**Консультация для родителей**

**«Культура здорового образа жизни в семье»**

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. Для этого используются различные формы и методы:

· коллективные – родительские  собрания, тематические консультации, конференции;

· индивидуальные:  беседа, консультация;

· информационно – аналитические:  анкетирование,  социологические опросы;

· наглядно – информационные – дни  открытых дверей, открытые просмотры занятий, режимных моментов;

· досуговые  – спортивные досуги,  праздники;

· индивидуальные домашние задания.

      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 сферы.