«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

 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.

 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.

 Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

 - 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 ЗОЖ. 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 совестно со школой 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 ЗОЖ 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 и взаимодействовать в группе.

 Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению

 Пути решения таковы:

 - постоянная связь родителей со школой, а именно с учителем физкультуры, классным руководителем, чтобы знать о проблемах или успехах своего ребенка. Для этого не надо постоянно ходить в школу, можно общаться с помощью телефона, а еще лучше используя видеосвязь «скайп»;

 - совместное участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых школой в качестве участников, помощников организаторам, судьям;

 - совместное посещение спортивных соревнований, проводимых в ДВВС «Руза», на городском стадионе.