**Консультация для родителей**

**Влияние семьи на здоровье дошкольника**

**Составитель: Кулябина И. Е.**

Здоровье дошкольников социально обусловлено и зависит от таких факторов, как окружающая среда, наследственность и здоровье родителей, от условий жизни и воспитания в семье, характер питания и режим двигательной активности.

Важно, какой образ жизни ведет человек. Ю.П. Лисицин включал в образ жизни четыре категории: экономическую - «уровень жизни», социологическую - «качество жизни», социально-психологическую - «Стиль жизни», социально-экономическую - «уклад жизни».

***Здоровый образ жизни***

Характеризуется психофизиологической удовлетворенностью, что положительно сказывается на состоянии здоровья и включает полноценный отдых, активную жизненную позицию, удовлетворенность в работе, физический и духовный комфорт, сбалансированное питание, высокую медицинскую активность, экономическую и материальную независимость.

***Нездоровый образ жизни*** - это неполноценный отдых, социальная пассивность, неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление, нарушенный режим питания, низкая медицинская активность, нарушение семейной ситуации, злоупотребление алкоголем, курением, употребление наркотиков. Какой образ жизни ведет человек, зависит от формирования стиля жизни конкретной личности.

***Специалисты выделяют следующие факторы, от которых зависит формирование здорового образа жизни:***

1) от конкретных исторических условий и культурных традиций государства – макросоциальный фактор;

2) от экономического положения конкретной семьи - микросоциальный фактор;

3) от места здоровья, а иерархии потребностей конкретной семьи –психосоциальный фактор;

4) от установок самой личности в вопросе определения места здоровья в иерархии потребностей - психологический фактор;

5) от наличия фактора риска.

Формирование стиля жизни зависит от макросоциальных факторов: государственного уклада общества, уровня экономического развития, внутренней и внешней политической стабильности. Но в системе макросоциальных факторов играет важную роль непосредственное окружение самого человека, его «малая группа» - микросоциум. Это, прежде всего семья ребенка. Семья всегда была и остается основной ячейкой общества, основной школой жизни для человека.

***«Семейный иммунитет»*** (наряду с «биологическим иммунитетом») - основная социально педагогическая сила, защитная функция от всех «социальных вредностей». Ничто не заменит семьи, никто не заменит мать и отца ребенку. Семья выполняет основные функции: демографическую, экономическую, педагогическую (воспитательную), санитарно­-гигиеническую, валеологическую. Семья является той незаменимой основой, где закладывается общее благополучие ребенка. Известно, что семейные отношения, психологический климат, обычаи и традиции в семье могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на показатели здоровья детей.

***Социологи выделяют следующие типы семей:*** гармоничная, распадающаяся, распавшаяся неполная. Встречаются полные семьи, по отношению к ребенку их необходимо относить к деструктивным, - где нет согласия, где постоянные ссоры, а значит, в этих семьях не могут быть созданы условия роста здорового ребенка, не говоря о полноценном воспитании. Поэтому, ведущим принципом определение неблагополучности семьи, по-видимому, должно быть отношение семьи к здоровью своего ребенка. Пример родителей должен помочь утвердиться в сознании ребенка тому, что очень важно вести здоровый образ жизни.

Важным фактором формирования здорового образа жизни является культура и жизнь отдельной семьи. Это подтверждается примерами из российского исторического быта. Там, где родители заботились о детях, лечили, следили за чистотой, передавали семейный опыт, росли физически и психически здоровые люди. В условиях небрежения, бытового безволия, пьянства, морального разложения, выросло неполноценное поколение. Этот процесс расслоения общества на культурно-бытовой основе можно проследить через череду русских фамилий: Чистовы и Грязновы; Безруковы и Добронравовы; Горемыкины и Удальцовы. Все они происходили из одних и тех же деревень. У них был общий микросоциальный фон, общая экология, но разный микросоциум, определяющий семейный быт.

Микросоциум и в наше время играет важную роль. Дети, которые не получают должного воспитания в семье, должны получать его в школе.

В формировании образа жизни и сохранении здоровья человека большое значение имеют интеллектуальный и творческий компоненты. Чем больше места в трудовой и учебной деятельности занимает творческое начало. Инициатива. Личные способности и знания, тем больше эта деятельность приносит удовлетворения, и тем самым повышает устойчивость к заболеваниям.

Таким образом, необходимо с ранних лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережному отношению к здоровью окружающих.