*«Здоровье детей –*

*в наших руках»*

*В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, а также необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Решающая роль по формированию личностного потенциала принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддержать 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»***.*

*Велика роль примера самих родителей. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, то и дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями. Тогда мы вместе добьемся высоких результатов в физическом развитии наших детей.*