

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №18 «Веселые звоночки».**

**Консультация для родителей на тему: «Растим детей здоровыми,  
крепкими, жизнерадостными!».**

**Воспитатель: Ишевских Л.А.**

**Г. Барнаул**

Консультация для родителей «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными!»

Консультация для родителей «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными!»

**Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными!**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Усиливается интерес и внимание к организации физической культуры во дворах жилых домов. **Родители- лучший пример для детей.** В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - **родителей, воспитателей, старших братьев и сестер** — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Уважаемые **родители!** Способствуйте становлению у детей ценностного отношения к **здоровому образу жизни:**

- Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для **здоровья**, овладению необходимыми гигиеническими навыками.

- Создавайте возможность для активного участия **детей в оздоровительных мероприятиях**, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.

- Приучайте осознанно относиться к **здоровому и полезному питанию**

- Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.

- Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.

- Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.

- Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.

- Организуйте физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.

- Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.

**Здоровья и счастья Вам и вашим детям!**