**Роль семьи в воспитании здорового ребенка**

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжелательные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, соблюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, если у него имеется возможность заниматься любимой игрой — все это в совокупности служит основой поступательного развития.

Только в здоровой семье воспитываются здоровые дети и здоровые отношения.Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает ЗОЖ, основам которого учит не только детский сад, но и семья. Общество заинтересовано в прочной духовно, нравственно и психологически здоровой семье. Именно в семье происходит преломление социальных влияний на детей. Насколько здоровой является семья, настолько жизнеспособно всё общество.

Общество, в котором живём мы и наши дети, дошкольное воспитаниепомогает сформировать навыки ЗОЖ, но на первом месте всегда будет семья. Дети во всём подражают родителям . Детский сад, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, в частности, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания именно тем разделам работы, которые не всегда обеспечиваются в дошкольном учреждении: нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двигательная активность и другие. Именно поэтому проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Однако материалы анкетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движений, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома.

К сожалению, хотя примерные нормы двигательной активности детей разного возраста в течение дня представлены в некоторых исследовательских работах (А. Г. Сухарев), четкое определение нормативов ее достаточно затруднено главным образом в связи с влиянием на уровень двигательной активности разнообразных внешних факторов, обусловленных климатогеографическими и другими условиями разных регионов. Помимо этого на характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние индивидуальные особенности его психофизиологического развития и состояния здоровья. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Из всех опрошенных родителей только 2% совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Достаточно серьезные нарушения в семье выявлены и в организации питания детей, в частности, некоторые родители устраивают ужин почти перед самым сном, допускают нарушения интервалов между приемами пищи, что приводит к снижению у детей аппетита, а нередко — к дисфункции желудочно-кишечного тракта. К подобным нежелательным осложнениям приводит также применение родителями неправильных приемов во время еды — насильственное кормление детей, уговоры, чтение или рассказывание сказок.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в дошкольном учреждении, и дома.

Все это требует от работников дошкольного учреждения серьезного внимания к работе с родителями. Лучший опыт семей в воспитании ребенка заслуживает широкого распространения и поощрения. В частности, об этом следует рассказать на собраниях родителей, на родительских конференциях, педагогических советах с приглашением родителей.

Медицинский персонал и воспитатели должны вести с семьями скрупулезную работу по повышению их гигиенической и педагогической культуры с тем, чтобы и дома, и в детском саду требования к воспитанию и оздоровлению дошкольников были согласованными.

Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети.