УДК 37.01

Прозорова К.В

Студентка ППО-21 ФПиП СФ УУНИТ

Шейко Г.А

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

СФ УУНИТ

РФ, Башкортостан г. Стерлитамак

**РОЛЬ СЕМЬИ В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

*Аннотация: В статье исследуются влияние родителей на приобщение детей к здоровому образу жизни. Рассматривается влияние семейных традиций на формирование позитивных установок у детей. Кроме того, акцентируется внимание на роли общения в семье, которое способствует осознанию важности здоровья и активного образа жизни. Также обсуждаются методы, которые семьи могут использовать для вовлечения детей в различные виды активности, такие как спортивные игры и семейные прогулки.*

*Ключевые слова: физическая культура, родители, воспитание, дети, здоровый образ жизни, здоровье.*

**THE ROLE OF THE FAMILY IN INTRODUCING CHILDREN TO A HEALTHY LIFESTYLE.**

Prozorova K.V  
Student of PPO-21 FPiP SF UUNIT

Sheiko G.A.

Senior lecturer at the Department of Physical Education

SF UUNIT

of the Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak

*Abstract: The article examines the influence of parents on introducing children to a healthy lifestyle. The influence of family traditions on the formation of positive attitudes in children is considered. In addition, attention is focused on the role of communication in the family, which promotes awareness of the importance of health and an active lifestyle. Methods that families can use to involve children in various activities, such as sports and family outings, are also discussed.*

*Keywords: physical education, parents, upbringing, children, healthy lifestyle, health.*

Семья — это не просто слово; это основа, на которой ребёнок строит своё восприятие мира. Она моментально влияет на здоровье и благополучие ребенка, а также закладывает базу для его психосоциального развития. Хорошая семья не только поддерживает физическое здоровье, но и формирует эмоциональную устойчивость, помогая справляться с жизненными задачами.

Каждый родитель стремится создать уютную атмосферу, которая позволит ребенку развиваться гармонично. Взаимопонимание, доверие и поддержка в семье — неотъемлемые элементы, способствующие формированию здорового потомства. Например, обсуждение важности рациона и физической активности может быть проведено в форме совместных обедов или занятий спортом. Таким образом, семья не просто обучает, но и прививает здоровый образ жизни ребёнку.

Что же подразумевается под здоровым образом жизни? Это прежде всего соблюдение режима труда и отдыха. Привычки, сформированные в детстве, сохраняются на протяжении всей жизни. Поэтому важно, чтобы ребёнок с раннего возраста научился полноценно высыпаться, понимать важность физической активности и рационального питания.[3]

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, энергичными и красивыми. Для семьи дети — это самое ценное. Главное достоинство семьи, как и личности, — это способность преодолевать внешние и внутренние трудности на пути к гармонии между желаниями, возможностями и обязанностями всех членов семьи. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и счастливыми или же их здоровье будет подорвано.

Привычка вести здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего в семье, где он родился и вырос. Родители должны донести до ребёнка важность ежедневной заботы о своём здоровье и научить его укреплять его.

Семья является первым местом, где ребенок осваивает основы повседневной жизни, и именно здесь формируются привычки, которые могут остаться с ним на всю жизнь. Здоровые привычки, такие как регулярное занятие спортом или профилактирование заболеваний, часто приходят из семьи. Например, совместные занятия спортом или прогулки не только укрепляют здоровье, но и способствуют эмоциональному сближению между членами семьи.

Задача родителей — не направлять детей на путь здоровья, а вести их по этому пути. Только в полноценной семье, где родители и дети живут в гармонии с собой и ведут здоровый образ жизни, можно правильно воспитать основные моральные и физические ценности ребёнка.

Учёные доказали, что воспитание важнее наследственности.

Нами был проведён опрос среди учеников четвёртого класса МАОУ «СОШ №17» г. Стерлитамак . После проведения анализа выяснилось, что дети, чьи родители ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, закаливанием, посещают спортивные секции и проводят время на свежем воздухе, имеют более чёткое представление о спорте, чем дети, чьи родители заняты работой и домашними делами. Последние испытывают трудности, отвечая на вопрос о том, каким видом спорта они хотели бы заниматься. Это ещё раз подтверждает, что родители играют ключевую роль в формировании у детей привычки вести здоровый образ жизни.

