КОНСУЛЬТАЦИЯ

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ»

Воспитание здорового ребенка - одно из важнейших задач семьи и дошкольного

образовательного учреждения. Под словом «Здоровье» подразумевается –

состояние полного физического , душевного и социального благополучия, а не

только отсутствие болезней и физических дефектов. Согласно исследованиям больше

половины болезней взрослых заложены в детстве. Также исследования показывают,

что в большинстве своем современные дети испытывают «двигательный дефицит»-

гиподинамию, т.е. количество движений , проводимые ими в течении дня , ниже

возрастной нормы. Таким образом здоровье детей зависит от двигательной

активности. Чем больше ребенок двигается, тем успешнее проходит весь сложный

процесс биологического формирования организма. Поэтому, одной из главных задач

является организация двигательной активности в течении дня.

Основными задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного

возраста является:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- формирование моральных качеств (выносливость, сила воли)

- развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;

- профилактика простудных заболеваний;

- коррекционно-восстановительная работа, направленная на предупреждение

отклонения в физическом развитии;

Необходимо формирование активной деятельности в физическомсамосовер-

шенствовании, получение удовольствий от игр, упражнений, танцев. Вопросы

воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей.

Хорошо когда здоровый образ является традицией семьи. Но зачастую родители,

занятые работой, не могут дать ребенку положительный пример здорового образа

жизни.

Родителям можно предложить алгоритм формирования здорового образа

Жизни:

- здоровое питание;

- рациональный режим;

- физкультурные упражнения под контролем родителей;

- Ежедневные прогулки (не менее 4 часов);

- выезды на дачу;

- закаливающие процедуры;

- различные виды массажа.

Родители должны быть активными участниками образовательного процесса.

Они должны знать, что низкая двигательная активность ребенка – путь

К различным расстройствам здоровья. Именно поэтому так важно привить

Им любовь к движению , спорту. Важно не только дать ребенку двигательную

Свободу, но и помогать организации двигательного досуга. Необходимо

Изменить отношение к собственному здоровью и здоровью детей на основе

Личной ответственности за свое здоровье.

Также очень важно влияние дошкольного образовательного учреждения

Как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Формами организации физкультурно-оздоровительной работы являются:

- физкультурное занятие;

- подвижные игры;

- утренняя гимнастика;

- двигательные оздоровительные физкультминутки;

- прогулки;

- закаливающие процедуры;

- самостоятельная двигательная активность.

Наша совместная с родителями задача – вырастить физически и нравственно здорового

ребенка.

***« ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ»***

***(КОНСУЛЬТАЦИЯ)***

