**Значение семьи в формировании**

**здорового образа жизни дошкольника**

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.

Общеизвестно, что большую часть жизни человек проводит в семье.

Семья — это малая социальная группа, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. на многосторонних отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами. В определении именно отношения получили пальму первенства, а хозяйство ушло на второй план. Сердечное и духовное богатство определяет благополучие семьи.

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.

Для семьи дети — главная ценность. Главное достоинство семьи, как и личности, преодоление внешних и внутренних препятствий на пути к гармоническому слиянию желаний всех членов. Их возможностей и долга.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является формирование у детей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Большую роль играет в решении этой проблемы семья.

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!".
Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья совместно с детским садом должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание основных частей тела ;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия;

- знание правил личной гигиены;
- 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;

Практические рекомендации

Семейные мероприятия (в качестве профилактики ЗОЖ):

1. 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.
2. 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).
3. Необходимым моментом для родителей является поддержка контактов с детским садом. Родители должны обращать внимание детей на спортивные мероприятия (соревнования, эстафеты, массовые спортивно-художественные представления) под лозунгами пропаганды нового образа жизни, а также же не игнорировать СМИ в качестве источника спортивной информации и ЗОЖ.
4. 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 из города, 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.

Одной из форм просветительной работы с родителями являются, конечно, родительские собрания.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.
Родители должны развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе.
Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие , способствует более успешному обучению

Пути решения таковы:

- постоянная связь родителей с образовательным учреждением, а именно с инструктором по физической культуре, воспитателем, чтобы знать о проблемах или успехах своего ребенка.

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

«Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. 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, с первых дней жизни», - сказал Ислам Джанаралиев.