Доклад на тему:

«Формирование потребности в здоровом образе жизни средствами семейного воспитания»

Здравствуйте,  ты скажешь человеку, «здравствуй»- улыбнётся он в ответ, и наверное не пойдет в аптеку, и здоровым будет много лет.

Обращаясь к родителям:

Говоря «Здравствуйте» я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы мои пожелания передали друг другу. Раскладываю в ладошки пожелание родителю. Мы все пожелали друг другу здоровья.

 Дорогие родители, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить.  Я  хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми.

Тема нашего собрания: «Формирование потребности в здоровом образе жизни».

Проблема здорового образа жизни в последнее время приобретает ведущее значение в формировании современного человека, как полноценного члена общества. Особое место в данном контексте занимает здоровье ребенка. Усиливающееся влияние современных коммуникационных технологий, которыми дети зачастую владеют намного лучше среднего и старшего поколения, вызывает особую озабоченность медиков, работников сферы физической культуры и спорта, педагогов средней общеобразовательной школы. В связи с этим все чаще поднимаются вопросы возрождения семейного физического воспитания.

В настоящее время большинству специалистов ясно, что одной из главных причин ухудшения здоровья является слабая физическая активность детей, следствием которой является низкий уровень физической подготовленности детей к обучению в школе. Наиболее значимым средством оздоровления школьников являются активные занятия физической культурой.

Физическое воспитание ребенка необходимо осуществлять параллельно с другими видами воспитания. В реальности, физическому воспитанию уделяется, как показывают исследования, в первую очередь со стороны самих родителей.

В большинстве случаев на заинтересованность и положительную мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом в первую очередь оказывают следующие факторы:

1. Желание быть похожим на известного спортсмена.
2. Положительное отношение самих родителей к избранному ребенком кумиру в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Личный пример родителей к занятиям физической культурой.
4. Интересный для ребенка педагог, проводивший занятия по физической культуре и спорту.
5. Стремление подражать или не отставать от сверстников, уже вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом.

Анализируя приведенный перечень, следует заметить, что отношение родителей к занятиям физическими упражнениями, занимают в мотивационном перечне ребенка лидирующие позиции. Отношение родителей к данной проблематике, их понимание значимости занятий ребенком физической культурой и спортом с раннего возраста, может сыграть решающую роль в дальнейшем становлении личности ребенка, его отношения к здоровому образу жизни.

Для оценки влияния физкультурного образования родителей на формирование здорового образа жизни у младших школьников было проведено исследование.

Вопрос номер 1. В достаточной ли степени Вы уделяете внимание физическому развитию ребенка? Результаты: 53,4% считают - да, 46,6% считают - нет.

Вопрос номер 2. Знаете ли Вы, какой вид спорта интересен Вашему ребенку, ответы таковы: 78,1% ответили да, 21,9% ответили нет, то есть 21.9% даже не интересуются тем, что интересно его ребенку.

Вопрос номер 3. Считаете ли Вы себя достаточно компетентными в области физического воспитания и физического развития ребенка? Только 27.4% на данный вопрос ответили утвердительно.

Можно сделать общий вывод, что родители, в большей степени снимают с себя обязанность прививать ребенку знания о здоровом образе жизни и перекладывают их на плечи педагогов различных секций и образовательных учреждений.

Путь к решению этой проблемы - начинаем с себя, самосовершенствуемся: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.).

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. занятия физкультурой, прогулки.
2. рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
3. дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить
4. бережное отношение к окружающей среде, к природе
5. медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
6. формирование понятия "не вреди себе сам"

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя создание системы двигательной активности в течение дня:

1. утренняя гимнастика (ежедневно);
2. физкультурные занятия (3 раза в неделю);
3. музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
4. прогулки с включением подвижных игр;
5. оздоровительный бег (ежедневно);
6. зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика
7. оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
8. эмоциональные разрядки, релаксация;

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни:

1. формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо;
2. воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
3. помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
4. развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
5. вырабатывать навыки правильной осанки;
6. обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;

Педагогам и родителям в вопросах воспитания и формирования культуры здоровья необходимо сотрудничество. Развитие ребенка - залог успешного воспитания и обучения его в последующие годы. Гармоничное развитие возможно только при согласованности действий родителей и педагогов.

**ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

 -жизнерадостен;

 -активен;

 - доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

 - положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

 - развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

 - достаточно быстр, ловок и силен;

 - суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

 - неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

 - он не нуждается в каких либо лекарствах;

 - не имеет лишней массы тела.

Расскажу Вам одну притчу.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. “Как вас зовут?” – спросил хозяин. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом”. Мужчина задумался” Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!