**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**«Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье»**

Физ. инструктор: Подольская Е.И.

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. Здоровье, 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 образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать 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. 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 семьей. Нередко у ребенка возникает стойкое 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 у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Кроме того важна ежедневная двигательная активность и активный отдых. В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни деревьев, бревно, подлезание под сучья, прыжки с возвышения, подъем в гору, перепрыгивание препятствий с места и с разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется бегать в медленном темпе: с детьми 5-6 лет до 1,5 минут, с детьми 6-7 лет до 2 минут. Все 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 горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Лыжные прогулки могут включать кратковременные переходы, чередующиеся с отдыхом продолжительностью до 20 минут.

Большое значение в укреплении здоровья имеют длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Одно из таких упражнений – бег трусцой со скоростью 5-7 км/ч. Начиная такие упражнения с 3 – 4-го года жизни через один-два года можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причем не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а за счет ее повторения в одном занятии (2-3 раза).

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, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, т.к. нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить их 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 ни проветривалось.

Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становиться ценностным.