

Здоровый быт - необходимое условие успешного воспитания детей в семье

(консультация для родителей)

*Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,
сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!*

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Семья – это социальный институт, участвующий в формировании личности человека. Каждый человек, рождаясь, имеет генетически заданные способности, однако личностью он становится, пройдя социализацию. Первыми в процесс социализации включается семья. Через родителей ребенок учится социально опосредовать свои телесные и психические функции. Если родители соматически и психически здоровы, ведут здоровый образ жизни, то процесс социализации функций ребенка будет успешен.

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. Однако рассказы и нравоучения взрослых не вызовут у ребенка стойкой потребности в здоровом образе жизни. А значит, прежде чем научить ребенка, эту потребность родители должны выработать у себя. После этого 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, используя оба механизма взаимодействия с ребенком:

1-й механизм: Поощряя определенное 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-й механизм: идентификация - подражание своим родителям, ориентация на родительский пример. Замечу, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни (Например, утренняя зарядка: детей заставляем делать, а сами?)

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.

Какие же формы совместного отдыха детей и родителей, способствующих формированию ЗОЖ, можно выделить?

- Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов и др.;

- Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ и др.;

- Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке и др.;

- Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки и др.;

- Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

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

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Родителям необходимо также знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

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.