**Памятка для родителей**

**«Растим здорового ребенка».**

**Воспитатель : Сидорова Е.А. 2022г.**

**Актуальная тема для разговора во все времена** – это здоровье человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и родителей.

**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.

Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

**Здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников— одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становиться применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогощения.

**Наиболее эффективными формами оздоровления являются:**

— Утренняя гимнастика;

— Оздоровительная гимнастика;

— Физминутки, динамические паузы;

-Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;

— Физкультурные занятия, прогулки;

— Игры — релаксации

— Сбалансированное питание;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

*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

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях,

обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенност

в полезности занятий физкультурой.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому главное условие работы это сообщество "дети – родители – педагоги».

**Только таким образом можно с детства привить**

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