# РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ.

*Горбунова В.М.*

г. Тамбов, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 28 «Золотой петушок»

[zolotoypetushok@mail.ru](mailto:zolotoypetushok@mail.ru)

Невозможно переоценить значение воспитания детей с раннего возраста. Все, усвоенное в годы младенчества и детства, все сложившиеся в эти годы привычки имеют более важное значение для развития характера и для выбора направления в жизни, чем все наставления и все обучение, полученные в последующие годы. Родители должны учитывать это. Они должны усвоить основные положения, касающиеся заботы о детях и их воспитания. Они должны быть в состоянии вырастить их здоровыми физически, душевно и духовно. Родители должны изучать законы природы. Они должны быть знакомы с устройством организма человека. Они нуждаются в понимании работы отдельных органов, их взаимоотношения и зависимости одного от другого. Им следует изучать взаимоотношение между умственными и физическими силами и условия, необходимые для правильного проявления тех и других.

Еще в детстве формируется образ жизни ребенка под воздействием образа жизни его родителей и знакомых. Семья обеспечивает духовное и физическое здоровье, поддерживает психосоциальный рост и развитие каждого из своих членов, дает им чувство социальной защищенности, принадлежности к общечеловеческой культуре, образует фундамент для создания внесемейных отношений и связей. Для семьи дети — главная ценность. Научить здоровому образу жизни, воспитать ответственное отношение ребенка к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и, прежде всего, родители.   
  К факторам риска, ухудшающим здоровье детей относятся: некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; нерациональное чередование разных видов деятельности в режиме дня. У большинства населения нашей страны, а вследствие, и у детей, недостаточно сформировано положительное отношение к здоровью, слабо привиты навыки ведения здорового образа жизни. Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские годы. Поэтому воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного участия самих родителей, а так же педагогов в организации и проведении совместной просветительной и оздоровительной работы в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения. При таком активном взаимодействии семьи и ДОУ повышается эффективность физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Поэтому необходимо донести родителям значение ежедневного воспитания своего ребенка, обучения 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. Только в полноценной семье, где отец, мать и ребенок живут в гармонии с собой и ведут здоровый образ жизни возможно правильно воспитать основные морально-духовные и физические установки ребенка, ведь учеными доказано, что воспитание сильнее наследственности.

Крайне необходимо формировать у ребенка нравственное отношение 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. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.   
Мощным источником формирования здорового образа жизни детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой могут использоваться разнообразные приемы.

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. Правильное воспитание должно формировать ответственную самостоятельную заинтересованную личность со сложившимися ценностями-целями, жизненными планами, здоровыми способами получения удовольствия, собственным опытом побед и уважением к себе. Родители должны поддерживать доверительные отношения с ребёнком, но в то же время постоянно контролировать его поведение, избегая при этом чрезмерной опеки.

Значительную роль в формировании здоровья детей играет материальное положение семьи, которое оказывает опосредованное воздействие. Хотя высокие доходы не являются автоматически залогом хорошего здоровья, но они позволяют обеспечить определенный набор материальных благ, способствующих сохранению и укреплению потенциала здоровья. Низкий уровень доходов обусловливает невысокую покупательную способность семьи, что сказывается на качестве питания детей, возможностях приобретения для них лекарств и витаминов, оздоровления в санаторно-курортных условиях и прочее. Если большая часть дохода используется только на приобретение минимально необходимого набора продуктов и самые неотложные платежи, то семья не в состоянии удовлетворить другие свои потребности (социальные, медицинские, образовательные, культурные, рекреационные).

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.