Сергеева В. А., воспитатель первой категории

ГБОУ школы №606 Пушкинского района

Санкт – Петербурга

Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

Для начала, давайте обозначим, что же такое СЕМЬЯ? Семья - это сообщество, основанное на браке супругов, помимо которых включает и их холостых детей (собственных и усыновленных), связанных духовно, общностью быта и взаимной моральной ответственностью. Формирование личности ребенка, его здоровье, привычки закладываются в семье, и зависит от того, как его семья живет. Но, до того, как ребенок появится в семье, его здоровье на прямую зависит от здоровья его будущих родителей.

Поэтому важное значение имеет индивидуальное здоровье супругов и его влияние на здоровье ребенка. Для создания благополучной и здоровой семьи молодые люди должны быть физически, психически и социально здоровыми, способными обеспечить в полном объеме все функции семьи, основной из которых является репродуктивная функция - рождение и воспитание детей. Здоровая семья – здоровая нация, а здоровая нация - признак сильного государства.

Здоровая семья - семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат и духовная культура, основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения - настоящее бедствие. Профилактика вредных привычек и других социально значимых заболеваний наиболее эффективна путем формирования навыков культуры здоровья в семье. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то будущие поколения станут более здоровыми, интеллектуально, духовно и физически развитыми. Ребенок видит пример взрослых и старается полностью им подражать, вырабатывая с годами семейные привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители приучали их к ведению здорового образа жизни личным примером.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и выносливым, но мало кто из родителей может стать действительно положительным примером здорового существования, так как многие не стесняются курить и употреблять алкоголь в присутствие детей, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и компьютерные игры нахождению на свежем воздухе и занятиям разными видами спорта. Интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Многие взрослые просто не имеют представления, как правильно приобщить детей к здоровому образу жизни, порой забывая, что именно собственный пример играет при этом ведущую роль.

В семье ребёнок находит пример для подражания, здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно: детский сад-семья-общество. Создание единого пространства развития ребёнка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга. Поэтому возникла необходимость разработки единой программы, которая станет ориентиром как для воспитателей, так и для родителей. Каждая мать и каждый отец любят своих детей и мечтают о счастье для них. Чтобы семья

успешно справлялась с воспитанием детей, родители должны знать основные педагогические требования и создавать необходимые условия для воспитания ребёнка в семье.

Для обеспечения нормального физического развития детей необходимо, прежде всего, соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Надо, чтобы и в семье, как и в дошкольном учреждении, выполнялось основное требование режима ─ точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими. Чтобы родители сознательно стремились к выполнению этого требования, им следует рассказать о значении режима в жизни ребёнка. Донесение до родителей этих знаний ─ одна из основных задач работы дошкольного учреждения с семьей.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей. В настоящее время под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Основой являются каждодневные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнёрская совместная деятельность педагогов и детей в течение дня.

Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребёнка. Здесь он получает начальное образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребёнок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Именно поэтому роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей семьи и дошкольного учреждения.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье его семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за сохранение и укрепление собственного здоровья. И то, чему родители научат своих детей, они, в свою очередь, понесут в свои семьи. В этом ничто не может заменить авторитет семьи.

Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.