**Консультация**

**«*Взаимодействие с родителями по оздоровлению детей»***

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье. Часто не достаточная физическая культура семьи является причиной заболеваемости детей. Например, нарушается режим в праздничные дни и в выходные: большинство детей не имеют дневного сна; сокращается ночной сон в связи с просмотром телевизора. Это создает предпосылки к нервному перенапряжению ребенка. Во многих семьях детская потребность в движении удовлетворяется не полностью, так как из всех форм досуга предпочтение отдается телевизору.

Среди родителей существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, по чаще усаживая их за «сидячие» занятия. Это неверно. Исследованиями установлено, что усидчивость возможна лишь при условии полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Объяснения к этому – высокая потребность дошкольника в движениях, которые для него так же необходимы, биологичны, как потребность в пище и сне. От степени удовлетворения потребности ребенка в движении во многом зависит его физическое и общее развитие. Поэтому прежде чем усаживать ребенка за стол читать или писать, необходимо убедиться, что он достаточно перед этим двигался.

Одна из главнейших задач семьи заключается в правильной организации двигательного режима. Например: ребенок 5 – 7 лет должен находиться в движении не менее 60% всего времени бодрствования, проделывать за день18-20 тысяч шагов. Важно при этом обеспечить также разнообразие двигательной деятельности по содержанию и составу движений.

Важными средствами физической подготовке ребенка в детском саду и семье являются: общий режим дня, закаливание, гигиенические условия, рациональное питание, правильная организация занятий, требующих усидчивости. Родителям необходимо уметь пользоваться всеми указанными средствами.

Существенными является вопрос о формах физического воспитания в семье. Обязательной должна стать утренняя гимнастика в сочетании с закаливанием, физические упражнения и подвижные игры на воздухе со сверстниками. При этом решаются вопросы не только оздоровления, но и целый комплекс задач умственного и нравственного воспитания; у ребенка воспитывается потребность в ежедневных физических упражнениях, стремление к определенным результатам при выполнении движений, умение выполнять их самостоятельно; формируются навыки целесообразного проведения свободного времени. Все это чрезвычайно важно для развития характера ребенка.

*Составитель: Плехова В.А; ФетисоваО.А. (физ. инструктор.)*