РОЛЬ СЕМЬИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

 Забота о детях, их благополучии, счастье, здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье ребенка, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

           Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается в детстве. Прочность фундамента зависит целиком от родителей, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Если вы с первых лет приучили ребенка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчится. Вам просто надо последовательно продолжать начатое дело.

            Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Маленький ребенок – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком быстро, долго (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Родители часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

           Ведущей системой в организме ребенка, является скелетно--мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце, естественно, с гораздо большим напряжением, в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

          Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развития мозга, разных его отделов.

          Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, воображения, инициативы, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

            Ребенок растет, становится более самостоятельным. Его организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными. Игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Иногда вам может показаться, что ребенок чересчур подвижен, не останавливайте его, а постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, для формирования жизненно важных навыков.

            Одним из важнейших средств физического воспитания являются физические  упражнения, подвижные игры, пальчиковая гимнастика.                Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки, деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм.

              Во время физических  игр, упражнений следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял упражнения с удовольствием, эмоционально. Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, выше подпрыгнуть.

               В тоже время, ребенок восхищается вами, вашим умением, ловкостью, подражает вам. Постепенно эти совместные занятия станут для ребенка счастливыми событиями дня, эти совместные занятия будут радовать ребенка и будут желанными. Для положительного результата – занятия должны быть ежедневными.

               Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка, может принести вам желаемые результаты.

               Чтобы сознательно заниматься с ребенком физкультурой, то есть, чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма и те изменения, которые происходят в нем по мере того, как ребенок взрослеет. Читайте литературу, консультируйтесь у специалистов.

**Успехов вам,  уважаемые родители, в воспитании здоровых, крепких детей!**