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

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,*

 *сделайте его крепким и здоровым»*

 *Ж.-Ж. Руссо*

На здоровье ребѐнка влияет огромное количество факторов: окружающая среда, питание, образ жизни, наследственность, условия пребывания в образовательных учреждениях. Последний фактор имеет важнейшее значение, на его долю приходится 25% всевозможных причин ухудшения здоровья ребѐнка. Каждый 5-й подросток к 14 годам имеет нарушение зрения, каждый 8-й – осанки, каждый 3-й – органов дыхания. Проведѐнная на территории области Всероссийская диспансеризация детского населения определила основные классы патологии у детей:

- заболевания костно-мышечной системы

- болезни органов пищеварения

- болезни глаз.

Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает ЗОЖ, основам которого учит не только школа, но и 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 образа жизни и здоровья ребенка. Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и отношение к своему здоровью, заботиться о его физическом и психическом развитии.

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?)

**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. Дети должны 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 ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр.

Формирование  ЗОЖ служит укреплению  всей семьи. Ребёнок должен узнать лучшие  семейные  традиции, понять  значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить  нормы и этику отношений с родителями и  другими  членами  семьи.

 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.  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.

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

**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 родителей зависит, каким вырастет ребенок. Школа - что-то скорректирует, но она лепит из того, что уже замешано. Реальные поступки - вот что формирует поведение ребенка, а не слова и  нравоучения.  По исследованиям ученых здоровье человека на
50% - его  образ жизни,

на 20% - наследственность,

еще 20 % - окружающая среда и

только 10% - здравоохранение

Семья – это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Образовательные, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут. **Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети.**

Существует правило: *"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*.

Использованная литература

1. Абоскалова Н.П. Здоровью надо учить/ Методическое пособие для учителей. Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
3. Белова И.В., Миненко П.П., Нестеренко О.Б. Школа здоровья и толерантности. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005. – 45 с.
4. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2006. №30. С.15-18.
5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
6. Классное руководство и воспитание школьников № 4, февраль.- М., 2007
7. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков // Валеология. №3. 2003. С.45-53.