***Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.***

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз.

(*Ж. Жабаев)*

Потенциал здоровья и привычный стиль жизни человека закладывается в детстве. В семье закладываются основы здоровья ребенка, воспитываются базовые навыки его поддержания, формируются поведенческие привычки. Именно семья осуществляет первичное воспитательное воздействие на сознание и поведение человека, прививает гигиенические установки, понятия, принципы и наиболее естественно и эффективно формирует здоровый стиль жизни, соответствующий конкретным условиям жизнедеятельности. Семья как изначальная данность в жизни любого человека, оказывает существенное влияние на общее состояние здоровья и благополучие детей и рассматривается как основополагающий фактор формирования здоровья и здорового образа жизни.

За последние десятилетия состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. Рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок,   но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей. На его формирование оказывают влияние многие факторы, но особое место занимают семейные. Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает ЗОЖ, основам которого учит семья. 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, заботится о его физическом и психическом развитии.

Почему сегодня так остро стоит вопрос о создании полноценной,

здоровой семьи? Потому что только такая семья может стать национальным

достоянием общества. А для этого необходимо формировать здоровый образ жизни и, прежде всего это следует начинать с самого рождения ребёнка.

Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.
• Во-первых, соблюдение режима дня. Необходимо объяснить детям, что его надо неукоснительно соблюдать. Именно семья организует соблюдение режима ребёнком. Это позволяет сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.
• Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.
• В-третьих, это культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
• В-четвертых, это гимнастика, физические занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую развивают бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ему основные знания, умения и навыки:
- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Это приводит к главной болезни ХХI века - гиподинамии, т.е. малоподвижности. 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.

Не стоит забывать, что получено достаточно данных по влиянию образования и социально-экономического статуса родителей на здоровье детей. Так, в семьях с достатком ниже среднего, смертность детей от несчастных случаев, травм выше, больше заболеваемость, выше уровень и средняя длительность госпитализации. Риск несчастных случаев среди детей уменьшается с ростом образования матери. Установлено выраженное влияние на здоровье учащихся большой занятости на работе матерей, злоупотребления алкоголем отцов. Показатели здоровья детей, особенно раннего возраста, зависят от типа семьи - полная, неполная и т.п.

Особое значение имеет образ жизни родителей, так как правила здорового образа жизни, которым учат детей в школе, дома могут ежедневно подтверждаться или игнорироваться. Именно семья осуществляет

первичное воспитательное воздействие на сознание и поведение человека. Для подавляющего большинства учащихся именно родители являются наиболее предпочтительным источником получения информации о способах сохранения здоровья. В то же время многие родители в силу разных причин не уделяют достаточного внимания здоровому образу жизни как своему собственному, так и ребенка.

Школа сегодня все больше рассматривается в качестве важнейшего

института, который может стать центром укрепления здоровья.

Образовательные учреждения могут осуществлять здоровье сохраняющую деятельность не только средствами учебно-воспитательного процесса, через организацию гигиенически целесообразного режима дня и особенностей учебной деятельности, но и целенаправленное просвещение родителей по вопросам сохранения здоровья детей и формированию у них навыков здорового образа жизни.

Ещё великий русский педагог В. А. Сухомлинский говорил:«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы*».*

Школа может помочь при решении многих вопросов воспитания. Но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно от родителей зависит, каким вырастет ребенок. 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!"