Формирование здорового образа жизни не осуществляется по частям и только лишь на основе знаний о нем, а носит целостный характер. Процесс формирования валеологических качеств дошкольников должен осуществляться также и вне дошкольного учреждения. Образ жизни семьи, их моральный облик, манера поведения и привычки очень сильно влияют на формирование взглядов и убеждений ребенка. Любые изменения, которые происходят в образе жизни семьи, отражаются в деятельности и поведении воспитанников.

Тяжело переоценить роль семьи в формировании и совершенствовании духовного мира личности. В процессе семейного воспитания дети проходят первую школу морали, получают первые уроки жизни, приобретают навыки поведения, представления об окружающем мире и усваивают первоначальные знания о нем.

Следовательно, в семье формируется характер личности, также вырабатываются вкусы и привычки здорового образа жизни, манера безопасного поведения. Ребенком осваиваются общечеловеческие нормы морали, ценности в процессе взаимодействия с близкими людьми, санитарно-гигиенические привычки, формируются первые устойчивые впечатления об окружающем мире, направленность личности, т.е. определяется сфера наиболее значимых для человека ценностных ориентаций и установок. Духовное же общение является характерной особенностью семьи как особой психологической общности. Особенности общения между родителями и детьми, мужем и женой, старшими и младшими детьми, супругами и их родителями способствуют созданию специфической морально-психологической атмосферы, которая благоприятствует формированию субъективно-личностного, в том числе эмоционального отношения ребенка к действительности, овладению социальным опытом.

Как специфический вид деятельности прямое влияние на развитие ребенка оказывает семейный досуг, так как духовную сторону досуга составляют элементы психологической направленности: духовные ценности, нравственные нормы, традиции, обычаи. Понимание родителями возможностей совместного с детьми досуга, направленного на оздоровление каждого члена семьи, понимание родителями индивидуальных особенностей своих детей – неотъемлемая часть семейного воспитания. Есть семьи, которые часто выезжают за город на природу, активно занимаются физкультурой на свежем воздухе.

Практика показывает, что есть семьи, в которых все вопросы жизнедеятельности решают сообща. Существуют и другие семьи, где отношения дисгармонии не позволяют в полной мере духовно общаться, а, следовательно, неблагоприятно сказываются на общем и художественном развитии ребенка, его психоэмоциональном равновесии. Таким образом, деятельность родителей в свою очередь представляет собой выработку разумного отношения к организму ребенка, здоровью, привитие ребенку определенных санитарно-гигиенических навыков, любовь к физической культуре, спорту, ведение правильного здорового образа жизни.

Семейное воспитание ребенка, посещающего дошкольное учреждение не теряет своего значения, если оно согласовано с воспитанием, осуществляемым детским садом. Оно не только подкрепляет требования воспитателя, но и дополняет дошкольное воспитание, расширяет его. Ценность в семье выступает основой общения, а семья – первичной ячейкой общества. Утверждаемые ценности воспитания – человеческие смыслы, передаваемые из поколения в поколение образцы культуры, образ жизни, запечатленные в теориях и системах, технологиях и способах педагогической деятельности. Следовательно, семья является исходным пунктом формирования ценностных ориентаций здорового образа жизни личности ребенка.

Первичную социализацию ребенок проходит именно в семье, усваивая ее основные ценности здорового образа жизни. Велика роль примера родителей и близких родственников. Ребенок подражает им, переживает вместе с ними различные события повседневной жизни, принимает на веру те нормы и принципы здоровьесохраняющей деятельности, мировоззренческих представлений о здоровом образе жизни, которыми руководствуются окружающие его люди.

Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения значительно обогащает воспитательную атмосферу среды, вскрывает потенциальные возможности целенаправленного формирования валеологических качеств личности в том случае, если взаимодействие протекает в целесообразных формах и если форма взаимодействия изменчива, подвижна и зависит от содержательной стороны контактов между д/у и семьей.

Успешное формирование здорового образа жизни неразрывно связано с процессом формирования у дошкольников валеологических умений, навыков и привычек в условиях дошкольного и семейного воспитания. Овладение ими в конечном итоге обеспечивает определенную степень совершенства в соблюдении правил и норм безопасного для жизни поведения. Таким образом, процесс воспитания и обучения в детском саду, а также семейное воспитание должны оказать существенное опосредованное и непосредственное влияние на формирование здорового образа жизни у дошкольников.