

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их 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.

**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 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.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

***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
ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!***

Список используемых источников:

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/13/konsultatsii-dlya-roditeley-po-fizicheskoy-kulture>, свободный. (Дата обращения: 05.04.2017г.)