

# Здоровые дети - в здоровой семье

Благополучие страны начинается с благополучия сплоченной, здоровой, полной семьи - основы и опоры государства. Передача в семье жизненного опыта, этических норм и ценностей является главным фактором стабилизации всего общества.

Базисные функции семьи направлены на то, чтобы человек удовлетворял свои личные потребности, а именно: потребности в любви, развитии индивидуальности, потребности в самоутверждении, самореализации и личностном росте, в формировании позитивных отношений и культурной общности.

Основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Благодаря родителям дети получают первые уроки жизни, формируют стереотипы поведения. Ответственность родителей за рождение и воспитание детей - залог счастливой жизни ребенка, его здоровья и благополучия.

Государство и общество заинтересованы в активно действующей здоровой семье, способной выработать и реализовать собственную жизненную стратегию, максимально использовать свой внутренний потенциал. С задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе гармонично сочетаются задачи формирования культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

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. Но следует помнить, что в формировании у дошкольника потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Поэтому лучше показать ребенку, как нужно относиться к физкультуре и спорту, на собственном примере.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Развитие в ребенке умений заботиться о своем здоровье - одна из важнейших задач воспитания. Успех деятельности взрослых по укреплению и сохранению здоровья детей будет во многом зависеть от того, насколько сам ребенок участвует в этой деятельности - владеет приемами сохранения и укрепления своего здоровья, а также обладает развитым чувством озабоченности своим здоровьем, понимает важность его сохранения и укрепления.

В семье, также как и в образовательных учреждениях, важно

комплексно применять все компоненты здорового образа жизни. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические игры и упражнения, применять доступные виды физического труда. Если дети видят, что родители испытывают удовольствие от ходьбы на лыжах, катания на коньках, пеших прогулок, т.е. от любого здорового активного досуга, они будут им подражать.

Зимой возможностей двигательной активности и активного отдыха немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Лыжные прогулки могут включать кратковременные переходы, чередующиеся с отдыхом продолжительностью до 20 минут для детей 5-6 лет и до 30 минут для детей 6-7 лет без дополнительных двигательных заданий.

Двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости.

*Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.*

## ***НА ЛЫЖИ, НА ЛЫЖИ, ДРУЗЬЯ!***

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек.

Одевать ребенка лучше так: свитер, лыжный костюм с начесом, вязаная шапочка. В зимней куртке кататься слишком жарко. Кроме того, она сковывает движения.

Научите ребенка основным лыжным движениям.

*Ступающий шаг.* Встать на лыжи без палок. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть по снегу. Затем тоже левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

*Скользкий шаг.* Основная лыжная стойка: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Теперь можно учиться самому главному – скользящему шагу. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенося всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделай то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

*Скольжение с палками.* Теперь можно взять палки. С палками можно пойти скользящим шагом еще быстрее. Правая нога – левая палка, левая нога – правая палка.

## **НА КОНЬКИ!**

Начинать кататься лучше всего на «снегурочках» или на фигурных коньках. В первый раз ребенок не сможет сам зашнуровать себе ботинки. Этому надо учиться постепенно. Ботинки шнуруют так: до подъема плотно. Потом полегче, сверху снова покрепче. Одежда: лыжный костюм или шерстяные рейтузы и спортивная курточка, варежки, шарф, на голове – вязаная шапочка. Новички должны кататься в теплой куртке, а то замерзнут.

Впрочем, первые два-три занятия должны проходить жома. Надо надеть на коньки чехлы и научить ребенка уверенно стоять на коньках, ходить, приседать, делать несложные упражнения. А главное, надо научиться стойке конькобежца. Ребенок стоит на коньках, ноги полусогнуты, тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях и разведены в стороны.

Теперь можно выйти на воздух, на утрамбованный снег. Два-три занятия посвящают тому, что учат малыша ходить по снегу, а затем и скользить. Только потом на лед.

*Падение.* И падать надо уметь. Ни в коем случае нельзя падать ни вперед, ни назад. Только на бок, и очень мягко. Если почувствуешь, что потерял равновесие, падаешь – надо присесть как можно ниже и прижать к себе полусогнутую руку. Это смягчит падение, не даст ушибиться.

Когда ребенок впервые встает на лед, он, как правило, не очень-то уверенно чувствует себя. Лед кажется ему слишком скользким. Хорошо, если кто-нибудь из взрослых, умеющих кататься, возьмет ребенка за руку и первые круги сделает вместе с ним. А если поддержку найдет и другая рука малыша – совсем хорошо. К нему скорее придет уверенность. Он быстро почувствует, какое это удовольствие – легко и быстро скользить по льду. И скорее научится кататься сам.

*Сделаем вывод.* В развитии у детей ценностного отношения к здоровью первостепенную роль играют родители. Именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.