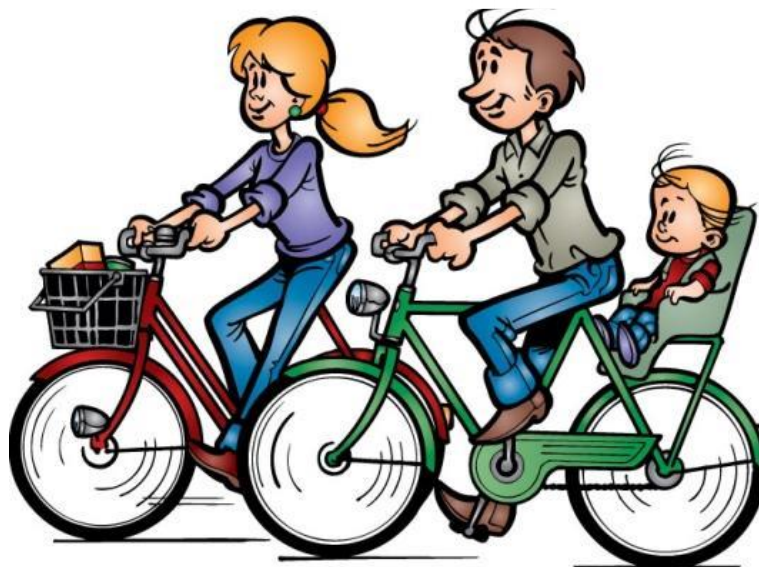


## **Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.**



### **Что же такое, здоровый образ жизни?**

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

**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.

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 детского сада.

Физическое воспитание в детском саду 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.

**Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!  
Родители должны поощрять детей в выполнении разнообразных упражнений,  
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!**