

# Роль семьи в формировании здорового образа жизни

Немчанинова О.Ю. Филина Т.Е.

учителя начальных классов

МБОУ «ООШ №38 имени С.В. Кайгородова»

г. Ленинск-Кузнецкий

Общеизвестно, что актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников не только не снижается, но и с каждым годом приобретает всё больший смысл. В связи с этим особый интерес вызывают наследие И.А.Арямова (1884-1958) и его разносторонняя научно-педагогическая и практическая деятельность по вопросам сохранения здоровья детей, выбора оптимальных для возраста и индивидуальности ребёнка средств и методов семейного и общественного воспитания. Труды И.А.Арямова, посвящённые решению проблем сохранения и укрепления здоровья школьников, роли семьи и школы в деле воспитания здорового подрастающего поколения, не потеряли своей актуальности и в настоящее время. Настаивая на том, что именно семейная сфера является первоначальным формирующим фактором здоровья детей, Иван Антонович большое значение придавал правильному воспитанию ребёнка в семье. Будучи автором книг («Дитя рабочего», 1926г.; «Возрастные особенности школьника. Родителям о воспитании», 1940г.; «Особенности детского возраста», 1953г) и ряда педагогических статей, И.А.Арямов стремился донести психолого-педагогические знания до семьи, сформировать активное и сознательное отношение родителей к психическому и физическому здоровью своих детей на всех этапах их роста и развития, сделать родителей активными помощниками школы.

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 ребёнок.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поведение родителей дети видят постоянно и подражают ему. Пример в воспитании детей играет громадную роль, действует сильнее призывов, внушений и нотаций. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья, и конечно, учить этому своих детей.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Поэтому И.А.Арямов, обращал внимание на то, что просветительская работа по формированию навыков здорового образа жизни, прежде всего, должна проводиться среди родителей, ведь «правильное воспитание детей обязательно включает в себя и самовоспитание родителей» [2, с.26].

Универсальным средством совершенствования интеллектуальных способностей растущего организма, поддержки работоспособности, охраны и укрепления здоровья является оптимальный двигательный режим. Школьник постоянно должен находиться на свежем воздухе зимой и летом. Участвовать в подвижных и спортивных играх на свежем воздухе, экскурсиях, походах, доступных не только физически сильным, но и ослабленным детям, а также специальных мероприятиях в виде

---

воздушных, водных и солнечных ванн, которые укрепляют организм, приспособливают его к изменяющимся условиям внешней среды, улучшают физическое развитие ребёнка.

Некоторые усердные родители, заставляя своих детей почти непрерывно сидеть за подготовкой уроков и другими «умными» занятиями, не давая им возможности отдыхать, гулять на свежем воздухе, играть и бегать, наносят вред здоровью своим детям [4, с. 356]. Это приводит к ухудшению поведения детей, к разнообразным нарушениям в их психофизической сфере. Многие современные школьники сегодня страдают гиподинамией, проводя большую часть времени за столом.

Особенно важным в формировании здорового образа жизни ребёнка является оказание родителями помощи детям в учёбе. Она должна выражаться в создании ребёнку благоприятных домашних условий и спокойной атмосферы для умственного труда, выделении для него рабочего места, контроле над соблюдением режима дня, проявлении интереса к школьной жизни ребёнка, помощи в подготовке учебных заданий [1, с.131].

В связи с этим, необходимо знакомить родителей с новейшими научными открытиями, в том числе в области психологии, применение которых может способствовать сохранению психического здоровья школьника в процессе обучения.

Серьёзным фактором в процессе формирования здорового образа жизни детей являются взаимоотношения образовательного учреждения и семьи, тесной связи педагогов с родителями, направленной на создание психологической атмосферы, благоприятствующей здоровому нормальному развитию учащихся. Близкое знакомство с ребёнком и с семьёй при поступлении в школу даёт возможность ближе и глубже узнать и понять особенности характера и поведения учащихся и, следовательно, правильно организовать индивидуальный подход в их воспитании [4, с.356].

#### **Литература:**

1. Арямов И.А. возрастные особенности школьника: Родителям о воспитании.-М.: Учпедгиз, 1940.
2. Арямов И.А. Воспитание гигиенических навыков//Семья и школа.-1946.-№ 5.-с.24-26.
3. Арямов И.А. Как влияет среда на детский организм//Вестник просвещения.-1926-№ 2.-с.86-97
4. Арямов И.А. Основы нервно-психической гигиены: Дисс. ...докт.пед.наук.-М.,1947.
5. Арямов И.А. Особенности детского возраста. — М.: Учпедгиз, 1953.
6. Синягин Н.Ю., Богачёва Т.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности//Воспитание школьников.-2009.-№ 8.-с.34-39.
7. Шимаковская С.Ю. Роль семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья школьников//Воспитание школьников.-2011.-№ 1.-с.65-68.