

## **«Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»**

Современные условия жизни общества предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья детей дошкольного возраста. *Условия развития, обучения и воспитания дошкольника* могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии детского сада и семьи. Сохранение и укрепление здоровья ребенка предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении, приобщении детей к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания. *Детский сад* – это центр пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи. ДОУ формирует у родителей знания, умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья детей и взрослых. *Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов* может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни** — это залог счастливой и гармоничной жизни детей в семье и обществе. Семья для ребёнка – источник общественного опыта, пример для подражания. ДОУ оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка. *Приоритетной задачей, стоящей перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.*

Известно, что *дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.* Именно до 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период интенсивно развиваются органы и происходит становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. На этом этапе *просто необходимо сформировать у детей основы знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой.*

### **Основные компоненты здорового образа жизни семьи:**

1. Рациональный режим для всех членов семьи;
2. Правильное питание;
3. Рациональная двигательная активность, в первую очередь детей;
4. Закаливание организма;
5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния ребенка.

