**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В СІМ'Ї**

Основна відповідальність за розвиток і здоров'я дитини покладається на
сім'ю. Саме з ній формуються найважливіші риси особистості. Досвід, який
дитина набуває в родині, визначає її індивідуальну поведінку, життєві цінності.
Від того, які взаємини в сім'ї, залежить розвиток самосвідомості дитини,
духовний і психічний світ, можливість фізичної та соціальної адаптації,
життєдіяльності. Від того, як батьки піклуються про здоров'я своє та дітей, чи
вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, значною
мірою залежить ставлення до цього дитини. З огляду на це у кожній родині має
панувати культ здоров'я. Свого часу представники за здоровий спосіб життя П. і
П.Брегг визначили 10 заповітів, “золотих ключиків” душевного і фізичного
здоров'я. Вони вважали, що забезпечити міцне здоров'я можна за таких умов:

* чисте повітря, сонячне світло;
* вживання тільки свіжих, життєво важливих продуктів, правильне споживання продуктів;
* щоденні прогулянки за будь-якої погоди;
* помірні і регулярні фізичні навантаження (хатня робота, гімнастика. фізичні вправи);
* абсолютна зовнішня охайність;
* глибокий сон;
* розуміння природних законів здоров'я та їх виконання;
* єдність трьох складових – тіла, розуму і духу;
* підтримання духовних сил, звернення до природи.

Ці заповіти справедливі для кожної сучасної родини і можуть використовуватися при складанні сімейного "кодексу здорової людини". Очевидно, що в основі його має лежати єдність усіх компонентів здоров'я людини – фізичного, психічного, духовного, соціального.

Особлива роль у процесі здоров'я творення належить духовному здоров'ю. Саме воно визначає загальний стан людини.

Щоб підтримувати прагнення дитини бути здоровою, батькам корисно звертатися за прикладом до історії людства (Юрій Власов, Леся Українка, Олександр Суворов та інші).

Зміцнення здоров'я дитини, забезпечення комплексного фізичного розвитку значною мірою залежить від її рухової активності, занять фізичною культурою. Рух – це природна потреба дитини. Недостатньо рухливий спосіб життя призводить до зменшенню стійкості перед захворюваннями, порушень енергетичного обміну. Батьки повинні всіляко заохочувати дітей до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається.

При доборі фізичних вправ для ранкової гімнастики та фізкультхвилинок,
які виконуються в домашніх умовах, рухливих та спортивних ігор на подвір'ї
батьки мають зважати на потреби і можливості організму дитини, рівень її
фізичного розвитку. Основні принципи, яких необхідно дотримуватися:

* цілеспрямованість фізичних вправ залежно від можливостей і потреб організму;
* відповідність навантаження індивідуальним можливостям дитини;
* послідовна активізація розширення засобів фізичних вправ, збільшення навантаження;
* урахування результатів психодіагностики та медичних обстежень.

Спостереження доводять, що більшість молодших школярів дотримуються норми рухової активності, яка складає півтори години на день, в основному за рахунок прогулянок, ігор на повітрі. Значно менше місце займають спеціальні фізичні вправи – ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, які сприяють підтриманню високого рівня працездатності протягом дня. Основою таких вправ є рухи, запозичені з трудової та побутової діяльності людини. Це випрямляння ніг і тулуба, розведення плечей, піднімання і повороти голови, стискання і розведення пальців. Крім того, у фізкультхвилинки може вводитися самомасаж активних точок бадьорості (носа і вух), дихальна гімнастика.

Ранкова гімнастика для молодших школярів проводиться під керівництвом дорослих. Підлітки виконують вправи самостійно.

Зміни, які відбуваються у стані здоров'я дитини, набуття нею вмінь і навичок здорового способу життя, фіксуються батьками, а по мірі дорослішання – і самими дітьми в "Щоденнику здоров'я". Щоденники можуть ведуться за такими показниками:

1) зріст, вага;

2) частота серцевих скорочень;

3) артеріальний тиск;

4) частота дихання;

5) максимальна затримка дихання (після вдиху і після видиху);

6)сон (тривалість, якість і час засинання);

7) апетит;

8) заняття фізичною культурою;

9) взаємини (у сім'ї, з друзями);

10) наявність або відсутність шкідливих звичок;

11) оцінки самопочуття;

12) захворювання;

Періоди заповнення "Щоденника здоров'я" визначаються на розсуд батьків – можна ділити рік по місяцях або по кварталах.

