Консультация для родителей «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»

Все мы неоднократно слышали про необходимость **здорового образа жизни**, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим **родителям**, чтобы **воспитать свое чадо здоровым**, с детства приучить его к правильному **образу жизни**?

В **здоровый образ жизни** ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;

занятия физкультурой, спортом;

- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;

- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в нашем списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть.

**Здоровые** дети – заслуга в первую очередь **родителей**. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более **разнообразным**. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть **здорового образа жизни – занятия спортом**, активный **образ жизни**. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой **жизни – избыточный вес**, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве.

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться **родители**. Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому **родителю**, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на **воспитателей и учителей**.

Также **обратите** внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время, чтобы он смог свободно бегать.

Частью **здорового образа жизни** являются и прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

**Обратите** внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает *«фокусы»*, переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда **родители** ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в **семье** - это огромный вклад в **здоровье вашего ребенка**.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, по телевизору постоянно увеличивается. А ведь **родителям к тому же**

**хочется**, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей **жизни**.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей **жизни**, подавайте хороший пример. Не отделяйте **здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого**, ведь только в **здоровой семье воспитывается здоровый человек**.

Консультация для воспитателей «Создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей»

**Самостоятельная двигательная деятельность детей** организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. **Активные действия детей** должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его **самочувствие**.

Вопрос организации предметно-развивающей среды ДОУ на сегодняшний день стоит особо актуально. Это связано с введением Федерального государственного образовательного стандарта к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Одним из ярких, веселых, с нестандартным дизайнерским решением является физкультурный уголок, который лаконично и гармонично вписывается в пространство **групповой комнаты**. Он пользуется популярностью у **детей**, поскольку реализует их потребность в **двигательной активности**. Здесь дошкольники могут заниматься и закреплять разные виды движений: прыжки с продвижением по извилистой дорожке, подлезание под дуги, игры с мячом, метание в цель и т. п.

Увеличение **двигательной активности** оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья **детей**, т. к. современные дети испытывают в большинстве ***«двигательный дефицит»***.

Для поддержания у **детей** интереса к движениям можно использовать нестандартное оборудование: различные массажные и ребристые дорожки для **профилактики плоскостопия**, кольцебросы, мягкие мишени, разноцветные флажки, султанчики и многое другое. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Развитию **двигательного** творчества способствует постоянное изменение расположенных физкультурных пособий, с которыми дети выполняют движения: **усложнение** предлагаемых детям движений, развитие у **детей умения не только двигаться** *«рядом»*, но и *«вместе»*. Можно обеспечить разнообразие **двигательной деятельности**, используя совсем незначительное количество пособий: во-первых, расставляя их по разному, во –вторых, обучая **детей** всем основным движениям на каждом пособии, в-третьих, выполнять на каждом пособии все знакомые движения.

Нужно сделать так, чтобы в любую минуту дня ребенок мог найти для себя *«занятие-движение»*, в **группе** нужно предусмотреть свободную от мебели и игрушек площадь, **игрушки-двигатели** меняются несколько раз в день (например, большие мячи, обручи заменяют средними, малыми, другого цвета, вместо них можно внести воздушные шары, кольца и т. д.)

В режиме дня надо четко закрепить время для **самостоятельной двигательной деятельности**. Эффективно использовать физкультурное оборудование-это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физических упражнений, их **двигательного** творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей.

Находящиеся в **группе** пособия желательно расставлять каждый раз по новому, по-разному, например, в другой части комнаты, в другом пространственном расположении, отдельные пособия объединить в полосу препятствий, это подскажет ребенку новое движение.

В утренние часы обычно **воспитатель занят приемом детей**, он не может уделить должного внимания руководству **двигательной деятельности**, поэтому в то время лучше предлагать детям пособия для простых, хорошо знакомых движений, не требующих страховки: это шнур, скакалки, кубы, кегли, дуги.

Во вторую половину дня **двигательная активность детей** организуется непосредственно после сна, а также после полдника и прогулки. Здесь она может быть подвижной, высоко эмоциональной, творческой. Хорошо дать простые предметы, с которыми можно по разному **двигаться** *(мячи, обручи разные по размеру и разных материалов)*.

Руководство формированием здоровья физического и **двигательного развития детей- дело ответственное**, оно требует от педагога специальных знаний, способностей. Грамотное планирование **самостоятельной двигательной деятельности детей** необходимо для обогащения **двигательного опыта детей**, что поможет им быть более уверенными на занятиях по физической культуре, когда идет обучение технике движений.

Разновидность физкультурно-игровой среды предупреждает трафаретность движений и **двигательной** деятельности в целом, способствует не только физическому, но и общему развитии **детей**.

**Памятка для воспитателей**
**«Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе»**

**МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА**

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: Резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.

**РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ**

Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой по широкой).

Цель: Упражнение развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. Материалы: Линолеум, деревянные палочки, пластмассовые палочки

**КЛАССИКИ**

Цель: Упражнение развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материал: плотная ткань – на ней изображены геометрические фигуры, внутри тонкая прослойка поролона.

Можно использовать в различных упражнениях с прыжками. Прыжки – как в классиках, через классик; бег вокруг, змейкой; перешагивание.

**ДОРОЖКА СЛЕДОВ**

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: Клеенчатый коврик, следы от рук и ног сделанные из разного материала **РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ**

Используются для прыжков через «ручей», для ходьбы по дорожке

Цель: Развивает координацию движений, прыгучесть, ловкость. Укрепляет мышцы ног.

Материалы: Полоски линолеума, крышки от пластмассовых бутылок

**РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПЕНЕЧКИ**

Можно использовать на занятиях для перешагивания, бега змейкой.

Цель: Развивает координацию движений.

**КАПСУЛЫ ОТ КИНДЕР – СЮРПРИЗОВ**

Капсулы от киндер-сюрпризов, крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах “Кто быстрее соберет”, “Собери зерно”, а также для профилактики плоскостопия (дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

**МЕШОЧКИ ДЛЯ МЕТАНИЯ**

Используются для развития силы рук, профилактики нарушений осанки, для ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель;

Материал: искусственная кожа, наполнены крупой или песком по 150-200 гр.

**ШИШКИ**

Используются на праздниках и развлечениях. Применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах “Кто быстрее соберет”, “Чья команда быстрее”.

**БАРАНКИ**

Используются для ОРУ, для выступления на праздниках.

Материал: бобины от скотча и обклеены цветной бумагой и пленкой.

**ЦВЕТНЫЕ ЖГУТЫ**.

Использование: в общеразвивающих упражнениях.

Цель: Развивать общую координацию движений.

Материал: разноцветные тряпки или разноцветные колготки.

**НАБИВНЫЕ МЯЧИ**
Использование: Ходьба змейкой между мячами, толкание мяча головой перед собой, перешагивание через мячи.
Цель: Развивает координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть в паре, положительные эмоции. Материал: Ткань, опил.