**Консультация для родителей**

**«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными!»**

**Растим детей здоровыми**, **крепкими**, **жизнерадостными**!

Сегодня сохранение и **укрепление здоровья детей** - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Усиливается интерес и внимание к организации физической культуры во дворах жилых домов. **Родители - лучший пример для детей**. В силу большой подражательности **детей дошкольного возраста** велика роль постоянного примера окружающих его взрослых -**родителей**, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Уважаемые **родители**! Способствуйте становлению у **детей** ценностного отношения к **здоровому образу жизни**:

• Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для **здоровья**, овладению необходимыми гигиеническими навыками.

• Создавайте возможность для активного участия **детей в оздоровительных мероприятиях**, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.

• Приучайте осознанно относится к **здоровому и полезному питанию**

• Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.

• Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.

• Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.

• Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.

• Организуйте физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.

• Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.

**Здоровья** и счастья Вам и вашим детям!

**«Растим здорового ребенка»**

*Актуальная тема*для разговора во все времена – это здоровье человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.
В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

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.

Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

***Сохранение и укрепление здоровья воспитанников*—**одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становиться применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогощения.

**Наиболее эффективными формами оздоровления являются:**

— Утренняя гимнастика;

— Оздоровительная гимнастика;

— Физминутки, динамические паузы;

-Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;

— Физкультурные занятия, прогулки;

— Игры — релаксации

— Сбалансированное питание;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

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

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.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому главное условие работы это сообщество "дети – родители – педагоги».

Только таким образом можно с детства привить

ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни.