

Консультация для родителей:

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»

Ситалова А.С.
инструктор по фк
октябрь 2019

Здравствуйтесь. Каждый день мы произносим это слово, встречаясь друг с другом. А задумывались ли вы, что оно означает?

Когда мы произносим «здравствуйтесь», то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости и наше сердце открывается для искренних и добрых людей, мы желаем друг другу здоровья, так как слово «здоровье означает здоровье».

А почему мы желаем ежедневно друг другу здоровья? Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Здоровье – это состояние физического, духовного, социального благополучия.

Здоровый образ жизни – образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой, сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: состояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

•умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

•владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

•постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

•самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального образа жизни студента.

Здоровый образ жизни – отличительная черта человеческой цивилизации. Он помогал, помогает и далее будет помогать человеку учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

Современные исследователи выделяют наиболее актуальные воспитательные функции семьи:

•влияние семьи на ребенка сильнее всех других воспитательных воздействий, с возрастом оно ослабевает, но никогда не утрачивается полностью;

•в семье формируются те качества, которые нигде, кроме как в семье, сформированы быть не могут;

•семья осуществляет социализацию личности, является концентрированным выражением ее усилий по физическому, моральному и трудовому воспитанию. Из семьи выходят члены общества: какая семья – такое общество;

•семья обеспечивает преемственность традиций;

•важнейшей социальной функцией семьи является воспитание гражданина, патриота, будущего семьянина, законопослушного члена общества;

•существенное влияние оказывает семья на выбор профессии.

Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья ребёнка зависит от следующих факторов:

Социально-культурного. Определяющего образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранения своего здоровья и здоровья своих близких.

Социально-экономического. Благополучие семьи и страны в целом.

Технико-гигиенического – условия проживания, особенности образа жизни.

На первый план в семейном воспитании выходит вопрос о средствах формирования культуры здоровья детей. К этим средствам относятся: деятельность, общение, отношения.

Деятельность – основной фактор развития человека и она должна быть направлена на пользу человека.

Общение как атрибут деятельности повышает её воспитательный эффект. Связующим звеном между деятельностью и общением выступают отношения. Они должны носить ярко гуманистический характер, т. к. **отношения** – критерии развития семьи.

1 механизм: Поощряя определённое поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья

2 механизм: Является индификация – подражание своим родителям. Ориентация на родительский пример.

Хочется констатировать, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни (*Зарядка по утрам: детей заставляем делать, а сами?!*)

Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультуры. Занятия физкультурой должны быть повседневным мероприятием (*Хотя бы утренняя зарядка!*)

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Необходимо в семьях вызывать детей на откровенные разговоры, что бы они делились с вами. Находить время на это, для того чтобы быть в курсе всех его дел. Самое главное в семье – это доверие. Нужно доверять тому человеку, с которым ты живёшь рядом.

Семья – это фундамент, на котором ребенок строит если не целиком свое понимание мира, то, по крайней мере, алгоритм решения стоящих перед ним проблем. Причем этот алгоритм может быть, как полезным для здоровья, так и губительным.

Семья и личность неотделимы. Выявить в самом себе и в каждом члене семьи все самое лучшее, развить и отдать на общее благо – самое главное назначение семьи! Добрые примеры всех членов семьи, их духовная связь определяют понятие *семья*. Из множества неповторимых судеб извлечь и осмыслить некоторые закономерности, ведущие к беде или к успеху.

Семья обеспечивает духовное и физическое здоровье, поддерживает психосоциальный рост и развитие каждого из своих членов, дает им чувство

социальной защищенности, принадлежности к общечеловеческой культуре, образует фундамент для образования вне семейных отношений и связей. Нарушение семейных взаимоотношений могут стать причиной физических и психических жалоб.

Вот некоторые практические рекомендации, вернее примеры семейных мероприятий (*в качестве профилактики ЗОЖ*):

Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультурой, что представляет собой надёжную антинаркотическую пропаганду, как для собственной семьи, так и для других семей. Физкультура и наркотики – несовместимы. Очень важно, чтобы родители в семье занимались спортом или физкультурой, тем самым предоставляя наглядный пример своим детям. Посмотрев на красивое и сильное тело своего отца, ребёнок захочет иметь такое же, так как с рождения он подражает своим родителям. Занятия спортом способствуют развитию силы воли.

Занятия физкультурой в семье должны быть повседневным систематическим мероприятием (что ведёт к повышению работоспособности, улучшению настроения, как родителя, так и ребёнка; укреплению иммунитета каждого члена семьи: эмоциональная разрядка (стрессы, депрессии, следовательно, происходит укрепление внутрисемейных уз).

Необходимым моментом для родителей является поддержка контактов с учебными заведениями, местными властями. Родители должны обращать внимание детей на спортивные мероприятия (соревнования, эстафеты, массовые спортивно-художественные представления) под лозунгами пропаганды нового образа жизни, а также не игнорировать СМИ в качестве источника спортивной информации и ЗОЖ.

Самое главное в семье – доверие. Нужно доверять тому человеку, с которым ты живёшь рядом. Особенно касается детей дошкольного и младшего – среднего школьного возраста. Ребенок очень восприимчив. Его легко ранить и обидеть. Он, словно губка, впитывает в себя всё то, что происходит вокруг него. Поэтому родителям его надо устраивать семейные походы, пикники, прогулки по набережной, выезды в город, организовывать «круглые столы», заняться спортом, устраивать семейные соревнования и т. д. Главное, делать все, чтобы ребёнок не чувствовал себя одиноким, всегда мог найти поддержку и совет в трудной ситуации.

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.