**Консультация для родителей**

**«В страну Здоровья всей семьей»**

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:*

*забота о здоровье – это важнейший*

*труд воспитателя. От жизнерадостности,*

*бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы»*

*В.А. Сухомлинский*

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

По статистике, 21-й век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей 3-й группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Основная проблема - низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть - от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед педагогами нашего Центра, призванных оказывать комплексную психолого-педагогическую и медико-социальную помощь детям, направленную на создание условий для оптимального умственного, нравственного, физического и эстетического развития личности ребенка, что соответствует социальному запросу общества.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

В качестве наиболее эффективной формы повышения компетентности родителей в области физического воспитания и организации занятий с детьми выступают совместные физкультурные занятия, которые формируют у родителей основы физкультурной грамотности. Именно на таких занятиях они приобретают элементарные навыки организации двигательной деятельности ребенка, знания о физиологических особенностях детского организма, реакции на физическую нагрузку.

В семье формируются фундаментальные ценностные ориентации человека, определяющие его культуру здоровья, сферы и уровень притязаний, жизненные устремления, планы и способы их достижения.

Педагогам и родителям в вопросах воспитания и формирования культуры здоровья необходимо сотрудничество. Развитие ребенка в дошкольном возрасте - залог успешного воспитания и обучения его в последующие годы. Гармоничное развитие возможно только при согласованности действий родителей и педагогов.

Как показывает практика, совместные физкультурные занятия способствуют гармонизации отношений родителей и детей, сближают их, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.

Гармонизация отношений между детьми и родителями на совместных физкультурных занятиях достигается посредством установления эмоционального контакта взрослого с ребенком, выполнения физических упражнений в паре, общения с помощью слов, жестов и мимики. Также на занятиях используются следующие психофизические средства: гимнастика вдвоем; проблемные ситуации и творческие задания; подвижные игры и игровые упражнения; игровой самомассаж и массаж; музыкально-ритмические упражнения; психогимнастические этюды и релаксационные упражнения.

Эффективность занятия зависит от рационального способа организации детей и взрослых. Большую часть времени дошкольник выполняет задания вместе с родителем, при этом каждый взрослый выступает в роли партнера, помощника и тренера – помогая ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его. На протяжении занятия педагог дает четкие указания, объясняет и демонстрирует упражнение, контролирует правильность выполнения, уделяет особое внимание взаимодействию родителей с детьми.