Отдел образования, спорта и туризма администрации Железнодорожного района г.Гомеля

ГУО «Ясли-сад № 4 г.Гомеля»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Роль семьи в формировании здоровья ребёнка»**

г.Гомель 2013 г

  Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе выдвинули ряд проблем, одной из которых является формирование у детей здорового образа жизни. Большую роль играет в решении этой проблемы семья

  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: стояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. 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.

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

Социально-экономического

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 утру: детей заставляем делать, а сами?)

   Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультуры. В  нашем классе в  17 семьях по опросу учащихся  родители занимаются спортом. В 21 семье дети занимаются спортом, а в 20 семьях родители уделяют внимание  совместным занятиям с детьми (катанае на лыжах, коньках, бассейн, охота, рыбалка. Совместный отдых.)  Занятия физкультурой должны быть повседневным мероприятием( Ну хотя бы утренняя зарядка)

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

***Нужно доверять тому человеку , с которым ты живёшь рядом.***

**У детей спросили: « Что такое здоровье?»**

Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека -самое главное.

Это жизнь, добро, счастье.

Здоровье-это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях.

Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна.

Моральное здоровье более важно.

Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.

Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия. а главное чистота души.

Быть здоровым, спортивным становиться престижно

Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать никому зла.