

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть

разными – туристические походы пешком или на велосипеде, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко.

В течение дня нужно обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т.д.; нужно закаливать детей в процессе с повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться, проводить для этого специальные меры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры).

Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически

будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторон-

ней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

И в заключении: дорогие родители! Здоровье наших детей в наших руках. Только при вашем активном участии в жизни ребенка, мы сможем добиться того, чтобы малыш рос здоровым, а привычка вести здоровый образ жизни осталась с ним на протяжении всей его жизни. В наших силах сделать поколение будущего – здоровым.

Советы родителям по формированию здорового образа жизни у своих детей:

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки
2. Соблюдайте режим дня
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора
4. Любите своего ребенка, он – Ваш!
5. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на Вашем пути!
6. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 12 раз!
7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания
8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки
9. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали!

10. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду!

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями

**Семья - это счастье, любовь и удача,
Семья - это летом поездки на дачу.
Семья - это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья - это труд, друг о друге забота,
Семья - это много домашней работы.
Семья - это важно!**

Семья – это сложно!

**Но счастливо жить одному
невозможно!**

**Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните.
Хотим, чтоб про Вас говорили друзья:
«Какая хорошая Ваша семья!»**



«Здоровые дети - в здоровой семье»

