**Культура здоровья семьи - один из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка.**

**Культура здоровья детей дошкольного возраста - это совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на разных уровнях (я, другие и общество в целом, а также личностно и социально значимых способов деятельности (культурно-гигиенических умений и навыков, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем.**

**Первая школа  по воспитанию у ребенка культуры здоровья – семья. Любая педагогическая система без взаимодействия с семьей – чистая абстракция. В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности. Приоритет в воспитании ребенка принадлежит семье.**

**В семье он учится любить, терпеть, радоваться, сочувствовать. Еще в детстве формируется образ жизни растущего  человека под воздействием образа жизни его родителей и знакомых. Образ жизни в семье - это зависимая от социально-экономических условий сложившаяся система видов жизнедеятельности и отношений родителей, детей и других родственников, проявляющаяся в виде социальной, трудовой, физической и репродуктивной активности.**

**Влияние семьи на воспитание культуры здоровья зависит от следующих  факторов:**

**- социально-культурного, определяющегося образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранение своего здоровья и здоровья своих близких;**

**-социально-экономического, определяющегося имущественными характеристиками семьи;**

**- технико-гигиенического, определяющегося условиями проживания, оборудованием жилища, особенностями образа жизни семьи.**

**Общение и деятельность по формированию культуры здоровья детей в семье напрямую связаны с психологическими механизмами социализации. Первый такой механизм - подкрепление. Поощряя определенное поведение ребенка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных сберегающих здоровье правил, родители внедряют в сознание ребенка систему ценностных установок и норм культуры здоровья, знание о том, какие из них одобряются, а какие нет. Другим механизмом является идентификация. В ее основе лежит подражание своим родителям, ориентация на родительский пример, на их уровень сформированности культуры здоровья.**

**Подлинная забота родителей  о полноценном физическом и психическом  и культурном здоровье - залог рационального режима дня, в котором предусмотрено достаточное время для полноценного сна (ночного и дневного), прогулок на свежем воздухе, часы приема пищи, игр. Необходимо избегать нарушений привычного режима в праздничные и выходные дни, когда у ребенка много впечатлений, он утомляется, вследствие чего особо нуждается в отдыхе, спокойных занятиях. Поэтому в интересах охраны здоровья ребенка следует исключить, позднее возвращение из гостей, отказ от дневного сна, неупорядоченное питание. Важным аспектом в воспитании культуры здоровья  являются и социально-экономические характеристики семьи – ее состав и доходы, питание ребенка, образование родителей.**

**Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.  Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.**

**Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками.**

**Подготовила: заместитель**

**заведующего по основной деятельности**

**Александрович Н.А.**