Досягти систематичності у формуванні культури здоров'я, а ще краще – усіх членів родини допомагають індивідуальні або сімейні оздоровчі програми, наприклад, такі, як "Життєвий ритм сім'ї".

Вчителі фізкультури, вихователі, лікарі підбирають завдання щоденної програми, які можуть складатися за такою схемою:

* Вчасно прокиньтесь, посміхніться один до одного.
* Потягніться 2-3 рази.
* Зробіть самомасаж (рук, шиї, обличчя, вушних раковин, голови, живота і ніг).
* Зробіть ранкову гімнастику або комплекс статичних вправ.
* Виконайте дихальні вправи.
* Випийте вранці воду маленькими ковтками (краще гарячу).
* Зробіть водні процедури (вранці, ввечері).
* Почистіть зуби (вранці, ввечері).
* Походіть по камінцях 1-2 хвилини.
* Прийміть повітряні ванни.
* Походіть босоніж.
* Виконайте вправи для обличчя.
* Виконайте 1 -2 вправи для очей.
* Виконайте комплекс фізичних вправ (статичних поз, оздоровчі паузи, вправи на розслаблення).
* Присвятіть час улюбленій справі (малюванню, квітникарству, співу, читанню).
* Послухайте музику.
* Зробіть домашні справи.
* Вчасно лягайте спати.
* Оцініть стан свого самопочуття (за 5-бальною системою).

Подібно складається "Життєвий ритм сім'ї" на тиждень, місяць, рік. Наприклад, тижневий план може містити самомасаж всього тіла, заняття в гуртках, секціях, недільні прогулянки тощо. В місячному графіку сплановані відвідування музеїв, театрів, виставок, зустрічі з друзями тощо. Річний "Життєвий ритм сім'ї" враховує зайнятість членів родини під час канікул, свят, відпусток.

Такі програми не лише дисциплінують та сприяють формуванню умінь і навичок здорового способу життя кожного з членів родини особисто, вони згуртовують дітей і дорослих, роблять їх спільниками в досягненні мети. гармонізують взаємини, тобто збагачують досвід соціальної поведінки.

Надзвичайно важливий етап для соціального розвитку особистості – власне дитинство. В цей час відбувається становлення особистості на рівні ще не розвиненої свідомості, встановлюються перші її зв'язки з людьми, головним чином, рідними. Дитина тільки вчиться орієнтуватися а розмаїтті життєвих ситуацій, співвідносити наявні в неї уявлення з життям, з реальними вчинками, з конкретною поведінкою. Вона довірливо ставиться до дорослих, безперечним авторитетом для неї є батьки. Це сприятливий період для цілеспрямованого впливу на дитину щодо формування моральних понять, позитивних емоцій, соціальних цінностей.

Суттєве значення в молодшому шкільному віці має гра.

Соціальний розвиток дитини відбувається і в процесі творчої діяльності, яка є невід'ємною частиною виховного процесу в сім’ї. Для того, щоб вона суттєво впливала на духовне та соціальне становлення дітей, необхідно спрямовувати зміст літературної, художньої, музичної творчості.

У підлітковому віці розширюється коло суспільних інтересів дитини, особливе місце в її житті починають займати товариші, однокласники, друзі. Відбувається опанування суспільного досвіду та самореалізація у випробуванні власних сил під час навчання у школі та спілкування з однолітками. Формуються різноманітні життєві навички, необхідні для адаптації в суспільстві:

* спілкування з однолітками, молодшими, дорослими;
* критичного ставлення до себе й оточуючих;
* пізнання та оцінювання власних здібностей;
* соціально-психологічної адаптації до навколишнього середовища.

