

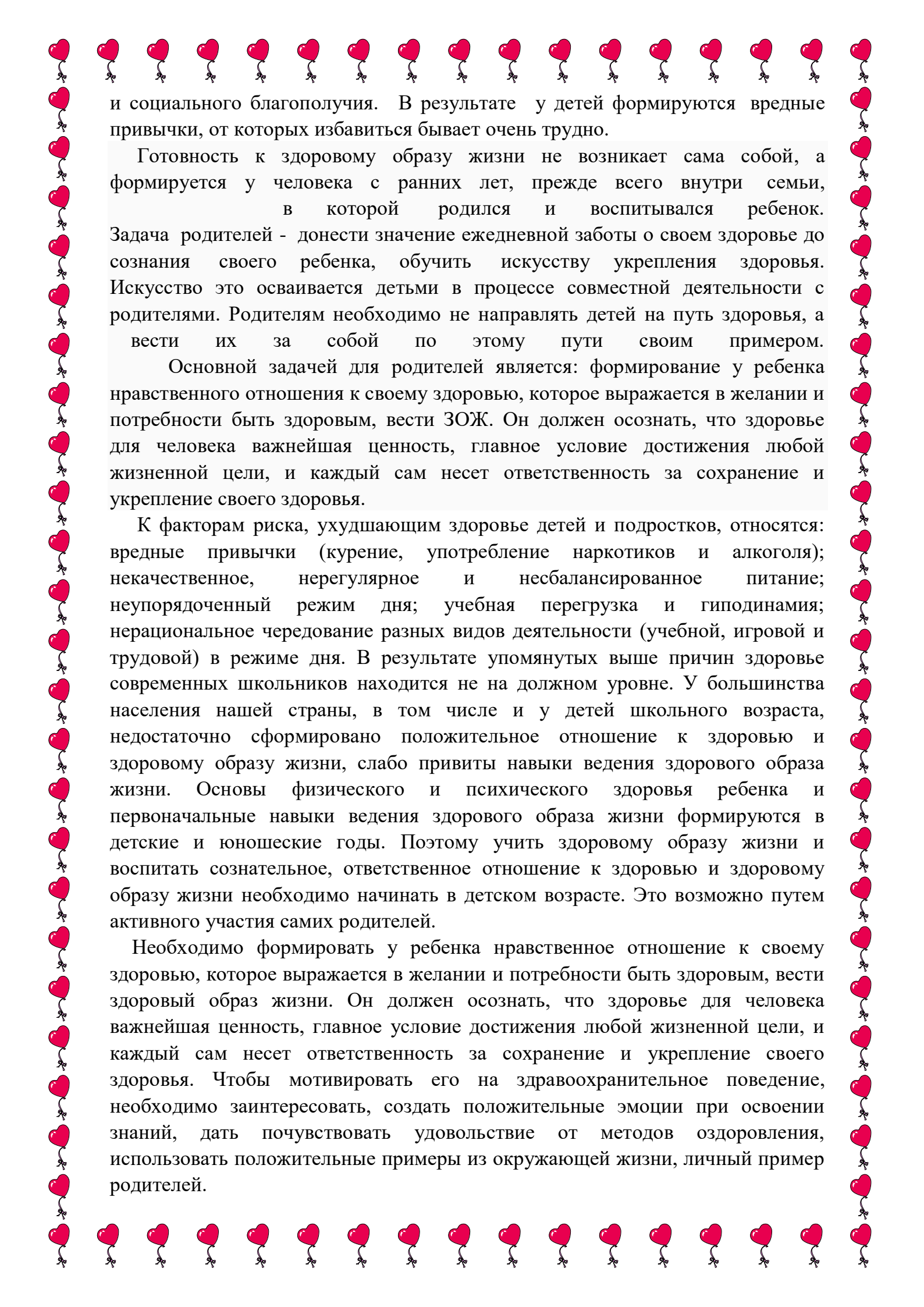
«Роль семьи в формировании у детей потребности к здоровому образу жизни».

В наш век скоростей, повсеместной компьютеризации, научно-технического прогресса мы мало времени уделяем своему здоровью. Известно, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить.

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 создания внесемейных отношений и связей. Для семьи дети — главная ценность. Научить здоровому образу жизни, воспитать ответственное отношение детей к своему здоровью обязаны прежде всего родители.

Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

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



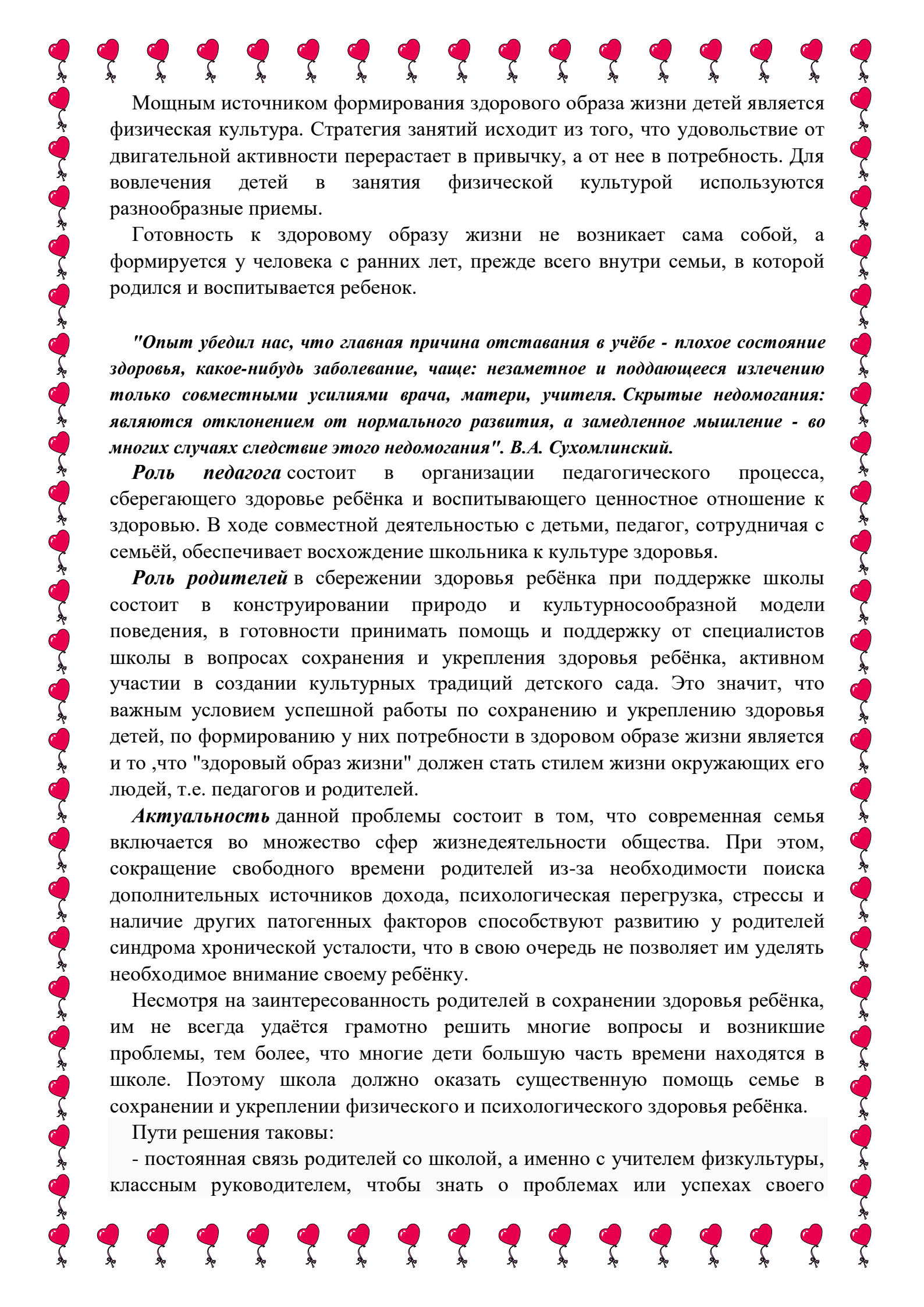
и социального благополучия. В результате у детей формируются вредные привычки, от которых избавиться бывает очень трудно.

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.

К факторам риска, ухудшающим здоровье детей и подростков, относятся: вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя); некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка и гиподинамия; нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня. В результате упомянутых выше причин здоровье современных школьников находится не на должном уровне. У большинства населения нашей страны, в том числе и у детей школьного возраста, недостаточно сформировано положительное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, слабо привиты навыки ведения здорового образа жизни. Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного участия самих родителей.

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, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.



Мощным источником формирования здорового образа жизни детей является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приемы.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

"Опыт убедил нас, что главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание, чаще: незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями врача, матери, учителя. Скрытые недомогания: являются отклонением от нормального развития, а замедленное мышление - во многих случаях следствие этого недомогания". В.А. Сухомлинский.

Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение школьника к культуре здоровья.

