*«Здоровая семья – залог здорового ребенка.*

*Роль семьи в воспитании привычки к здоровому образу жизни»*

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них потребности в физическом совершенствовании является приоритетной задачей детских дошкольных учреждений, входит в круг обязанностей каждого воспитателя и родителя.

Существующая роль в оздоровления ребенка принадлежит гигиеническому воспитанию, формированию у малыша потребности в здоровом образе жизни, устойчивых умений и навыков личной и общественной гигиены, культуры поведения. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми, можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду, одна и важнейших задач педагогического коллектива.

Для достижения поставленных целей родителям *необходимо*: сформировать навыки ухода а телом создать условия для закаливания научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами дать основные представления о строении и функции тела *убедить*: если беречь свое тело, правильно питаться и заниматься физической культурой, обязательно вырастит крепким, красивым, умным формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Физическая активность является одним и самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышенной работоспособности и выносливости. Мы можем и должны делать все, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и сильными. Все члены семьи должны соблюдать правила, от которых зависит их здоровье.

Каждый день надо начинать с утренней гимнастики, потому что утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить легкий бег и обливание.

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции является закаливание. При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. При организации закаливающих процедур необходимо знать, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время.

В выходные дни посвятите свободное время походами и экскурсиями всей семьей. Поход, прогулка или экскурсия содействуют укреплению здоровья, физическому развитию и повышению общей работоспособности, воспитанию выносливости, ловкости и уверенности в своих силах. Родителям нужно помнить, что продолжительность туристических походов, участие в которых принимают дети, скорость передвижения и тяжесть поклажи зависят от возраста ребенка.

Нет более благотворительного и доступного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полена людям всех профессий и любого возраста. Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечнососудистая и дыхательная система, опорно-связочный аппарат. Лыжные прогулки должны стать потребностью, необходимостью. Становясь в выходной день на лыжи с детьми, особое внимание обратите на погодные условия. Для детей такие походы устраивают лишь в безветренную погоду, при t воздуха не ниже – 12 С.

Катание на коньках – это один и видов занятий спортом, которым легко могут заниматься все члены семьи. Катание на коньках положительно влияет на различные системы организма и способствует закаливанию.

В семье все должны уметь плавать. И плаванию детей надо учить с ранних лет. Потому что плавание оказывает большое оздоровительное действие на весь организм и является мощным средством закаливания.

Дома, на прогулке, надо с детьми играть в разные подвижные и спортивные игры. Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Подвижные игры можно проводить на открытом воздухе в любое время года. Продолжительность игры зависит от возраста ребенка.

Каждая семья должна иметь «домашний стадион». Дети могут заниматься самостоятельно или под руководством родителей.

Семейное увлечение спортивными упражнениями и играми сближает детей и взрослых, создает благоприятный моральный климат, приносит благополучие и в конечном счете здоровье всем членам семьи.

Консультацию подготовила: инструктор по физическому воспитанию

Федорова Евгения Михайловна.