Значну роль у розвитку особистості підлітка відіграє його самооцінка. Дослідження доводять, що значній частині підлітків притаманна занижена самооцінка, що свідчить про невпевненість у власних силах і здібностях, наявність почуття власної неповноцінності (меншовартості), що може призводити до психічних і соматичних розладів і захворювань. Завдання батьків у даному випадку – формувати у підлітків адекватну або навіть трохи завищену самооцінку, що буде сприяти нормальній соціально-психологічній адаптації, збереженню психічного здоров'я.

При спілкуванні з юнаками і дівчатами батьки повинні пам'ятати, що вони чекають від дорослих розуміння, співчуття, допомоги в пошуках моральних істин. Слід обговорювати проблеми, які хвилюють доросліших дітей: кохання, сексу, сім'ї, профілактики та подолання шкідливих звичок тощо.

Результатом роботи, спрямованої на формування культури здоров'я дитини у сім'ї, має стати:

* компетентність у сфері збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного);
* соціальна адаптація, успішне включення в соціум;
* інтеріоризація – включення соціальних норм і цінностей до внутрішнього світу;
* самостійність у вирішенні власних проблем.

Отже, важливим інститутом формування культури здоров'я дітей і соціальної компетентності є сім'я. Саме в ній дитина починає усвідомлювати своє місце серед людей, набуває навичок позитивного ставлення до світу, накопичує індивідуальний досвід соціальної поведінки. Насамперед сім'я може задовольнити найголовніші потреби дитини: у любові, довірі, самостійності, самоствердженні та визнанні, що є основним напрямком становлення дитячої особистості. Позитивні взаємини з батьками та близькими дорослими – головна умова фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку дитини.

Якщо батькибажають здоров'я своїм дітям, життя в сім'ї побудувати на принципах здорового способу життя:

* живіть у певному режимі праці, відпочинку, харчування, а саме: намагайтеся вчасно лягати спати і вставати, повноцінно і раціонально снідати, обідати, а вечеряти не пізніше 19-20 години. У раціоні повинна переважати рослинна та білкова їжа при мінімумі солодощів і тваринних жирів, обмеженні гострих солоних приправ. Стежте за тим, щоб за трапезою не виникало почуття переїдання у будь-кого з членів сім'ї;
* починайте день з ранкової фіззарядки не менше, як протягом 30 хвилин, бажано на свіжому повітрі. Після зарядки – душ, який необхідно завершити обливанням холодною водою. Перед сном обливання повторити. Доведено, що дворазове обливання дає великий імпульс імунній системі організму, причому багатократно зростає протидія не тільки простуді, а й патології м'язового, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, нервової системи, навіть онкопатології та хвороб серцево-судинної системи;
* облиште курити, доводячи своїй дитині, що це витончена форма самогубства. Обмежте вживання алкоголю, виключивши у присутності дітей його вживання взагалі. Повторюйте собі та їм, що добровільне вживання отрути – то божевілля слабовольної і нерозумної істоти, яке нічим не можна пояснити;
* залишайте за порогом свого дому роздратованість цінами, урядом. керівниками і підлеглими, невдачами і поганим самопочуттям тощо, бо все це непомітно передається і членам сім'ї. Відбувається поступове нагромадження стресової енергії, яка виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції, веде до хвороб;
* не ставайте рабами телевізора, особливо у вихідні. Знаходьте час для спілкування з природою. Це допоможе відновити нервову систему, енергію, втрачену за тиждень, підвищити імунітет, зміцнити здоров’я. Пам'ятайте, що вигляд однієї хворобливої людини в сім'ї пробиває біоенергетичний та психологічний захист решти її членів;
* дуже добре, якщо захоплюєтеся у вільний час одним з видів спорту. Регулярні заняття спортом роблять вашу імунну систему невразливою, нерви — сталевими, волю – залізною, а ваших дітей — схожими на вас­, здоровими і щасливими;
* пам'ятайте, що всі ваші звички – не більш як стереотипи, що створюють обманливе відчуття комфорту. Ваші нові звички, для набуття яких спочатку потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя, повнокровного здорового життя, дадуть комплекс нових відчуттів, і ви почуватиметься не менш комфортно.

**Дітибачитимуть тільки такий устрій життя, не зможуть і не схочуть жити по-іншому, вони будуть приречені на здоров'я, успіх, щастя, довголіття — на все те, про що ви молите Бога.**