

## Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни



### Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима дня, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические

занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

**Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много.**

### *Один из них – воспитание в семье.*

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, – это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и сотрудников дошкольной образовательной организации.

Физическое воспитание в детском саду является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности.

Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно – сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашей дошкольной организации физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

**Наша работа будет эффективна при вашей поддержке,  
уважаемые родители!**

**Поощряйте детей в спортивных занятиях,  
обязательно подбадривайте их, тем самым вселяя уверенность  
в полезности занятий физкультурой.**

**Только таким образом можно с детства привить  
ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!**

