

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

Инструктор по физической культуре
Мясникова Н.Ю.

Уважаемые родители, для того чтобы укреплять здоровье детей, важно знать, что же такое, здоровый образ жизни.

Это:

- соблюдение режима, 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 основные 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 работников ДОУ.

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

Двигательная активность детей направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма. В месте с тем на достижение хорошего уровня физической подготовленности, ведь 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.

Работа инструктора по физической культуре будет эффективна при вашей поддержке, 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!

Желаем Вам успехов в воспитании детей и крепкого здоровья!