**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.

**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.

  Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

  Физическое воспитание в ДОУ 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.

    В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

***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.***

***Только таким образом можно с детства привить***

***ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!***