***БЕСЕДА № 1 «Здоровье - в движении***».

 Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными и физически крепкими. Здоровье считается непреходящим богатством, поэтому необходимо с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Если мы пройдем по магазинам, то можем увидеть на прилавках все, что душа пожелает, но, к сожалению, мы не увидим там здоровья. Его нельзя купить ни за какие деньги. Французский философ Мишель Монтень сказал: «Здоровье – это драгоценность, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной».

 Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведет человек, поэтому главные задачи педагогов и родителей – обучать детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления здоровья. В последнее время наблюдается снижение двигательной активности школьников. Чем старше класс, тем больше ученики сидят за партами в школе, за приготовлением уроков дома, у телевизоров, у компьютеров. В свободное время многие почему-то не играют, не ходят на лыжах, не катаются на санках. Недостаток движений обычно ведет к излишней полноте, дети растут вялыми, у них падает интерес к подвижным играм, физическим упражнениям. Все это угнетает, плохо отражается на характере. Тучные, малоподвижные дети становятся замкнутыми.

 От вас, родители, во многом зависит, будут ли ваши дети наслаждаться здоровой и радостной жизнью или впадут в гиподинамию, разрушая свое здоровье. Обучает двигательным действиям преимущественно школа, а вот для выработки у детей привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования гигиенических навыков семья располагает лучшими условиями, чем школа. К сожалению, есть еще родители, которые недооценивают важность физического воспитания, смотрят на него как на ненужное занятие. Дорогие родители! Яркие, интересные впечатления, связанные с играми и спортом в детстве, оставляют в памяти человека такой глубокий след, что об этом он вспоминает с удовольствием всю жизнь. И рассказывает об этом своим детям. Некоторые игры передаются из поколения в поколение. Чтобы по-настоящему заинтересовать детей физическими упражнениями, самое главное – заниматься вместе с ними: поплавать, поиграть в мяч, прокатиться на лыжах или коньках. Личный пример родителей – надежное средство увлечь детей физкультурой и спортом. Но не менее важно, чтобы дети больше проявляли самостоятельности. Младший возраст – это лучший возраст для развития моторики. Поэтому не жалейте ни сил, ни времени для физического воспитания своих детей. Главная задача учителя физической культуры – укрепление здоровья ваших детей, а без вашей помощи ему не справиться. Предлагаю вам «Программу здоровья для семьи», которая будет для вас методической подсказкой.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СЕМЬИ

1. Иметь дома простейший спортивный инвентарь: санки, лыжи, гантели, обруч, скакалку, мяч.

2. Ежедневно проводить утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры (обтирание, обливание, душ).

3. Еженедельно в выходные устраивать походы на природу, лыжные и пешие прогулки, игры на свежем воздухе.

4. По возможности организовать занятия ребенка в спортивных секциях: в школе, в ДЮСШ.

5. Контролировать выполнение домашнего задания по физической культуре.

6. Узнать у учителя показатели физического развития и физической подготовленности ребенка.

7. Составить режим дня и следить за его соблюдением.

8. Обучить ребенка плаванию.

9. Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.

10. Способствовать чтению литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях физической культурой.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания ребенка в семье.