В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное  отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь  у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

**Не мешайте детям лазать и ползать!**

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться.

Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить, хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью. В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними. **Д**ело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

**С**огласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором. Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести. В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными. Уфизически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, [игрушки - роботы](http://www.robosapien2.ru/), телевизор. Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или [надувной круг для плавания](http://www.swim-trainer.ru/), запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

**Список литературы**

1. Авченко Н. Почётный работник общего образования РФ, воспитатель по физической культуре, центр развития ребёнка – детский сад № 2347, Москва.

Журнал « Здоровье дошкольника» № 5, 2009г., стр. 18.

«Как физическое воспитание влияет на психическое развитие ребёнка».

2. Кирсанова Н.В., преподаватель ГОУ СПО Пензенский педагогический институт, г. Пенза.

Журнал «Управление Дошкольным образовательным учреждением» № 5, 2007г. «Двигательная активность на прогулке в зимний период», стр. 76.

3. Макарова Л.И., канд. мед.наук, старший преподаватель; Погорелова И.Г., доцент, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск. Журнал «Инструктор по физкультуре» №2, 2010 г., стр.12.

«Двигательная активность в полноценном развитии детского организма».

4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- 3.е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986 г. «Методические рекомендации к подвижным играм и физическим упражнениям на прогулке», стр. 35, 79, 127, 194, 257.

Физическая активность в детстве – залог хорошего здоровья!