**Значение семьи в формировании здорового образа жизни ребёнка**

 «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование ЗОЖ должно начинаться с рождения малыша для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

 Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ему с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

 Даже в раннем школьном возрасте ребёнок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих. Всё это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребёнка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

 Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

 Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к ЗОЖ лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к ЗОЖ не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался малыш.

 ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребёнок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека. Роль малыша, в данном случае, заключается в освоении норм и этики отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

 **Основной задачей**  для родителей является: формирование у ребёнка 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 несёт ответственность за его сохранение и укрепление. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

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

 Даже в раннем дошкольном возрасте малыш ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих. Всё это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребёнка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

 Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д.

 Ещё очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребёнка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также пребывания дошкольника перед экраном не более 30 минут.

 Формируя ЗОЖ ребёнка, семье следует привить ему следующие основные знания, умения и навыки:

* знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
* умение правильно строить режим дня и выполнять его;
* умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
* знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
* умение 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 учёбе;
* умение правильно строить режим дня и выполнять его; знание основных правил рационального питания с учётом 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.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

* положительная динамика физического состояния вашего ребёнка;
* уменьшение заболеваемости;
* формирование у ребёнка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
* снижение уровня тревожности и агрессивности.

 Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |