

Консультация для родителей

«Роль родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни»

Сегодня, наверное, нет на земле человека, который бы оставался равнодушным к спорту. Все понимают **роль спорта**, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому-терпения, третьему организованности. Не ко всем заглядывает утром **добрая** волшебница гимнастика. Не забывайте еще и о том, что в семье растут малыши. И они внимательно вас изучают. Знаете, почему ваш сын ленится по утрам делать зарядку? С раннего возраста его не приучили к ней. Гимнастика не стала для него потребностью. Еще не поздно помочь сыну отбросить лень... Для этого надо заразить его личным примером.

Физическая культура-это **образ жизни человека**, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста... Но лучше начинать с самого детства. Это даже не пожелание, а по нынешним временам необходимость. Очень важно обострить у ребенка чувство *«мышечной радости»*, - чувство наслаждения, испытываемое **здоровым** человеком при мышечной работе. Чувство это есть у всех от рождения. Но длительный малоподвижный **образ жизни**, может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время-вот главное, что надо знать **родителям на этот счет**.

Первые упражнения должны быть естественными и нетрудными для ребенка. Все дети очень любят разного рода *«догонялки»*. Бегайте с малышами больше. Непременно нужно вводить в бег элемент соревнования.

Другое излюбленное занятие детей – **игры с мячом**. Здесь еще больше возможностей для творчества, для развития спортивного азарта. В игре происходит как бы новое знакомство, новое-порой удивительное-взаимное узнавание. Ведь часто дети не представляют даже, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол, когда-то занимались спортом. Подвижные игры должны стать основным средством формирования спортивного характера ребенка, как и его физического воспитания вообще. Дело в том, что в ходе игры у человека возникают **разнообразные** положительные эмоции, создающие в нервной системе наилучшие условия для **образования** всевозможных двигательных навыков и развития физических качеств, которые в основном и определяют способности человека к тому или иному виду спорта.

Если позволяют средства, площадь квартиры-купите и поставьте *«шведскую стенку»*.

Посещайте с ребенком соревнования, ходите на стадион.

В борьбе за **здоровое существование**, городская семья должна использовать все возможности. Как можно чаще устраивайте семейный отдых на природе.

Здоровье наших детей не ждет. Оно зависит прежде всего от нас, **родителей.** Наш пример для них-самый увлекательный. Заразится спортом мы-увлекутся дети.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и **здоровым.** Когда люди говорят о счастье, они прежде всего желают друг другу **здоровья.** Так пусть наши дети будут **здоровыми и счастливыми.** А это значит, что **здоровыми и счастливыми** будем мы все.

Ведь самые счастливые дети – это **здоровые дети!**