



## **Роль семьи в укреплении и сохранении здоровья детей**

Понятие здоровья тесно связано с понятием благополучия. При этом основой человеческого здоровья все больше выступает его духовная составляющая. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца и матери, укладу жизни семьи.

Приоритетным направлением духовного воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения духовной культуры у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Организуя духовное воспитание, помните:

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у вашего ребенка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, и каждый сам несет ответственность за сохранение своего здоровья.

Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать

В семье проходит большая часть жизни человека. Для каждого ее члена – это определенное жизненное пространство, целая экологическая микросистема, в которой каждый стремится удовлетворить свои потребности, развивать, реализовать себя и одновременно находится в тесной связи со всеми членами семьи.

Ребенок появляется на свет полностью беспомощным. Родители начинают приучать свое крохотное существо жить в окружающем мире.

Семья для всех ее членов является определенным жизненным пространством, в котором протекает большая часть жизни каждого из них.

Каждый член семьи занимает определенную нишу, то есть выполняет определенные, необходимые для поддержания баланса системы функции.

Проблема состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом, сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в образовательном учреждении. Поэтому образовательное учреждение должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает.

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. В результате у детей формируются вредные привычки, от которых избавиться бывает очень трудно. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Задача родителей – донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути своим примером.

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.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило – «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Роль семьи в системе здорового образа жизни человека, во многом определяет, кем станет ребенок в будущем, в том числе, какой образ жизни он изберёт. Таким образом, можно сделать вывод, что семья и роль семьи играет решающую роль в воспитании здорового поколения.

Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека.

Основные факторы сохранения и укрепления детского здоровья это – рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

Тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков для взрослых дает серьезный толчок к тому, чтобы проводить обучение к здоровому образу жизни у детей с самого рождения. И роль семьи здесь неоспоримо высока.

### **Несколько советов, как приучить своего ребенка к здоровым привычкам**



1. **Рациональное питание.** Реклама фастфуда и вредных продуктов берет верх над пропагандой здоровой пищи. Важно оградить ребенка от негативного влияния маркетинговых компаний. Рациональное питание предполагает отказ от вредной пищи. Это не обозначает, что нужно сидеть на строгой диете. Есть огромное разнообразие разрешенных и экологических продуктов. Ваша задача – привить ребенку любовь к полезной и здоровой пище. Не отходите от правила покупать в дом только полезные продукты. Сначала ребенок может капризничать и возмущаться, а потом привыкнет. И в

будущем скажет вам спасибо за то, что вы вырастили из него здорового и полноценного человека.

2. **Регулярные занятия спортом.** Для этого вам нужно тоже участвовать в этом процессе. Здесь важно показать на собственном примере, насколько важны физические упражнения. Можно для начала устраивать спортивные пробежки, либо игры с мячом на природе. Не мешает учить ребенка различным видам спорта, желательно все-таки при этом что-то уметь самому и быть физически подготовленным. Показывайте ему, как прекрасно прыгать на скакалке, попадать мячом по кольцу, наворачивать круги на велосипеде. Можно записать свое чадо в какую-нибудь спортивную секцию. Это может быть секция в школе или в любом другом заведении. Обязательно выясните, какие у вашего ребенка предпочтения, что именно он любит. Чтобы у него не возникало отвращения или страха перед занятиями. Вы должны привить любовь к какому-либо спорту.

3. **Исключите вредные привычки.** Если не получается этого сделать, то хотя бы не курите и не употребляйте спиртные напитки при ребенке. Такое поведение должно быть исключено, если вы не хотите вырастить больного и несчастного человека. Лучше, конечно, не иметь таких привычек самому. Поскольку, так или иначе, ваш ребенок узнает о вашей зависимости и обязательно захочет это попробовать.

4. **Соблюдайте гигиену.** Приучите себя и свое чадо к чистоте и соблюдению личной гигиены. Важно с ранних лет привить ребенку чистоплотность. Чистота – залог здоровья, она снижает риск заболеваемости в разы.

5. **Не устраивайте скандалов при ребенке.** Психологическое здоровье отражает все свои изъяны на физическом состоянии человека. Помните, что ваш ребенок должен расти в здоровой психологической атмосфере.