**Здоровый образ жизни в семье**

«Семья — главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

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

Таким образом, здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

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

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка 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 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.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

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

Каждому человеку хотелось бы быть здоровым, а все родители желают, чтобы их дети не болели. Это совершенно естественные и объяснимые желания, но мало кто знает о том, как нужно вести себя, чтобы они стали реальностью. На самом деле, здоровье индивида закладывается в самом раннем возрасте, и часто, еще до непосредственного появления на свет – на этапе внутриутробного развития. И если вы действительно хотите здоровья для себя и своих близких - будьте здоровы, и отталкивайтесь от того, что семья и здоровый образ жизни человека должны быть тесно связаны между собой.

В целом, здоровый образ жизни является тем ритмом существования, который помогает предупредить разного рода болезни и укрепить здоровье. Здоровый человек – это не идеал, а также не абстрактная ценность, это вполне достижимая норма для большинства из нас.

Наше здоровье и здоровье наших деток начинается с семьи. Именно первые полезные и вредные привычки мы можем увидеть среди семьи и родных людей. Каждый родитель, любящий своего ребенка, заботится о его самочувствии, правильном физическом и умственном развитии, и о здоровье в общем.

Здоровый малыш с достаточным уровнем развития обладает высокой устойчивостью к агрессивному воздействию среды, он также устойчив к утомлению и отличается нормальной социальной и физиологической адаптированостью. Хорошее здоровье в семье – это на самом деле образ жизни. Мы выбираем его, если хотим достичь максимального благополучия.

И именно взрослые несут ответственность за формирование здорового образа жизни в семье и у ребенка навыков правильного отношения к собственному здоровью, а также умения заботиться о собственном теле.

Как показывает практика, рост детской заболеваемости напрямую зависит от образа жизни семьи. Ведь мало кто из родителей может стать действительно положительным примером здорового существования, так как многие имеют никотиновую и алкогольную зависимость, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и компьютерные игры нахождению на свежем воздухе и занятиям разными видами спорта.

Поэтому с раннего возраста в семье должны применяться и активно внедряться понятия о режиме дня, правильном питании и закаливании, а также должна формироваться привычка к движению.

Родителям следует приучать детей к полезным привычкам, чтобы этот процесс был непрерывным и составлял основу для становления характера. Так многие из нас могут рассказать малышам о своем детстве, вспомнить подвижные игры тех времен. Кроме того, крайне важную роль играет общность поколений. Родители учат детей создавать положительную атмосферу, помогают правильно отдыхать. Именно на своем примере нужно показывать предпочтение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек. Всей семьей стоит принимать участие в спортивных соревнованиях, пешеходных прогулках и пр. Родителям следует занять позицию активного участника, показывая деткам на практике, что именно важно для здоровья.

Собственный пример играет важную роль и при воспитании привычки к здоровому питанию. Дети должны интересоваться тем, как работает их организм и как можно сделать его еще сильнее и здоровее. Но при этом ни в коем случае нельзя заставлять ребенка делать что-либо, что ему не хочется. Так, если вся семья будет питаться исключительно правильно и систематически выполнять зарядку, то необходимость и нормальность такого поведения передастся и детям.

Для формирования здоровой личности в семье крайне важно проводить свободное время в общении друг с другом. Так в выходные всей семьей можно запланировать поход на стадион, в бассейн либо тренажерный зал, отправиться в лес или к реке, устроить лыжную прогулку или выбраться на каток.

Формирование здорового образа жизни в семье помогает не только сделать тело здоровым и сильным. Правильный подход к такому ответственному занятию помогает ребенку научиться выстраивать отношения с родителями, сверстниками и прочими людьми. Кроме того, соблюдение здорового образа на порядок снижает тревожность и агрессивность.

Такая внутрисемейная политика способствует укреплению семьи, улучшает не только физическое, но и духовное здоровье. Поэтому решение проблемы оздоровления всех без исключения членов семьи возможно лишь при соблюдении единой программы. Будьте здоровы!