В раннем возрасте происходит активное развитие ребёнка, закладываются основы его здоровья. Формируются основные двигательные навыки, осанка, а также привычки и навыки, необходимые для здорового образа жизни. Приобретаются базовые физические качества, которые являются основой для здорового образа жизни.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни, родители могут предпринять следующие шаги:

1.Использовать природные факторы:

* Предоставлять доступ к чистой воде.
* Использовать солнечные лучи для получения витамина D.
* Проводить время на свежем воздухе для улучшения дыхания и общего самочувствия.

2.Создать благоприятную психологическую атмосферу:

* Избегать ссор и конфликтов в присутствии детей.
* Обеспечивать спокойную и доброжелательную обстановку.

3.Подача примера:

* Родители, ведущие активный образ жизни и питающиеся здоровой пищей, являются мощным примером для подражания.
* Дети наблюдают за поведением своих родителей и перенимают их привычки.

4. Создание благоприятной среды:

* Обеспечение доступа к здоровым продуктам, таким как фрукты, овощи и цельнозерновые.
* Ограничение нездоровой пищи, такой как сладкие напитки, чипсы и конфеты.
* Поддержка физической активности путем создания возможностей для прогулок, игр и занятий спортом.

5. Обучение и информирование:

* Разговор с детьми о важности здорового питания и физических упражнений.
* Объяснение пищевых этикеток и выбор более здоровых вариантов.
* Поощрение детей задавать вопросы и участвовать в принятии решений, связанных с их здоровьем.

6. Поощрение и поддержка:

* Похвала детей за здоровый выбор и усилия.
* Помощь детям в постановке реалистичных целей и их достижении. Обеспечение эмоциональной поддержки, когда дети сталкиваются с трудностями.

7. Совместные занятия:

* Приготовление здоровых блюд вместе с детьми.
* Участие в семейных мероприятиях, таких как походы, прогулки на велосипеде или игры в мяч.
* Создание семейных традиций, связанных со здоровым образом жизни, таких как утренние пробежки или семейные прогулки.

8. Ограничение времени перед экраном:

* Чрезмерное время, проведенное перед экраном, может способствовать сидячему образу жизни и нездоровому питанию.
* Установление ограничений на время, проводимое за экраном, и поощрение детей заниматься другими видами деятельности, такими как чтение, игры на улице или общение с друзьями.

9. Совместная работа с другими:

* Сотрудничество со школами, медицинскими работниками и другими организациями для обеспечения согласованного подхода к приобщению детей к здоровому образу жизни.
* Участие в общественных программах и инициативах, направленных на улучшение здоровья детей.

10.Организовать режим дня:

* Следовать режиму, установленному в детском саду.
* Включать время для отдыха, сна, физической активности и учёбы.

11.Обучать детей навыкам управления стрессом:

* Поощрять детей выражать свои чувства и эмоции.
* Учить их методам релаксации и саморегуляции.

12.Быть примером для подражания:

* Вести здоровый образ жизни самим родителям.
* Показывать детям, как важно заботиться о своём здоровье.[5]

Можно сделать вывод, что семья, как основа жизни ребенка, формирует не только его личное видение мира, но и здоровый образ жизни. Непрерывное внимание к физическому, психоэмоциональному и социальному развитию ребенка ведет к созданию крепкого фундамента для его будущего. Только совместными усилиями, начиная с маленьких шагов, можно вырастить здоровое и счастливое поколение. Заботьтесь о здоровье своей семьи — и оно ответит вам взаимностью в будущем.

Использованные источники:

1. Кильдиярова, Р. Р. Основы формирования здоровья детей : учеб. длястудентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по спец. "Педиатрия" / Р.Р Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 324[4]
2. .Шараев, П. Н. Витамины и здоровье / П. Н. Шараев ; МЗ РФ; ИГМА. - 3-еизд., испр. и доп. - Ижевск : Экспертиза, 2004. - 108 с.
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//школьное воспитание. - №1. - 2004.
4. https://multiurok.ru/files/tema-rol-semi-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhiz.html
5. https://infourok.ru/statya-priobshenie-detej-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-cherez-semyu-5498705.html
6. https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/590778-rol-roditelej-v-ukreplenii-zdorovja-detej-i-p