**Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении**

**их к здоровому образу жизни**

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду.

Однако  в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей должны быть созданы все необходимые условия.  Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей.  Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие.   Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье  должна занимать  важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Ссылаясь на недостаток времени,  многие родители мало гуляют  или совсем не выходят с детьми на прогулку и  в выходные дни.  Во многих семьях детей не укладывают спать днем  в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно,  что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще  всего -  злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более.

Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются  такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах.

Как известно, закаливающие мероприятия  могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ,  и дома.

Долг каждой семьи  и приобщение детей к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.  Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило,  не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.