

Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того чтобы у него 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 ребёнку с детства в семье, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи.

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.

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.
В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Правило здоровой семьи: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья!"

Домашний режим ребенка – 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 и т.д.

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 ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- ✚ Знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и т.д.
- ✚ 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.
- ✚ Понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе.
- ✚ Умение правильно строить режим дня и выполнять его.
- ✚ Знание основных правил рационального питания с учетом возраста.
- ✚ Знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования.
- ✚ Знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний.
- ✚ Умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях.

Полезные советы на каждый день.

- ✚ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

- ✚ Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- ✚ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- ✚ Делайте вместе с ребенком утреннюю гимнастику.
- ✚ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- ✚ Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- ✚ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- ✚ Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- ✚ Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

**Самое главное – сохранить физическое и психическое
здоровье ребенка.**

Составила: Е.Б. Сипливая воспитатель ГДП
с использованием материала:

<https://infourok.ru/rol-semi-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-2626850.html>