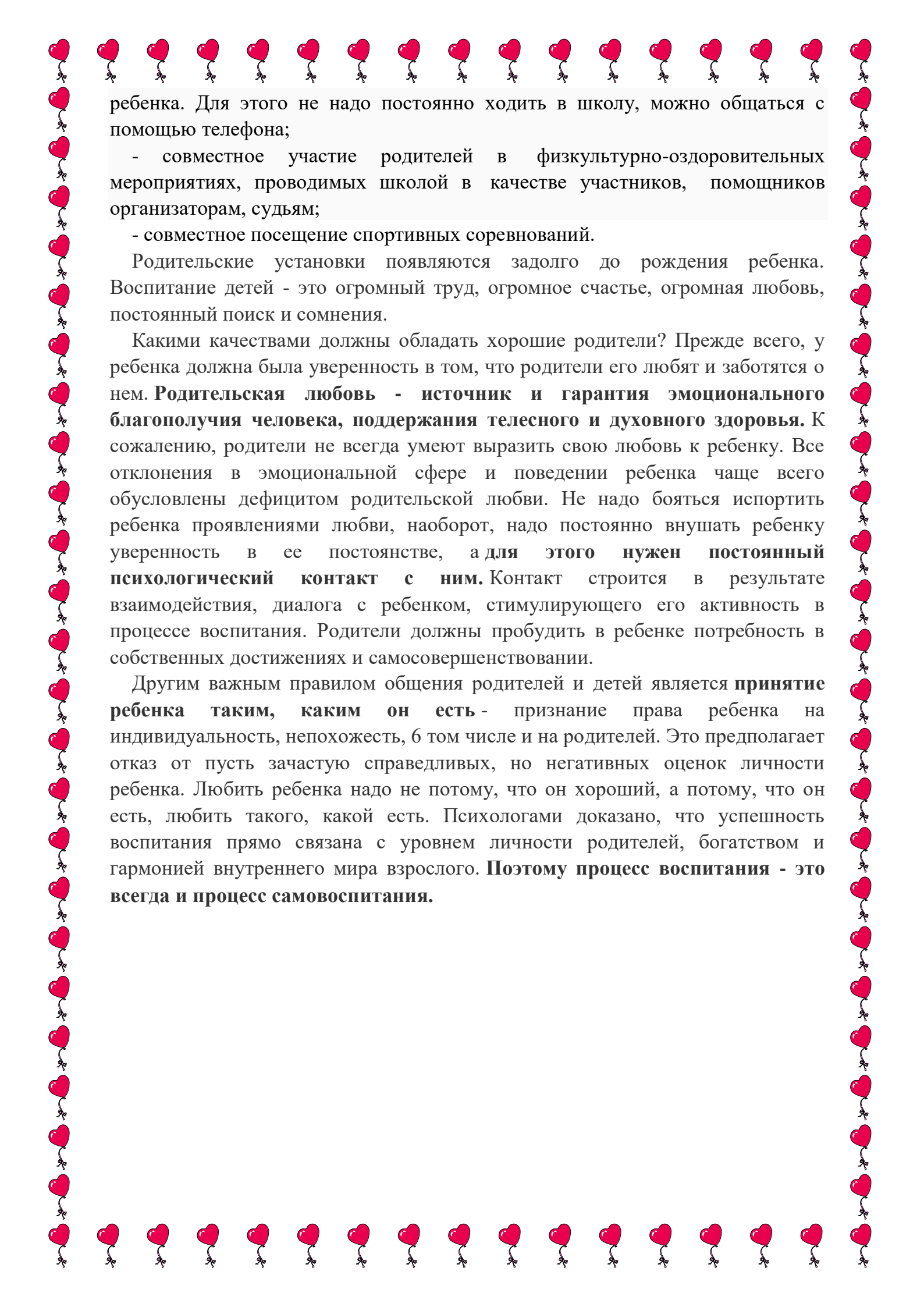
Роль родителей в сбережении здоровья ребёнка при поддержке школы состоит в конструировании природо и культурносообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов школы в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни окружающих его людей, т.е. педагогов и родителей.

Актуальность данной проблемы 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 школе. Поэтому школа должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Пути решения таковы:

- постоянная связь родителей со школой, а именно с учителем физкультуры, классным руководителем, чтобы знать о проблемах или успехах своего



ребенка. Для этого не надо постоянно ходить в школу, можно общаться с помощью телефона;

- совместное участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых школой в качестве участников, помощников организаторам, судьям;

- совместное посещение спортивных соревнований.

Родительские установки появляются задолго до рождения ребенка. Воспитание детей - это огромный труд, огромное счастье, огромная любовь, постоянный поиск и сомнения.

Какими качествами должны обладать хорошие родители? Прежде всего, у ребенка должна была уверенность в том, что родители его любят и заботятся о нем. **Родительская любовь - источник и гарантия эмоционального благополучия человека, поддержания телесного и духовного здоровья.** К сожалению, родители не всегда умеют выразить свою любовь к ребенку. Все отклонения в эмоциональной сфере и поведении ребенка чаще всего обусловлены дефицитом родительской любви. Не надо бояться испортить ребенка проявлениями любви, наоборот, надо постоянно внушать ребенку уверенность в ее постоянстве, **а для этого нужен постоянный психологический контакт с ним.** Контакт строится в результате взаимодействия, диалога с ребенком, стимулирующего его активность в процессе воспитания. Родители должны пробудить в ребенке потребность в собственных достижениях и самосовершенствовании.

Другим важным правилом общения родителей и детей является **принятие ребенка таким, каким он есть** - признание права ребенка на индивидуальность, непохожесть, в том числе и на родителей. Это предполагает отказ от пусть зачастую справедливых, но негативных оценок личности ребенка. Любить ребенка надо не потому, что он хороший, а потому, что он есть, любить такого, какой есть. Психологами доказано, что успешность воспитания прямо связана с уровнем личности родителей, богатством и гармонией внутреннего мира взрослого. **Поэтому процесс воспитания - это всегда и процесс самовоспитания.**