**«Роль родителей в приобщении детей дошкольного возраста**

 **к здоровому образу жизни»**

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 с помощью аутогенной тренировки.

 Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

 По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Основой успеха является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное – не общее большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа.

 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. В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность детей, существенную роль играет двигательная активность.

 При анализе состояния здоровья детей прослеживается четко выраженная связь показателей здоровья с организацией физического воспитания в семье, начиная с раннего детства и общим уровнем двигательной активности.

 Двигательная активность детей с возрастом резко снижается. Чем старше ребенок, тем дольше он сидит в детском саду, в школе, дома за приготовлением уроков, у телевизора. Это ведет к увеличению массы тела, дети становятся вялыми, у них снижается потребность в двигательной активности. Обучение по новым программам увеличивает психическую нагрузку, заставляет мыслить интенсивнее, с большей затратой нервной энергии. Умственную нагрузку можно уравновесить лишь нагрузкой физической. Значит, родителям необходимо рационально строить режим его дня, чередовать занятия с активным отдыхом. Игры, лыжные прогулки, катание на коньках и санках, бег, езда на велосипеде – все это жизненно необходимо ребятам. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. В общем, 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 ДОУ 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.

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить малышу любовь к спорту.