

**Задачи семьи
в становлении ценностей здорового образа
жизни, совершенствовании
двигательной активности детей**



Воспитатель И.В.Фаттахова
ГБДОУ №26 г. Санкт-Петербурга

Задачи семьи:



- Современные условия жизни способствуют уменьшению двигательной активности детей. В последнее время, педагогов дошкольных образовательных организаций волнует не только **низкая** двигательная активность, но и состояние здоровья детей . Известно, что уже в детском саду мало абсолютно здоровых детей, в школе их еще меньше, а после нее - почти нет здоровых подростков.
- Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, он не может сконцентрироваться, его внимание быстро утомляется. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Задачи семьи:



- Физическое воспитание ребенка в семье должно проводиться комплексно с занятиями в детском саду. Это сделает ребенка более подготовленным к труду и жизни, устойчивым к различного рода заболеваниям, более заинтересованным в занятиях физкультурой.
- Совместное развитие ребенка в семье и дошкольном учреждении позволит усовершенствовать его двигательные навыки.

Задачи семьи:



- *Семья должна способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни:*
- бережного отношения к своему организму;
- представления о том, что полезно и что вредно для здоровья;
- овладению необходимыми гигиеническими навыками.

- Для этого следует воспитывать привычку к чистоте, порядку, аккуратности, соблюдению режима дня.

Задачи семьи:



- *Семья должна организовать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях:*
- закаливающих процедурах;
- утренней гимнастике и пр.
- Важно помочь детям осознать пользу рационального питания и соблюдать соответствующие правила. В семье рассказывают, для чего это нужно, читают соответствующие книги, комментируют иллюстративный материал, организуют дидактические игры.

Задачи семьи:



- *В семье необходимо создать широкие возможности для двигательной активности детей:*
- поддерживать их интерес к подвижным играм;
- занятиям со спортивным оборудованием;
- к различным видам спорта.
- Важно, чтобы дети упражнялись в беге, прыжках, лазании, метании и др.



• В семье нужно развивать у ребенка интерес к различным видам спорта:

• приобщение детей к первоначальной спортивной активности (плавание, катание на лыжах, коньках, велосипеде и т.п.),

• способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, таких качеств, как воля, целеустремленность, выносливость, смелость.

Родителям важно знать

ЧТО:



- детям до 7 лет нельзя поднимать и носить тяжести – есть риск искривления позвоночника;
- нельзя сильно тянуть ребенка за руки – есть риск вывиха локтевого сустава;
- еще продолжается формирование стопы, поэтому для предотвращения плоскостопия нужно обратить особое внимание на качество обуви, следить за весом малыша (его избыток также может спровоцировать плоскостопие);
- крупные мышцы неплохо сформированы, а вот мелкие (кистей, стоп) еще требуют проработки;
- носовая перегородка еще очень уязвима, поэтому во время игр и занятий нужно проявлять осторожность.

**При этом необходимо
ПОМНИТЬ:**



- **Что во всем нужна мера.**
- **Не нужно заставлять ребенка выполнять упражнения, если у него нет на то желания.**
- **Родители во всем должны проявлять терпение, любовь и понимание.**