

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**Консультация для родителей  
«Роль семейных привычек и традиций в  
оздоровлении детей»**

Автор-составитель: педагог-психолог  
Жданова М. С.

Дата проведения: 25.11.2022 г.

г. Ставрополь

*«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. 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.

Остановимся подробнее на вопросе роли семейных привычек и традиций в оздоровлении детей.

В каждой семье есть свои традиции. Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино, театры, цирк, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.

Во время таких мероприятий, как, например, семейный обед, ребенка можно научить хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой жизни. Все домашние, в том числе и дети, расслабляются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро и надолго закрепляются, может быть и на всю жизнь.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

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. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

*Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней - биологического, социального и психологического. Здоровье, и это неоспоримо,

основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека?

По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100 %, то 20 % зависят от наследственных факторов, 20 %-от факторов внешней среды, 10 % от деятельности системы здравоохранения. А 50 % от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве с детским садом должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

**Привычка** - это поведение, образ действий, ставший обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык - это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне и пр.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами.

*«Учи показом, а не рассказом»* - говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения, того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у детей вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей требуются терпение и выдержка.

В детстве родители мальчика пытались приучить его подтягиваться на турнике и отжиматься. Они без конца убеждали, как важно для мальчика быть сильным, крепким и спортивным. Стимулировали его деньгами за достижение определенного результата, но все без толку. Сын признавал только лыжи, а на уроки физкультуры с радостью ходил лишь зимой, в лыжный сезон.

Почему же не подействовали ни слова родителей? «Потому что я ни разу не видел, чтобы мой отец подтягивался или отжимался, - объясняет мальчик. - Зато отец постоянно бегал на лыжах. Каждое воскресенье мы всей семьей ездили на природу - катались на лыжах, а потом ели бутерброды и пили чай из термоса».

Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Скорее всего, они усвоят именно «теле-диванную» модель досуга. Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимаются спортом. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным - это полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместные занятия спортом - это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из-под палки. Кроме того, активный семейный досуг

укрепляет отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И, наконец, тоже получить радость от движения и спортивных забав.

Именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам. Упущенное, в детстве трудно, а порой и невозможно восполнить в более зрелом возрасте.

### **Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).**

Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?» заставлять не надо. Все, что связано с «заставлять», вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину «Ребята учатся тому, что видят у себя в доме». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской. Потому родителям рекомендуется выполнять зарядку вместе со своими детьми во имя их здоровья.

Зарядка важна тем, что она подготавливает организм к активной дневной деятельности. Ученые – физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те дети, которые не занимаются по утрам зарядкой.

### **Питание и отдых детей.**

«Ешь правильно и лекарство не надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важен для растущего организма прием пищи в одно и то же время, правильно организованное и сбалансированное питание. Поэтому как питается ребенок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

### **Понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.**

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;

4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

#### **Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
2. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
3. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе оздоровления - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов.