**«Роль семьи в воспитании ЗОЖ у дошкольников»**

 Счастливый ребенок – прежде всего здоровый ребенок. И мы, взрослые, ищем пути воспитания ребенка активным, ловким, смелым, находчивым, любознательным. Помогаем ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей.

 Огромное, если не сказать главное, значение в воспитании детей имеет личный пример родителей. Никакая, даже самая хорошая школа или детский сад, в этом отношении семьи не заменит. Как бы педагоги не занимались с детьми, сколько бы не говорилось о пользе занятий физкультурой и спортом, необходимости вести здоровый образ жизни, всегда главным авторитетом для ребёнка останутся родители.

 Образ жизни в семье, умение с пользой для здоровья организовать своё свободное время, привычка к физическим упражнениям становятся моделью поведения детей. Наша задача приобщать детей к систематическим занятиям физической культурой, спортом, следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

 Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. В семье должен быть организован рациональный домашний режим: сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья.

 Важная проблема, связанная с ухудшением здоровья детей – это чрезмерное увлечение просмотром телевизионных передач и бесконтрольное со стороны родителей пользование компьютером. Несомненно, что компьютер и телевизор являются неотъемлемой частью жизни современного человека, но только при условии разумного подхода к выбору игр и передач. А также ограничения непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут, чередуемые с двигательной активностью и отдыхом.

 Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности помогут имеющиеся дома спортивные игрушки и инвентарь: мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс и т.д. Имея это под рукой, дети получают уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, настроения сверстников-партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей. Задача нас, взрослых, создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

 Если в доме есть универсальный физкультурно-оздоровительный комплекс «Домашний стадион», то это очень благотворно влияет на развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

 Самый распространенный и легкий способ организации двигательной деятельности ребенка – это подвижные игры на свежем воздухе и в помещении. Они не требуют от родителей особой подготовки и очень любимы детьми. Подвижные игры способствуют не только укреплению и развитию детского организма, но и налаживанию взаимоотношений между играющими, тем самым способствуя сплочению семьи.

 Эффективной формой организации физического воспитания детей в семье являются прогулки на природе. Длительность туристических прогулок зависит от возраста детей и колеблется от 30 до 60 мин в один конец. Обязательной должна быть вечерняя прогулка после детского сада.

 Дети будут в восторге, если в выходные дни вам удастся съездить в ближайшие к городу базы отдыха «Кояш» и «Березка». Зимой там можно покататься на лыжах, санках и «бубликах», а в теплое время года погонять мяч или просто подышать свежим воздухом.

 Благотворное влияние оказывает на организм человека плавание. В нашем городе открыт бассейн, который можно посещать даже с совсем маленькими детьми. Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям. Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется это на развитии всего детского организма.

 Уважаемые родители, наше собственное поведение – самая решающая вещь в воспитании подрастающего поколения. С самого раннего детства, ребенок наблюдает, что и как делают его родители – и это для него является правильным и безоговорочным! Мы - взрослые воспитываем своего ребенка не только тогда, когда с ним разговариваем, поучаем его, или наставляем его. Мы воспитываем его своим примером в каждый момент жизни.

 Относясь с пониманием и уважением к занятости и нехватке свободного времени, приглашаем Вас принимать участие в организующихся в нашем детском саду спортивных мероприятиях, праздниках. Т.к. общение, совместное участие детей со своими мамами и папами, несомненно, доставляет им огромную радость, определяет дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих его людей!

Здоровья вам и вашим детям!