***Доклад: «Здоровый образ жизни семьи».***

Трапезникова Н.Э. , старший воспитатель структурного подразделения

« Шалакушский детский сад»

 Ребенок, посещающий дошкольное учреждение, испытывает влияние двух комплексов микросоциальной среды, создаваемой в семье и в дошкольном учреждении. Эти две различные формы обеспечения условий для развития ребенка нельзя считать идентичными и противопоставлять друг другу. Каждая микросоциальная среда имеет как положительное, так и отрицательные возможности для воздействия на ребенка, чтобы обеспечить его полноценное развитие и хорошее состояние здоровья.

 Основными положительными факторами семейной микросоциальной среды являются многообразие предметов и явлений, окружающих ребенка, постоянное положительное эмоциональное общение его с взрослым, внимание и индивидуальным его особенностям.

 Однако семья может оказывать и отрицательные воздействия. Скажем, когда в семье единственный ребенок, при неправильном воспитании у него может формироваться эгоцентризм - неспособность контактировать со сверстниками, более медленное формирование жизненно важных навыков (как самообслуживания и др.). Это отражается на развитии и состоянии его здоровья, задержка в приобщении к социальной жизни, закрепление вредных привычек, избыточная информация.

 Все эти отрицательные качества могут сформировать у ребенка в семье нездоровый климат.

 Забота о развитии и здоровье ребенка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.

 Остановимся на этих вопросах более подробно, так как пристрастие к алкоголю и курению может нанести вред ребенку еще до его рождения. У женщин, продолжающих курить и во время беременности, значительно чаще бывают выкидыши, рождаются мертвые дети или они погибают в первые дни и месяцы жизни. Известны случаи, когда ребенок, родившийся у курящей женщины, отстает в физическом, да и в умственном развитии нормальными. Надо помнить, что вред табачного дыма для детей, беременных женщин чрезвычайно велик. Установлено, что взрослый некурящий человек, находясь в накуренном помещении только в течение часа, получает дозу табачного яда, равную четырем выкуренным сигаретам. Значит, на ребенка эта доза действует значительно сильнее. Исследованиями установлено также, что даже однократное употребление спиртных напитков пагубно действует на половую клетку. Зачатие в момент, когда хотя бы один из родителей был в состоянии опьянения, может привести к рождению неполноценного ребенка. Такие дети часто отстают в развитии, страдают различными нервно-психическими заболеваниями. Это объясняется тем, что алкоголь, как и никотин, легко проникает через плацентарный барьер и попадает в кровеносную систему плода, поражая, прежде всего развивающуюся нервную систему. Наиболее чувствителен зародыш к действию алкоголя в первые недели или в первые дни своего развития, когда еще не образовалась плацента. Плод не имеет своего самостоятельного кровообращения и питается непосредственно из кровяного русла матери, так что концентрация алкоголя в крови матери соответствует концентрации его в крови плода.

 Пагубно сказывается на потомстве пьянство не только матери, но в такой же степени и отца. Алкоголизм не передается по наследству, но врожденная неполноценность нервной системы у детей, рожденных алкоголиками, создает предпосылки как для нервно-психической неполноценности, так и для предрасположенности к пьянству.

Употребление спиртных напитков, содержащих 50-100 и более граммов алкоголя, вызывает у взрослого человека выраженное состояние опьянения, при котором нарушается нормальная деятельность мозга.

Чрезвычайно чувствительны к действию алкоголя грудные дети. Известны случаи смертельных отравлений алкоголем грудных детей после того, как мать, употреблявшая спиртные напитки, кормила ребенка грудью.

Эмоциональный климат семьи имеет очень большое значение для ребенка. Установлено, что дети в разведенных семьях часто развеваются хуже, чем дети у матери-одиночки. Это во многом объясняется нервозностью обстановки: в этот период взрослые не уделяют детям достаточного внимания, поэтому условия их развития ухудшаются. Для более старших ребят такая обстановка в семье является крайне тяжелой. Ведь дети горячо любят и отца, и мать. Понятно, как тяжело переживает такой ребенок ссоры между родителями.

Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребенка. Отрицательно действуют на нервную систему и на личность детей разногласия в подходе к ним взрослых, например, отец слишком строг, а мать слишком мягка или когда родители проводят одну линию в воспитании, а бабушка другую и т.д.

 Неровный подход к детям часто наблюдается в тех семьях, где взрослые сами не всегда управляют своим поведением: легко взрываются, начинают кричать друг на друга и на детей, тут же начинают ласкать ребенка, стремятся его задобрить. Отрицательно сказывается на формировании личности ребенка не только заласкивание, но и излишняя строгость, постоянные запреты в удовлетворении законных его желаний и потребностей. Ребенок достаточно рано начинает выделять себя как личность; доброжелательное, внимательное и уважительное к нему отношение взрослых помогает ему утвердиться как личности. Хорошо, когда родители отдыхают вместе с детьми, ходят в парк, в лес, на каток, на лыжах. Когда ребенок подрастает, можно брать его с собой и в туристические походы.

Вовлечение ребенка в трудовую деятельность семьи, предоставление ему с раннего детства возможности оказывать взрослым посильную помощь, помогает формировать у него потребность трудиться.