Консультация для родителей.

«Формирование навыков здорового образа жизни на занятиях по физической культуре»

Инструктор по ФИЗО Бронникова И.А.

      В настоящее время остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей раннего и дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Результаты проведенного мониторинга ([Аршавский И.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=аршавский%20и) [Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физиологические%20механизмы%20и%20закономерности%20индивидуального%20развития). - М.: Наука, 2002. - 270) физического здоровья детей 3 - 7 лет позволили установить, что практически здоровыми можно считать лишь 16,4% детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения. Нарушения в состоянии здоровья обнаружены у 75,9% детей; с различной патологией выявлено 6,4% детей; 0,2% составляют дети 4-й группы здоровья.

Сравнительный анализ полученных данных с результатами   массового обследования прошлых лет выявил значительное ухудшение в последние годы уровня физического состояния детей дошкольного возраста. В частности, обнаружено резкое снижение показателей динамометрии, массы тела, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе. Выяснилось, что по большинству показателей физической подготовленности (за исключением гибкости) дети 6 - 7 лет отстают от детей, на которых рассчитан программный материал по физической культуре.

Низкий исходный уровень здоровья в этом возрасте самым неблагоприятным образом сказывается на процессе адаптации детей к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения способности к освоению требований школьной программы.

Между тем известно, что здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Детство - ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии, самопостроении и самосохранении.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни, включения их в процесс самосознания, формирования установки на здоровье.

Содержание и характер опыта решения данной задачи зависят от ценностей всей семьи, эрудиции в вопросах здоровья и здорового образа жизни, понимания родителями ответственности перед детьми за качество их здоровья. Иначе говоря, семья служит моделью для своего ребенка.

Мать должна владеть необходимыми знаниями, практическими умениями, готовностью и желанием кропотливо формировать здоровье ребенка на этапе раннего детства, шаг за шагом, включая самого малыша в процесс самосохранения и самоорганизации здорового образа жизни.

Однако значительное число заболеваний в данном возрасте (по результатам исследования - 2 - 3 случая на одного ребенка) свидетельствует о валеологической безграмотности родителей и прежде всего матери. По данным опроса матерей, имеющих детей до года, установлено, что 47,1% из их числа считают ограниченным свой уровень знаний о здоровье ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них. Явно недостаточной свою осведомленность признали 20,8% опрошенных и 31,1% уверены в своей подготовленности по этому вопросу.

Ограниченность знаний и практических умений по оздоровлению малыша препятствует эффективному решению задачи формирования и сбережения его здоровья. Окружив ребенка после рождения температурным комфортом, мать, сама того не ведая, детренирует системы иммунитета и терморегуляции. Это подтверждается и результатами проведенного опроса, в ходе которого установлено, что молодые матери ограничиваются в основном традиционными, щадящими средствами закаливания и оздоровления. 79,7% применяют купание в ванне (преимущественно в гигиенических целях), 61,7% - прогулки на свежем воздухе, 41,7% - воздушные ванны, 32,3% - массаж. Водные процедуры, в частности в форме обтирания и обливания, используют лишь 2,9% опрошенных.

На вопрос: "Какие факторы определяют здоровье современного человека?" - 38,2% опрошенных матерей на первое место поставили психоэмоциональное равновесие, 32,4 - полноценное питание, 11,8 - наследственные факторы и экологию. Значение двигательной активности для здоровья человека признают лишь 8,8% респонденток, что свидетельствует о недооценке роли физических упражнений в совершенствовании функций организма.

Одной из эффективных форм реализации комплексной методики оздоровления является ежегодно организуемая морская экспедиция, где, находясь вместе с семьей у моря, дети вступают в контакт со всеми природными факторами, что способствует адаптации к внешним условиям, познанию мира и ориентировке в нем.

Следующее звено в системе непрерывного процесса обучения и сохранения здоровья детей - это дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), главной задачей которого становится включение ребенка в процесс саморазвития, самопостроения и самоорганизации здорового образа жизни.

