

## **Приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни в семье**

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель.

Личная заинтересованность и пример родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой, воспитание интереса к спорту закладывает крепкую базу здоровья детей. Много положительных эмоций у детей вызывают беседы с заинтересованным

родителем на тему спорта, спортсменов, здорового образа жизни, совместный просмотр спортивных передач, семейное посещение стадионов, - все это способствуют формированию представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о спорте, его видах и пользе для организма человека.

Совместные занятия родителей и детей физическими упражнениями способствуют развитию движений, совершенствованию двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Занятия следует строить с учетом индивидуальных особенностей и природных данных детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности развитию волевых качеств личности. Физические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, улучшают работу мышц, их гибкость, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Выполнение спортивных элементов и упражнений детьми дает хорошие результаты в развитии внимания, ловкости, координации движений, необходимых умений и навыков при прыжках, при ловле и бросании мяча, появляется чувство ритма.

Целенаправленное привлечение детей к физкультуре способствует возникновению позитивной динамики отношения детей к своему здоровью, формированию начала осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям, положительных результатов в развитии внимания, ловкости, координации движений детей.

Полученные детьми знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья, приобретенные навыки

помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев

Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного, гармоничного развития ребенка и укрепления здоровья детей; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни приводит к развитию двигательных способностей, творческого потенциала детей и всестороннему развитию личности дошкольника, формирует положительную мотивацию к занятиям спортом, развивает физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений и творческие способности, пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков, воспитывает здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой.