

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

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду.

Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей должны быть созданы все необходимые условия. Во избежание проблем со здоровьем у ребенка и психического развития **необходимо**:

- уделять достаточно времени прогулкам, сну, режиму питания
- ограничить время пребывания перед телевизором и компьютером
- соблюдать режим дня в праздничные и выходные дни

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная **двигательная активность** в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения, такие как катание на санках, лыжах, самокатах.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в **комплексе**, систематически и в ДОУ, и дома.

Долг каждой семьи также приобщение детей к **здоровому образу жизни**. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.