**В здоровой семье – здоровые дети!**

Горбунов Руслан Олегович, учитель по физической культуре,

 г. Ефремов

**Цели:** Создание системы взаимодействия семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Задачи:** Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

Давайте сначала дадим определение термину «Здоровье»- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат и духовная культура.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьей. Семья- это опора, крепость, начало всех начал. Это- первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.

Семья- это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, физическое воспитание и развитие, формирование у них потребности в здоровом и безопасном образе жизни является одной из приоритетных задач в работе каждого педагога дошкольного образования.

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 - конечно, все это происходит не без помощи дошкольных работников.

Но, ни один, даже самый лучший работник не сможет дать полноценных результатов, если в группе не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги). При одностороннем решении этой проблемы результат не может быть положительным. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться детям здоровыми и жизнерадостными.

Соблюдение режима дня: чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывание на воздухе, закаливание, отказ от вредных привычек в семье, оптимальный двигательный режим.

 Прививать любовь к упражнениям и утренней гимнастики нужно начинать как можно раньше. Ведь утренняя гимнастика помогает пробудить организм ото сна, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения,

Повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект, воспитывает самостоятельность и целеустремленность.

  На протяжении всего года я стараюсь повышать знания родителей в оздоровление детей.

Ежедневно при проведении утренней зарядки в нашем детском саду, стараюсь привлекать родителей к выполнению зарядки вместе со своими детьми - ведь именно так мы укрепляем не только мышцы, но и семейные ценности.

Еженедельно вывешиваю информацию для родителей на стенд.

Ежемесячно мной проводятся консультации для родителей по укреплению здоровья детей. Например, такие как: « Зарядка это весело!», « Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой», «Закаливание детского организма», «Игры которые лечат» и т.д.

На протяжении всего года стараюсь привлекать родителей в различные спортивные мероприятия, такие как « Мама, папа я спортивная семья», « День отца», «Веселые старты», «Осенний марафон», « Малые олимпийские игры», «Спортивное лето» и т.д.

Также созданы рекомендации для формирования здорового образа жизни родителей и их детей:

**Совет 1.** Каждый день начинаем с зарядки.
**Совет 2.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию.
**Совет 3**. Приучайте ребенка к режиму.
**Совет 4.** Поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.
**Совет 5.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания.
**Совет 8.** Научите ребенка соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
**Совет 9**. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе.
**Совет 10.** Три закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

В заключение хочется сказать, что совместное воспитание помогает детям сформировать навыки здорового образа жизни. Ведь семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.