Консультации для родителей на тему «Формирование здорового образа жизни посредством спортивных игр»

Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 – от внешних условий (среда, т. е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Приведённое процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а так же пропаганды здорового образа жизни.

«С какого возраста, и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста? » - с таким вопросом часто обращаются родители к спортивным тренерам. И, нередко удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!» Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте ещё рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 3-7 лет.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Здоровье ребёнка 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. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями; по бревну или доске; перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно) ; подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и с разбега.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры в помещении (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) .

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать всё возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе.

Во многих семьях, дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мечах, обруче, скакалках, кеглях и др. Однако сами дети 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.

Предлагаем Вашему вниманию примеры простых и доступных дошкольникам упражнений для выполнения их вместе с родителями дома :

• «Птичка»

Цель. Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребёнок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч («крылышек»). Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребёнок встаёт и прыгает на месте, как воробышек (3 раза) .

• «Кошечка»

Цель. Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьёт воду. После команды взрослого ребёнок ползает на четвереньках, потом оглядывается, поворачивает голову, останавливается, наклоняет голову к полу («кошечка пьёт») (3 раза) .

• «Ласточка»

Цель. Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связки и мышцы, туловище, руки.

Способ выполнения. Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребёнок встаёт на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперёд, голову поднимает. Взрослый держит ребёнка за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется (3 раза) .

• «Ёжик вытянулся – свернулся»

Цель. Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. В положении лёжа (на спине) ребёнок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями (2-6 раз). Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

• «Качалка»

Цель. Укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию движений, совершенствовать функцию вестибулярного аппарата.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в качалку. Ребёнок, сидя на коврике, сгибает ноги в коленях, обхватывает их руками, затем с помощью взрослого, сгруппировавшись, перекатывается в положение лёжа и делает несколько «качалок» на спине. Взрослый поддерживает ребёнка за носки и в случае необходимости страхует, придерживая за затылок. В дальнейшем ребёнок делает «качалку» самостоятельно (3 раза) .

• «Самолёт»

Цель. Развивать навыки бега, укреплять мышцы туловища, осваивать глубокое дыхание.

Способ выполнения. Взрослый говорит ребёнку, что самолёты, прежде чем взлететь, разбегаются по взлётной полосе, и предлагает «полететь». Для этого ребёнок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолёты гудят» - перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори «у-у-у-у» и беги ко мне», - говорит взрослый. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у ребёнка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к себе, пройти несколько шагов (2 раза) .

Подведём итоги : Во время детских игр, участие и место родителя зависит от конкретного вида игры или спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-нибудь показать, помочь, вовремя подстраховать, предоставляя ребёнку по мере его усвоения, больше самостоятельности.

В понимании детьми ценностного отношения к здоровью важную роль играют родители. Именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

Список использованной литературы:

http://www.maam.ru/detskijsad/-h3-sobschenie-na-roditelskom-sobrani-po-teme-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-cherez-sportivnye-igry-h3.html

Воспитатель Хомиченко С.А