

## **Родители – архитекторы здоровья своего ребёнка**

Здоровье детей – это будущее нашей страны. По статистическим данным, только 10% поступают в школу абсолютно здоровыми детьми.

Особенно актуальна проблема сохранения детского здоровья для северных районов России. За последние годы состояние здоровья дошкольников постоянно ухудшается. Это вызвано рядом факторов: резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, частое столкновение атмосферных фронтов, воздействуя на неокрепший организм ребенка, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет. Известны и актуальные проблемы здоровья детей: травматизм и избыточная масса тела, расстройства психического характера, инфекционные и аллергические заболевания, физические насилия в отношении детей.

Прививать любовь к физическим упражнениям, занятию физкультурой должны не только педагоги, но и родители. В Семейном кодексе РФ закреплена обязанность родителей, заботиться о здоровье физическом, психическом, духовном и нравственном развитии на протяжении всей жизни своего ребенка (п.1 ст.63 Семейного кодекса).

Беседуя с родителями, мы выяснили, что некоторые из них считают физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей, формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка. Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями.

Большую роль на физическое развитие детей играют природные факторы: солнце, воздух и вода. Бывая на воздухе, дети могут разнообразно двигаться, они перепрыгивают через палки, различные по высоте пенёчки, ходят по бревнышкам. Можно предложить родителям, чтобы они, гуляя с ребенком, собирали с ним шишки, камешки, в зимнее время лепили снежки, упражняли их в метании вдаль, вертикальную и горизонтальную цель, правой и левой рукой. Любая семья, выезжая на природу, берет с собой мячик, а к нему бы в запасе ещё иметь несколько подвижных игр, в которые могут играть взрослые и дети, было бы просто замечательно. С детьми можно устроить в жаркую погоду соревнование «брызгалок», соорудив их из пластиковых бутылок. Активная двигательная деятельность на свежем воздухе благотворно влияет на общее состояние здоровья детей: улучшает аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Ни для кого не секрет, что дворовые игры почти исчезли из жизни современных детей. «А в то же время игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире» говорил В. А. Сухомлинский.

Давайте вспомним некоторые из них: игры в классики, салки, вышибалы, картошка. Участие детей в игровых заданиях и подвижных играх позволяет находить общий язык, помогает решать им спорные и конфликтные вопросы. Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей. Польза от этого огромная. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений, сближают детей и родителей. Но следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости, поэтому необходимо чередовать подвижные игры со спокойным занятием. Младшие дети менее самостоятельны, они нуждаются в большей опеке со стороны родителей. Для старших же детей, наоборот, оказывается излишней постоянной до мелочей опека родителей. Развивать самостоятельность и инициативу у детей нужно, но не следует забывать и о разумном родительском контроле!

Если физическое воспитание ребенка проводится правильно, оно способствует формированию положительных моральных качеств, укрепляет его здоровье. Родителям необходимо помнить о соблюдении режима дня, о том, что личный пример здорового образа жизни лучше всякой морали, а лучшее развлечение для ребенка и его физического развития это совместная подвижная игра с родителями.

#### Список используемой литературы:

1. Зенина Т.Н. Родительские собрания в детском саду. Учебно-методическое пособие. – М.: «Центр педагогического образования», 2008.-80с.
2. Детский сад-семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей./ Авт.-сост. Глебова С.В.- Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007-111стр.

Материал подготовила социальный педагог детского сада №1  
«Журавушка» Лукьяненко Эльвира Михайловна.