**«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»**
Самый драгоценный дар человека от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения отражает не только настоящую ситуацию общества, но и даёт точный прогноз на будущее. Главную роль в его формировании играют семья и школа. У школы три задачи: воспитание, обучение, просветительство. Школа может помочь при решении многих вопросов воспитания. Но она никогда не сможет конкурировать с семьей.

 Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.   В итоге   у детей формируются  вредные привычки. Часто интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь.

 Задача  родителей -  донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания  своего ребенка, обучить  искусству укрепления здоровья. Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а     вести их за собой по этому пути своим примером.

 Формируя  ЗОЖ ребенка, семья совестно  со школой должна привить   ребенку следующее:
- знание  основных частей тела и внутренних органов,  их расположение и роль  в  жизнедеятельности  организма  человека;

- понимание значения ЗОЖ  для хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание  правил  личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение  правильно  строить  режим дня и выполнять его;
- знание  основных  правил  рационального питания  с учетом  возраста;
- понимание  значения  двигательной  активности;
- знание  правил  профилактики  заболеваний и умение оказывать простейшую первую медпомощь;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них.

 Формирование  ЗОЖ служит укреплению  всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие  семейные  традиции, освоить  нормы и этику отношений с родителями и  другими  членами  семьи. Родители  должны развивать  интерес  ребенка к  профессиональной  и бытовой  деятельности  членов  своей  семьи, формировать  понимание  их социальной  значимости. Воспитывать  в  ребенке  доброту, выдержку,   оптимистическое  отношение  к  жизни,  умение  выражать  свои чувства. Развивать у него навыки  общения,   умение  понимать чувства  другого,  общаться и  взаимодействовать  в  группе. Осваивая  эти знания и  умения, ребенок  учится  управлять  своими эмоциями  и  умственной  деятельностью. Это улучшает  психологическое самочувствие  в  школе,  способствует  более  успешному  обучению. Пути решения таковы: постоянная связь родителей со школой, с учителем физкультуры, классным руководителем, чтобы знать о проблемах или успехах своего ребенка; совместное участие родителей в  физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых школой.

###  Если родители желают здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ. Можно предложить родителям памятку: - Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания. - Начинайте день с утренней зарядки.  - Оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием. - Не становитесь рабами телевидения и компьютера особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой. - Бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства.

### - Имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.