**Роль родителей в формировании здорового образа жизни у детей**

Сохранить здоровье детей – одна из важнейших проблем, стоящих сегодня перед врачами, учителями, родителями.

В современных условиях не во всех семьях физическая активность не выступает на первый план.

Многие родители чаще на первый план ставясчитают умственное развитие ребенка, готовность его к школе, а физическое развитие отходит на второй план. Они не придают должного внимния занятиям физкультурой и спортот. Они восхваляют перед другими свое чадо, которое с утра до вечера занято либо умственным трудом, либо музыкой, либо рисованием. Малая же двигательная активность ведет к ослаблению организма, к развитию всевозможных заболеваний, которые в дальнейшем потребуют длительного лечения, или примут хранический характер.

Недостаточная физическая активность особенно опасна для детей в периоды активного роста ребенка. Ускоренное развитие скелета требует развитие мышечной массы и соответствующую тренировку систем кровообращения и дыхания. Диспропорции развития часто являются причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса.

Воспитание здорового, гармонически развитого ребенка – основная задача семьи и дошкольного учреждения. Родители должны принимать активное участие в физическом воспитании детей.

Важно привлекать внимание родителей к физическому воспитанию детей, подчеркивая, что при правильном режиме ребенка можно найти время для занятий различными видами деятельности, сочетая их с занятиями физическими упражнениями. Правильно проводимые физические упражнения, особенноо на свежем воздухе, способствуют развитию самостоятельности, активности, выносливости и др. Своевременное овладение детьми основными двигательными навыкми так же важно, как и интеллектуальное развитие ребенка.

Семью укрепляют общие дела и заботы, совместный досуг и отдых, поэтому совместный досуг не только важное средство воспитания ребенка, но и средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для всей семьи. Физическое воспитание прежде всего направлено на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья. Родители во многом определяют отношение детей к физкультуре, их интерес к спорту и спортивным играм. Этому способствуют общение детей и взрослых в разных ситуациях, возникающих в совместной деятельности. Дети особенно восприимчивы к примеру врослых (отца, матери, старших братьев и сестер). Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – все это способствует правильному физическому воспитанию детей в семье.

Чтобы дети физически были развиты, родители должны создавать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья детей, их нормального физического развития и профилактики заболеваний, ежедневно привлекать к физическим упражнениям своих детей.

Именно в детстве закладываются основы будущего здоровья человека. Эти основы не только биологические, но и психологические. Только приучая детей заботиться постоянно о своем здоровье, привая им привычку регулярно заниматься физическими упражнениями, вырабатывая потребность физической активности, можно рассчитывать, что в дальнейшем у них останется привычка здорового образа жизни. То, что упущено в детстве, порой трудно или невозможно восполнить в зрелом возрасте.