

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Kosimov Akmal Nasriddinovich,
Teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture

G'ofurov Muxammadibrohim,
4th Year Student in the Direction of Physical Culture
Ferghana State University

АННОТАЦИЯ

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нём необходимость и важность сохранения здоровья.

Сохранение здоровья требует от каждого человека много усилий. При этом необходимо знать, что никто кроме нас об этом не позаботится. Необходима система личного поведения, которая характеризует общую культуру организации нашего труда и отдыха, рациональное сочетание физической и умственной нагрузки, рациональное питание, активный отдых и полноценный сон, а также умения и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Всё это в целом и составляет систему здорового образа жизни.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребёнка.

На его развитие и дальнейшую жизнь влияние оказывают разные факторы, но особое место занимают семейные. Именно в семье ребёнок учится ходить, произносит первые слова, получает первые навыки своей жизнедеятельности. Именно семья формирует навыки здорового образа жизни, заботиться о его физическом и психическом здоровье.

Семья должна помочь осознать детям, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие для достижения любых жизненных

целей, и что каждый человек сам отвечает за сохранение и укрепление своего здоровья.

Все эти жизненные правила усваиваются в процессе совместной деятельности в каждой семье, где родители обязаны быть примером для своего ребёнка и вести его за собой по дороге здорового образа жизни.

Каждой семье нужно знать и соблюдать правило: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести».

Ребёнок с малых лет усваивает образ жизни родителей, их привычки, поведение, их отношение к жизни, к другим людям, к физической культуре, к здоровому образу жизни.

В раннем детстве дети ещё не способны осознанно следовать и соблюдать правила и нормы гигиены, заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила здорового образа жизни. Поэтому перед родителями стоит задача – как можно ранней выработки у ребёнка умений и навыков, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Положительный пример родителей влияет на формирование у детей стремления заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, придерживаться установленных норм и правил поведения в обществе. В свою очередь, совместные семейные занятия физическими упражнениями, играми, досугом, служат укреплению семейных устоев, всей семьи, повышают статус всех её членов.

Невозможно приобщить ребёнка к здоровому образу жизни, если не заинтересовать его. Задача родителей — донести значение ежедневной заботы о своём здоровье до сознания своего ребенка. И ещё одно, не менее важное правило: «Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме, а родители – пример ему».

Воспитать ребёнка здоровым – это значит научить его с самого раннего детства вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты:

- благоприятная психологическая обстановка в семье и в ближайшем окружении ребёнка;
- правильное питание;
- рациональный режим и его соблюдение;
- занятия физическими упражнениями;
- использование эффективной системы закаливания;
- наличие полноценного спортивного уголка;

— совместные семейные мероприятия и др.

Доказано, что совместные занятия родителей и детей приносят свои результаты:

- пробуждают у родителей интерес к двигательной активности;
- способствуют развитию у детей двигательных навыков, в соответствии с их возрастом и возможностями;
- есть возможность заниматься физическими упражнениями не только ребёнку, но и взрослым;
- позволяют с пользой проводить свободное время всей семье вместе;
- способствуют всестороннему развитию ребёнка.

Здоровая семья – здоровые дети! «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.

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

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.

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.

Литература

1. Akmal, K. (2022). Health Promotion of Children of School Age with the Help of Physical Education on the Basis of State of Health. Eurasian Scientific Herald, 9, 126-130.
2. Yakubova, G. (2021). Pedagogical valeology in the educational process of students of secondary educational institutions. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(8), 199-204.
3. Yakubova, G. K. (2022). Pedagogical Factors Of Forming Youth's Healthy Lifestyle Through Physical Education. Journal of Positive School Psychology, 6(10), 2016-2020.
4. Якубова, Г. (2022, November). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ВАҚТИДА ОВҚАТЛАНИШ. In E Conference Zone (pp. 53-66).
5. Yakubova, G. (2021). Sports Medicine and Therapeutic Physical Education. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 2, 135-141.
6. Yakubova, G., & Alijonova, M. (2022). NAFAS OLIISH ORGANI KASALLIKLARI HAQIDA TUSHUNCHALAR VA UNDA DJT.
7. Qochqorovna, Y. G. (2022). YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARINI DAVOLASH JISMONIY TARBIYASI. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(9), 80-81.
8. Guyokhan, Y. (2022). Analysis of Movements During the Day. Eurasian Medical Research Periodical, 12, 49-52.
9. Guyokhon, Y., & Mahliyo, A. (2022). O'SMIR YOSHDAGI BOLALAR NAFAS OLIISH ORGANI KASALLIKLARINI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI BILAN DAVOLASH. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 8, 63-72.

10. Yuldashev, M., & Yakubova, G. (2022, October). ADAPTIV JISMONIY TARBIYADA QAYTA TIKLANISH (REABILITATSIYA). In E Conference Zone (pp. 14-17).
11. Guyokhon, Y. (2022, November). INFLUENCE OF METABOLIC THERAPY ON THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES. In E Conference Zone (pp. 24-33).
12. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
13. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).