**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка № 7 Дзержинского района Волгограда»**

400137, г. Волгоград, ул. 8-й Воздушной Армии, 36

ИНН/КПП 3443905565 / 344301001, ОГРН 1023402981030

***Тел. 31-61-93, 53-69-39 (факс)***

«Здоровая семья – здоровый ребёнок»

Выступление инструктора по физической культуре – Шуваловой М.В.

на общем собрании родителей МОУ Центра развития ребенка № 7 г.

21.04.2016г.

**Здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты или составляющие части:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма. (**физиологический компонент**)
2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (**психологический компонент**)
3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (**нравственный компонент**)

На сегодняшний день у 54% детей дошкольного возраста наблюдается какие – либо нарушения физической, психической и соматических сфер, к моменту окончания школы их число увеличивается до 90% и более (по сведению Российской академии медицинских наук).

Ухудшение здоровья достигли масштабов национальной проблемы, поэтому актуальность вопроса по сохранению и укрепления здоровья детей и молодёжи ни у кого не вызывает сомнения.

По данным общественных и зарубежных исследований, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-25% от окружающей среды, на 16-20% от наследственности, и на 10-15% от уровня здравоохранения.

До 7 лет ребёнок проходит огромный путь в развитии органов и становлении функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, характера, отношение к себе и окружающим. Поэтому важно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. И начинать эту работу необходимо с семьи.

Здоровый ребёнок – это здоровый образ жизни всей семьи. Семья – это «маленькое государство – в большом». Кто как не родители должны, в первую очередь беспокоиться о здоровье своего ребёнка, о создании условий для удовлетворения потребностей детей в движении, познании и общении.

В связи с этим родителям необходимо, во-первых показывать личным примером, и организовывать совместные физкультурные виды деятельности:

- проведение гигиенических процедур;

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- профилактические упражнения по коррекции опорно-двигательного аппарата;

- игровые упражнения, игры различной подвижности на свежем воздухе;

- закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, и водой);

- систематически посещать физкультурные занятия, спортивные кружки (не менее 2-3х раз в неделю);

- участвовать в проведении физкультурно – оздоровительных мероприятиях ДОУ («День здоровья», «Дни открытых дверей», в соревнованиях «Папа, Мама, Я – спортивная семья» и т.д.)

- организовывать и совершать совместные туристические походы на природу (в лес, горы и т.д.)

- просматривать телепередачи о спорте;

- посещать соревнования по разным видам спорта;

Здоровый ребёнок – это не только физическое воспитание, необходимо прививать, с раннего детства, гигиенические навыки (чистить зубы, закаляться и т.д.) Качество жизни ребёнка зависит и от психического воспитания, а так же от социальной сферы (т.е.- от климата коллектива в котором он находится).

Очень многое зависит и от правильного питания! В организм ребёнка должно поступать все необходимые вещества и в необходимым количестве (витамины, белки, жиры, минеральные вещества) но в меньшем количестве животных жиров и сладкого (углеводы).

У ребёнка должна прививаться «мотивация» к здоровому образу жизни и конечно, - личным примером родителей в действиях, но не только на словах.

Необходимо соблюдать режим дня, режим двигательной активности не только в ДОУ. Но и в выходные дни дома, в отпуске.

Необходимо проводить беседы о пагубных привычках, пристрастиях (курение, спиртное, наркотики).

Литература:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. под редакцией Ерёминой Р.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» г. Волгоград 2011г.
2. Байкова Г.Ю., Моргачёва В.А., Пересыпкина Т.М. «Реализация образовательной области, Физическая культура» (Федеральный государственный образовательной стандарт) г. Волгоград «Учитель» 2015г.
3. Бочаров Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» (пособие для родителей и воспитателей) г. Москва «АРКТИ» 2002г.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твоё здоровье» Укрепление организма. г. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002г.
5. Клюев М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» г. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2007г.
6. Шорыгина «Спортивные сказки», Беседы с детьми о спорте и здоровье. (сказки - подсказки) ООО «ТЦ Сфера» 2014г.