**«Роль родителей в формировании навыков здорового образа жизни дошкольников».**

Выработка практических умений и навыков, касающихся здоровья ребенка, его психики, развитие установок поведения во многом зависят от семьи. Знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, правильном питании, личной гигиене, режиме дня, активном и пассивном отдыхе, средствах восстановления организма помогут родителям вырастить ребенка активным и здоровым. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, так как их здоровье зависит не только от уровня физического развития, функциональной и двигательной подготовленности, но и от природных и социально-экономических условий (рационально организованного режима, выполнения основных гигиенических норм, правильного питания, взаимоотношений в семье, контактов со сверстниками и взрослыми).
Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка-то, к чему стремятся все родители. Чтобы реализовать эту мечту, нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и грамотно организованный процесс физического воспитания ребенка. Благодаря этому закладывается база двигательных умений и навыков, в основе которых в дальнейшем будут формироваться общие и специальные качества, необходимые человеку. В семье все более усиливается тенденция к преобладанию интеллектуального развития ребенка в ущерб физическому воспитанию. Такой подход чреват отрицательными последствиями (ухудшение состояния здоровья, нарушение физического развития, снижение общей работоспособности и т.д.). Внимание родителей следует обращать на ряд серьезных моментов, касающихся физического воспитания детей.
Потребность ребенка в движении так же естественна, как потребность в пище и сне. Многие взрослые сетуют на то, что дети не усидчивы, отвлекаются во время занятий и почти не усваивают учебный материал. Родители при этом стараются регулярно привлекать детей к «сидячим занятиям», выдвигая аргументы наподобие «не выучишь стихотворение - не пойдешь гулять» и т.д. Следует помнить, что основная причина неусидчивости - неудовлетворенность потребности ребенка в двигательной активности, от уровня которой зависят его физическое и общее развитие, а также интерес к школьным знаниям.
Взаимосвязь между умственным и физическим развитием. Бытует ошибочное мнение, что умственное развитие осуществляется в процессе специально организованных бесед, чтения книг и при участии взрослых. Это не совсем верно, так как в процессе движения в головной мозг поступает большое количество нервных импульсов от мышечных проприорецепторов, а также от рецепторов всех физиологических систем организма. Благодаря этому устанавливается множество условно-рефлекторных связей, от количества и качества которых зависит развитие многих мозговых центров. Двигательная активность дошкольников будет более продуктивной для развития памяти, внимания, воли, определения пространственно-временных представлений, если она имеет игровую направленность. При организации двигательной деятельности в семье родители должны помнить, что потребность в движении должна быть полностью удовлетворена (например, для детей 5-6 лет это 60% времени бодрствования), кроме того, она должна быть разнообразной по содержанию и интенсивности.
Формы физического воспитания в семье. Родители должны знать, что соблюдение общего режима дня и гигиенических норм, а также рациональное питание, регулярные закаливающие процедуры и правильная организация «сидячих» занятий способствуют укреплению здоровья, высокой функциональной и физической подготовленности детей. Обязательными формами физического воспитания должны стать утренняя гимнастика в сочетании с закаливающими процедурами, физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, а также в домашнем спортивном уголке совместно с родителями. При этом не только решаются вопросы оздоровления, но и появляется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, воспитывается самостоятельность в их выполнении, формируются навыки целесообразной организации свободного времени и т.д. Все это чрезвычайно важно для развития характера ребенка.
При тех или иных отклонениях в состоянии здоровья можно организовать занятия лечебной гимнастикой в домашних условиях по предложенным специалистами комплексам упражнений. Очень полезны семейные туристские походы, лыжные прогулки, плавание, посещение спортивных соревнований, а затем обсуждение увиденного.