Роль семьи
в формировании
здорового образа жизни.

Семья - это общественный институт, где происходит социализация ребенка, где усваиваются общечеловеческие нормы, ценности в процессе взаимоотношений с другими людьми, формируются первые устойчивые впечатления об окружающем мире. С семьей, человек неразделим всю жизнь, меняется только его роль. Многие ученые утверждают, что во все времена и у всех народов социализации детей была единственной специфической функцией семьи, а другие функции (экономические, поддержка благосостояния и др.) являются второстепенными. Семья не только закладывает основы формирования личности, но и обеспечивает важнейшие условия ее развития.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребенка. За последние десятилетия отмечается стабильная тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. На его формирование оказывают многие факторы, но особое место занимают семейные факторы. Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и отношение к своему здоровью, заботиться о его физическом и психическом развитии.

Актуальность проблемы формирования образа жизни ребёнка в семье определена тем, что образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья человека, а также тем, что формирование других семейных факторов риска развития заболеваний определяется поведением семьи (образом жизни) при выполнении семьей ее функций. Прежде всего, таких как медицинская, направленная на сохранение здоровья, воспитательная, направленная на первичную социализацию ребенка, психологическая, направленная на сохранение психологического здоровья, репродуктивная, направленная на воспроизводство населения, производственная, направленная на жизнеобеспечение семьи, и культурная, направленная на саморазвитие семьи.

Почему сегодня так остро стоит вопрос о создании полноценной, здоровой семьи? Потому что только такая семья может стать национальным достоянием общества. А для этого необходимо формировать здоровый образ жизни и, прежде всего, это следует начинать с самого рождения ребёнка. Необходимо совершенствовать семейную политику государства, обеспечить право каждой семьи на комфортную, безбедную жизнь, право каждого человека на выбор семейных ценностей и образа жизни, разработать и реализовывать меры, в том числе экономического порядка, по поддержанию семьями нравственной культуры, образа жизни, соответствующего сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию устойчивых навыков и положительной мотивации к сохранению его основ при формировании самостоятельной семьи, повысить информированность родителей о роли семейных факторов в формировании здоровья ребёнка и о путях их коррекции.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:
- положительная динамика физического состояния ребёнка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребёнка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

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. Дети должны 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 ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребёнок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.