

Формирование ценностного отношения к здоровью

ДОШКОЛЬНИКА В СЕМЬЕ

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней - биологического, социального и психологического.

Здоровье - основа жизни человека, а значит необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми.



Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с 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. 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. Родителями мальчиков в возрасте 6-7 лет значимость их физической готовности ставится на 1 или 2 место, в то время как родители девочек этого возраста физическое воспитание ставят на 7-8 место.

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. Формы могут быть разными - туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях, созданные дома спортивные уголки помогают родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать все 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, конки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалке, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Совместные занятия физическими упражнениями с родителями прививают правила культуры поведения и межличностного общения не только дома, а в детском саду, школе, формируют бережное отношение к здоровью, желание активно заниматься спортом и физической культурой.

Родители должны помнить, что ребенку надо помочь приобрести навыки правильной ходьбы, бега, прыжков, что необходимо их детям в жизни. Необходимо включать элементы этих движений в комплекс утренней зарядки. Родители должны систематически проводить зарядку вместе с детьми. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные упражнения, игры, их содержание и правила, а также различные приемы и методы по формированию ценностного отношения к здоровью дошкольника. И помочь в этом родителям - задача педагога.

В целях сотрудничества ДОО с родителями по формированию здорового образа жизни у детей педагогами разработана система мероприятий:

родительские собрания;

консультации;

конференции;

оформление информационных листов с практическими рекомендациями;

конкурсы;

спортивные праздники и развлечения (соревнования)

праздники здоровья (каникулы – 1 раз в год)

дни радостных встреч;

семейные клубы по интересам: «Если хочешь быть здоров», «Красота и здоровье», «Папа, мама, я – спортивная семья»

мини-туризм;

недели здоровья;

обучение родителей приемам и методам оздоровления

(ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания);

организация мероприятий по обмену опытом среди родителей

(проведение фото-, видеоконкурсов на лучший спортивный уголок в семье, интересных подвижных игр с участием детей и взрослых членов семьи).

Активное привлечение родителей к участию в совместном отдыхе, праздниках, организация занятий, семейных клубов здоровья, включены в двигательный режим в целях формирования интереса и положительного отношения дошкольников к регулярным занятиям физической культурой. Эти условия определяют качество оздоровления и необходимость занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности и подготовкой детей к школе, а также регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний