**«Здоровье детей — забота взрослых!»**

«Физические упражнения могут заменить много лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

М. Мюссе

Главной задачей семьи была и будет **забота о детях**, их благополучии, счастье и особенно **здоровье**. Именно в детстве закладывается фундамент психического **здоровья**.

Достаточно ли прочным будет этот фундамент зависит от вас, родители, от того, как вы **будете воспитывать детей**, какие полезные привычки они приобретут. Ключом к успеху в укреплении **здоровья детей** является физическое воспитание.

Важно прививать детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физической культурой, потребность в таких занятиях. Движение – это путь не только к **здоровью**, но и к развитию интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у **детей** логического мышления, памяти, инициативы, самостоятельности. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер. Физическое воспитание ребенка – не простое дело.

Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Чтобы сознательно заниматься с ребенком физкультурой, т. е. чтобы уметь выработать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, необходимо знать все особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нем по мере того, как он **взрослеет**. Необходимо иметь в виду еще одно важное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям.

Чем более крепким **здоровьем мы вооружим наших детей**, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Одним из важнейших средств физического воспитания является гимнастика, различные физические и гимнастические упражнения (бег, прыжки, ползание и т. д., подвижные спортивные игры, различные формы ручного труда.

ЭЛЕКСИР БОДРОСТИ.

Утреннюю гимнастику не зря называют эликсиром бодрости Смысл **оздоровительной** утренней гимнастики в том, что она не только развивает точность движений, укрепляет опорно - двигательный аппарат, но и устраняет вялость после сна, скованность движений, повышает настроение, усиливает кровообращение, повышает сопротивляемость организма к **заболеваниям**.

КАК ПРОВЕСТИ ГИМНАСТИКУ ДОМА.

• Утренняя гимнастика проводится в проветренном помещение, в облегченной одежде;

• Зарядку начинают ходьбой и легким бегом, заканчивают ходьбой и дыхательными упражнениями.

• Упражнения выполняются с предметами и без них;

• Подбирать упражнения нужно так, чтобы они выполнялись из разных исходных положений *(стоя, сидя, лежа)* и чтобы чередовалась нагрузка на разные группы мышц *(плечевого пояса, туловища, ног)*;

• Зарядку можно проводить под музыку и под счет.