

## Роль семьи в воспитании здорового образа ребенка

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжелательные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, соблюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, если у него имеется возможность заниматься любимой игрой — *все это в совокупности служит основой поступательного развития.*

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, в частности, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двигательная активность и другие. Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно — около 1/3 всех детей в вечерние часы после детского сада остаются без прогулки даже при благоприятной погоде. Данные анкетного опроса большинства родителей (57,5—68%) свидетельствуют о том, что в праздничные и в выходные дни детей днем не укладывают спать. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерно длительного бодрствования, и затрудняет его засыпание днем в детском саду.

Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Различные нарушения сна, в том числе и сокращение его длительности, как показали результаты анкетирования, нередко связаны с нерациональной организацией бодрствования детей в вечерние часы, предшествующие укладыванию. Многие родители укладывали детей после 21.35 (42,2% случаев); в 10% случаев оно происходило после 22.00. Как выяснилось, причиной позднего засыпания детей чаще всего было злоупотребление просмотром телепередач. Родителям необходимо знать все условия, при которых просмотр ребенком телепередач не причинит ему вреда: при размере телеэкрана 59—69 см ребенок может находиться в пределах от 2—3 до 5,5 м от него; освещение комнаты должно быть уменьшено, источник света должен не отражаться в экране телевизора и не быть ярким. Некоторые дети проводят у телевизора до 1,5—2 часов. Подобное времяпрепровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат, и проходит оно, как правило, за счет более целесообразной деятельности — активных движений, прогулки, игр.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Однако материалы анкетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движений, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома.

Характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние индивидуальные особенности его психофизиологического развития и состояния здоровья. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Из всех опрошенных родителей только 2% совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

### ***Формирование здорового образа жизни –***

***это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике.***

***Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.***

