**Здоровый образ жизни в семье, как фактор сохранения здоровья детей.**

Забота о здоровье ребенка должна занимать приоритетные позиции в жизни семьи. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Фундамент физического и психического здоровья закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от Вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни.

Систематические занятия плаванием совершенствуют работу органов кровообращения и дыхания, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Обучение плаванию имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и др. Он является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать и т.д.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании.

В ДОУ с детьми проводятся занятия, на которых педагоги формируют у детей представления о здоровом образе жизни, но, не видя, пример родителей, у детей не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам.

Плавание- ценнейший вид физических упражнений. Оно доставляет детям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепления здоровья, закаливание. Регулярные занятия плаванием помогают ребенку стать ловким, сильным, выносливым, воспитывают у него смелость, упорство, собранность, самостоятельность.

В процессе занятий по обучению плаванию инструктор приучает детей выполнять на практике приобретенные ранее гигиенические навыки, знания и умения; побуждает самостоятельно одеваться и раздеваться, правильно мыться под душем и насухо вытираться, помогать друг другу, быть дисциплинированным и аккуратным.

Будьте здоровы!!!

Список используемой литературы:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: СпортАкадемЭкспресс, 2000. - 280 с.
2. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Суслов Ф.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учеб. пособ. - М.:  Изд-во МГСУ «Союз», 2000. - 230 с.
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/01/21/konsultatsiya-dlya-pedagogov-formirovanie-zdorovogo>