

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 «Малахитовая шкатулка»**

Консультация для родителей

**«Роль семьи в системе здорового
образа жизни ребенка»**

**Составила: инструктор по
физической культуре (плавание)
высшей квалификационной
категории Капина М.И.**

Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

Семья и личность неотделимы. Выявить в самом себе и в каждом члене семьи все самое лучшее, развить и отдать на общее благо — самое главное назначение семьи! Добрые примеры всех членов семьи, их духовная связь определяют «Семь - Я». Из множества неповторимых судеб извлечь и осмыслить некоторые закономерности, ведущие к беде или к успеху. Еще в детстве формируется образ жизни ребенка под воздействием образа жизни его родителей и знакомых. Образ жизни каждого члена семьи связан общими особенностями и в значительной мере зависит от особенностей образа жизни каждого из них. Семейные отношения — по существу полигон для примерки и отработки человеческих отношений, именно семья дает универсальный опыт человеческого общения, если конечно к этому опыту относиться осознанно и ответственно.

Проблема здорового образа жизни включает в себя не только состояние здоровья каждого члена семьи, но и физическое, и культурно-духовное состояние человека, полноценное общение с другими людьми

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. В результате у детей формируются вредные привычки, от которых избавиться бывает очень трудно.

Образ жизни в семье — это зависящая от социально-экономических условий сложившаяся система видов жизнедеятельности и отношений родителей, детей и других родственников, проявляющаяся в виде социальной, трудовой, физической и репродуктивной активности. Недооценка условий и образа жизни семьи, определяющих здоровье каждого человека, каждого ребенка ведет к социальной дезадаптации и

психологической неустойчивости, это является фактором риска скрытого развития болезней.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Задача родителей - донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути своим примером.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило - «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Формирование здорового образа жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Родители должны развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться.

Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие.

Решающим положительным влиянием на здоровье детей в семье является чувство взаимной любви и уважения матери и отца и обнаружения этих чувств в их ежедневных взаимоотношениях. В. Сухомлинский писал: «Человека мы создаем любовью - любовью отца к матери и матери к отцу, любовью отца и матери к людям, глубокой верой в достоинство и красоту человека. Прекрасные дети вырастают в тех семьях, где мать и отец по-настоящему любят друг друга и вместе с тем любят и уважают людей. Я сразу вижу ребенка, у которого родители глубоко, сердечно, красиво, преданно любят друг друга. У такого ребенка - мир и покой в душе, устойчивое моральное здоровье, чистосердечно вера в добро, вера в красоту человеческую».

Подводя итоги, следует отметить, что семья играет важную роль в формировании здоровья детей. Особенно важными в этом плане являются социально-экономические характеристики семьи – ее состав и доходы, питание ребенка, образование родителей. Для повышения уровня детского здоровья, в связи с выявленными неблагоприятными факторами, целесообразно сосредоточить усилия на таких направлениях, как повышение эффективности государственной семейной политики в сфере создания условий для снижения доли неполных семей; увеличение доходов семей с

детьми, повышение социально-гигиенической грамотности и медицинской активности родителей.