**[Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.](http://snvnvs1.blogspot.ru/2013/04/blog-post.html)**

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе выдвинули ряд проблем, одной из которых является формирование у детей здорового образа жизни. Большую роль играет в решении этой проблемы семья. У школы три задачи: воспитание, обучение, просветительство. Школа может помочь иногда при решении многих вопросов воспитания. Но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности.

Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потом и у взрослых, объясняются ошибками семейного воспитания, главная из которых отсутствие любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей.

Самое главное для ребенка - чтобы его любили таким, какой он есть.

**Обратиться к словам**

Здоровье-это состояние физического, духовного, социального благополучия.

Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья.

  Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой. сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: состояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка  оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

  Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья ребёнка зависит от следующих факторов:

* Социально – культурного. Определяющего образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранения своего здоровья и здоровья своих близких.
* Социально-экономического
* Технико-гигиенического (условия проживания, особенности образа жизни)

На первый план в семейном воспитании выходит вопрос о средствах формирования культуры здоровья детей. К этим средствам относятся: деятельность, общение, отношения.

  Деятельность – основной фактор развития человека и она должна быть направлена на пользу человека.

  Общение как атрибут деятельности повышает её воспитательный эффект. Связующим звеном между деятельностью и общением выступают отношения. Они должны  носить ярко гуманистический характер, т.к. отношения-критерии развития семьи.

***1 механизм***: *Поощряя определённое поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья*

***2 механизм:*** *Является индификация - подражание своим родителям. Ориентация на родительский пример.*

Хочется констатировать, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни  ( Зарядка по утру: детей заставляем делать, а сами?)

   Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультуры.  (  совместным занятиям с детьми :катание на лыжах, коньках, бассейн, охота, рыбалка. Совместный отдых.)  Занятия физкультурой должны быть повседневным мероприятием( Ну хотя бы утренняя зарядка)

***Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.***

  Необходимо в семьях вызывать детей на откровенные разговоры, что бы они делились с вами. Находить время на это, для того чтобы быть в курсе всех его дел. Самое главное в семье – это доверие. ***Нужно доверять тому человеку , с которым ты живёшь рядом.***

**У детей спросили: « Что такое здоровье?»**

* Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека -самое главное.
* Это жизнь, добро, счастье.
* Здоровье-это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях.
* Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна.
* Моральное здоровье более важно.
* Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
* Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия. а главное чистота души.
* Быть здоровым, спортивным становиться престижно
* Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать никому зла.

**У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас зависит, каким вырастет ваш ребенок. Школа - что-то скорректирует, но мы лепим из того, что уже замешано. Реальные поступки - вот что формирует поведение ребенка, а не слова и  нравоучения Машина любит смазку, а человек – ласку". " Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития - 12".   
Основа   
счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.   
 По исследованиям ученых здоровье человека на   
50% - его  образ жизни,**

**на 20% - наследственность,**

**еще 20 % - окружающая среда и**

**только 10% - здравоохранение**  
  ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
Нравственное здоровье   
определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
Правильное питание   
– это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым.

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет   
“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”  
 Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто.

**Заключение:**

**Постоянно изучайте личность ребенка,**

**не забывайте о воспитательной силе**

**положительного примера,**

**воспитание человеческих ценностей**

**начинается в детстве,**

**учите детей соизмерять свои возможности, дети всегда должны видеть, что их любят.**