Известно, что решение данной задачи наиболее успешно осуществляется при активной включенности в физкультурно-оздоровительную деятельность. Установлено, что родители, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, более осознанно подходят к вопросу организации двигательного режима детей, активно вовлекая их в занятия различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Так, например, 100% опрошенных выполняют упражнения в домашнем спортивном уголке, 50% детей занимаются сезонными видами спорта (катание на велосипеде, роликах, лыжах и т.д.), 37,5% посещают занятия в физкультурных клубах и выполняют оздоровительные пробежки вместе с родителями. У других опрошенных, отличающихся пассивностью и отсутствием выраженного интереса к занятиям физической культурой, дети не проявляют активности и заинтересованности в двигательной деятельности.

Изучение профилактических мероприятий по укреплению здоровья членов семьи выявило также преимущество родителей, чей образ жизни связан с организованной двигательной активностью. Установлено, что в этих семьях систематически проводятся сезонная витаминизация пищи (45,4%), профилактические мероприятия перед эпидемиями гриппа и другими инфекционными заболеваниями (50%), активно используются разнообразные средства и методы оздоровления (62,5% - хождение босиком, 43,7% - обтирание холодной водой, 98,7% - посещение сауны).

В других же семьях, где родители пассивны к занятиям физической культурой и спортом, значительно менее выражены действия по формированию профилактической установки на здоровый образ жизни. Для них характерна также низкая познавательная активность в приобретении знаний о сохранении здоровья детей (3%), в то время как у других родителей этот интерес более выражен (54,5%). Поэтому в двигательно- пассивных семьях закономерными можно считать более частые случаи заболеваний детей (55,7%) и взрослых (36,7%) по сравнению с семьями, в которых родители регулярно занимаются физическими упражнениями (0% - у взрослых и 37,5% - у детей).

Процесс формирования индивидуального здоровья неразрывно связан с двигательной активностью, имеющей для детей жизненно важное  значение.

Потребность в движении, физическом самосовершенствовании явилась основой формирования валеологически обоснованного поведения детей на этапе дошкольного возраста. Именно поэтому в рамках концепции формирования здоровья детей 3 - 7 лет  ведущей я считаю задач обучения знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

 Поэтому мной проводились физкультурные досуги. На них я прививала детям основные знания о правильном, здоровом образе жизни.

Мы говорили:

- О том, что сила воли очень важное качество в нашей жизни. Сила воли помогает довести начатое дело до конца, воспитывает твёрдость нашего характера. Помогает нам быть дисциплинированными.

- О том, что существуют полезные привычки.

- На утренней гимнастике дети получают заряд бодрости на день, эти занятия улучшают деятельность  всех органов, способствует укреплению мышц, формирует правильную осанку.

– Правильную осанку надо формировать с раннего возраста. Если этого не делать, начинает искревляться позвоночник, или разовьётся сутулость, что может привести к образованию горба. Всё это очень вредит нашему здоровью, так как затрудняет  работу нашего сердца и лёгких. Ребёнок

слабеет и ухудшается его самочувствие.

-Закаливание  делает наш организм крепче и помогает ему лучше сопротивляться болезням.

- Очень важен для детей режим дня, он охраняет наш организм от переутомления, формирует волевые качества, дисциплинирует.

- Очень полезно заниматься спортом именно с детства, потому что в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья. В эти годы происходит становление детского организма. Это могучее оружие в борьбе за здоровье и долголетие.

- Вредные привычки пагубно влияют на организм человека, они ведут к различным заболеваниям и сокращают нашу жизнь.

- Важно соблюдать гигиену тела и одежды.

Уже на этапе дошкольного возраста можно успешно осваивать знания, необходимые для формирования сознательного отношения личности к собственному здоровью и здоровью окружающих, здоровому телу, к личной гигиене, развитию физических качеств.

Выполняемые по собственной инициативе, без напоминания и контроля взрослых, действия по организации здоровой жизнедеятельности свидетельствуют о сформированности потребности в валеологической и физкультурно - оздоровительной деятельности.

На основе положительного интереса, в процессе физкультурных занятий у детей развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью.

Таким образом, данные процесса формирования знаний, умений, навыков и привычек здорового образа жизни, выступающих в качестве критерия эффективности системы валеологического образования, обосновывают   
возможность и необходимость целенаправленного обучения искусству управления своим здоровьем на этапе дошкольного возраста.