Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжела­тельные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, со­блюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, ес­ли у него имеется возможность заниматься любимой игрой — все это в совокупности служит основой поступательного развития.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного оп­роса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в се­мье. Было отмечено, в частности, что вопрос физического воспита­ния во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двига­тельная активность и другие. Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно — около 1/3 всех детей в вечерние часы после детского сада остаются без прогулки даже при благоприятной погоде. Данные анкетного опроса большинства родителей (57,5—68%) свидетельствуют о том, что в праздничные и в выходные дни детей днем не укладывают спать. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной си­стемы ребенка, наступающего в результате чрезмерно длительного бодрствования, и затрудняет его засыпание днем в детском саду.

Известно, что систематическое сокращение длительности ноч­ного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защит­ные реакции организма ребенка. Различные нарушения сна, в том числе и сокращение его длитель­ности, как показали результаты анкетирования, нередко связаны с не­рациональной организацией бодрствования детей в вечерние часы, предшествующие укладыванию. Многие родители укладывали детей после 21.35 (42,2% случаев); в 10% случаев оно происходило после 22.00. Как выяснилось, причиной позднего засыпания детей чаще всего было злоупотребление просмотром телепередач. Родителям необходимо знать все условия, при которых просмотр ре­бенком телепередач не причинит ему вреда: при размере телеэкрана 59—69 см ребенок может находиться в пределах от 2—3 до 5,5 м от него; освещение комнаты должно быть уменьшено, источник света дол­жен не отражаться в экране телевизора и не быть ярким. Некоторые дети проводят у телевизора до 1,5—2 часов. Подобное времяпрепро­вождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а допол­нительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат, и проходит оно, как правило, за счет более целесообразной деятельности – активных движений, прогулки, игр.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития до­школьника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Однако материалы ан­кетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движе­ний, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома.

Характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние индивидуальные особенно­сти его психофизиологического развития и состояния здоровья. В се­мье подавляющее большинство родителей основное внимание уделя­ют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Из всех опрошенных родите­лей только 2% совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортив­ные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на ве­лосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.