**Консультация для родителей на тему**

**«Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»**

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного

процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к

состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка –

дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух

социальных институтов – детского сада и семьи.

Современная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает 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 выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков 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.

Здоровый образ жизни — это радость в доме, это залог счастливой и

благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Семья для ребёнка – источник общественного опыта. Здесь он находит пример для

подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не

всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и

психологического здоровья ребёнка.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь

поставленной цели.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами,

является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и

достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;

- правильное питание;

- рациональная двигательная активность;

- закаливание организма;

- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха

необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сфер.

Для организации и проведения разнообразных видов деятельности дошкольников

необходимо использовать гибкую, развивающую, не угнетающую ребенка систему, основу которой составляют эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.