

## **Роль семьи в охране и жизни здоровья детей.**

**Семья** во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Приоритетным направлением **духовного воспитания** должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем **доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.**

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищённости и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения духовной культуры у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

### **Организация духовного воспитания:**

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, и каждый сам несет ответственность за сохранение своего здоровья.

**Здоровье детей** напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Задача родителей – донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья.

**Основной задачей для родителей** является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

### **Как приучить своего ребенка к здоровым привычкам:**

- **Рациональное питание.** Ваша задача – привить ребенку любовь к полезной и здоровой пище. Не отходите от правила покупать в дом только полезные продукты. Сначала ребенок может капризничать и возмущаться, а потом привыкнет. И в будущем скажет вам спасибо за то, что вы вырастили из него здорового и полноценного человека.
- **Регулярные занятия спортом.** Здесь важно показать на собственном примере, насколько важны физические упражнения. Можно записать свое чадо в какую-нибудь спортивную секцию. Обязательно выясните, какие у вашего ребенка предпочтения, что именно он любит. Чтобы у него не возникало отвращения или страха перед занятиями. Вы должны привить любовь к какому-либо спорту.
- **Исключите вредные привычки.** Если не получается этого сделать, то хотя бы не курите и не употребляйте спиртные напитки при ребенке. Такое поведение должно быть исключено, если вы не хотите вырастить больного и несчастного человека. Лучше, конечно, не иметь таких привычек самому. Поскольку, так или иначе, ваш ребенок узнает о вашей зависимости и обязательно захочет это попробовать.
- **Соблюдайте гигиену.** Приучите себя и своего ребенка к чистоте и соблюдению личной гигиены. Важно с ранних лет привить чистоплотность. Чистота – залог здоровья, она снижает риск заболеваемости в разы.
- **Не устраивайте скандалов при ребенке.** Психологическое здоровье отражает все свои изъяны на физическом состоянии человека. Помните, что ваш ребенок должен расти в здоровой психологической атмосфере.