**Консультация для родителей**

**«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни в семье»**

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-**дошкольника** могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и **семьи**.

Совместная деятельность педагогов **дошкольного образовательного учреждения и родителей** по сохранению и укреплению **здоровья ребенка**, формированию **здорового образа жизни**, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубоко социальное значение. Ведь **здоровье** детей – будущее страны, основа ее безопасности.

Общепризнано, что фундамент **здоровья** ребенка закладывается в **семье**. Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание.

В **дошкольном** детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, **приобретаются** базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Что же могут сделать **родители для приобщения детей к здоровому образу жизни**?

- Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляет уже имеющиеся нарушения нервной системы.

- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. И важным является правильно организованный режим дня. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского сада.

- Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, и Д, минеральными солями, а также белком.

- У детей важно формировать интерес к **оздоровлению** собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет **приобщен к здоровому образу жизни**.

- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов. Слово *«витамин»* происходит от латинского вита – **жизнь**. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех **семьях**, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, **здоровы**.

Таким **образом**, сохранение и укрепление **здоровья дошкольников** должно предусматривать повышение роли **родителей в оздоровлении детей**, **приобщении их к здоровому образу жизни**, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли **своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни**, воспитания культуры **семьи**, формирования у **родителей знаний**, умений и знаний по различным аспектам сохранения и укрепления **здоровья**, как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-**оздоровительной работы в ДОУ и семье**, совместной целенаправленной деятельности **родителей** и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих **здоровье** детей и их ориентацию на **здоровый образ жизни**.

