. Радуйтесь успехам ребёнка, не раздражайтесь в момент его временных неудач. Создайте в семье атмосферу радости и уважения. Такое окружающее пространство поможет вам вырастить здорового, всесторонне развитого ребёнка.

Семейный залог здорового образа жизни :

* Мы со спортом очень дружим, спорт нам очень нужен!
* Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
* Режим – наш друг.
* В отпуск и выходные – всей семьёй!

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполняя физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития. Помните, для ребенка всегда можно подобрать занятия, которые позволяют поддерживать физическую форму и укрепить здоровье. Главное решить для себя: хотите ли вы, чтобы ваш ребенок был просто здоровым и крепким, или вы хотите сделать их него профессионального спортсмена. Важно, чтобы у ребёнка был пример, как вести подвижный образ жизни, тогда у него появится интерес к занятиям физкультурой и достигать новые вершины!