**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТСЯ С КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ.**

***Тихонова Елена Владимировна***,

***учитель начальных классов***

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Белгорода***

***Демченко Ирина Васильевна***,

***заведующая библиотекой***

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Белгорода***

**Аннотация.** В статье дается характеристика понятия «культура здоровья», «семейное воспитание», описывается формирование данной культуры, начиная с ранних лет ребенка, обозначается роль семьи в воспитании культуры здорового растущего человека.

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду…»

Н. М. Амосов

Базовая ценность и необходимое условие полноценного физического и социального развития ребёнка это, конечно же, его здоровье, а за это отвечают взрослые. Сегодня мы все чаще слышим слова «ЗОЖ – здоровый образ жизни», но далеко не каждый человек может легко ответить, что это такое. На самом деле все просто.

ЗОЖ – это сбалансированное рациональное питание, правильно рассчитанная физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиенических и нравственных правил. ЗОЖ – это образ жизни, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, в который входят и поведение, и мышление, и питание, комплексно обеспечивающие охрану и укрепление здоровья. Не создав фундамент здоровья в раннем детстве, трудно сформировать его в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования. Жизнь современного ребенка стала чрезмерно напряженной: повсюду подстерегают нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки, опасности разного рода. За последние 10 лет отмечено сокращение числа здоровых детей в 45 раз.

На сегодняшний день существует основная здоровьесберегающая система – это комплекс составляющих «образование – культура – здоровье», а ее стратегическая цель – это формирование культуры здоровья. Культура здоровья включает **теоретические знания** о здоровье и **практические навыки,** используемые в повседневной жизни. Термин «культура здоровья» был введен в 80-х годах ХХ века философом В. Климовой, но само значение этого понятия не было раскрыто.

Первые навыки культуры здоровья ребенок получает в самом раннем детстве, а первая школа растущего человека – его семья. По сути, культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми. И формирование этой культуры начинается с самого рождения, в семье.

В документах ООН (Конвенция «О правах ребенка»; Всемирная декларация «Об обеспечении выживания, защиты и развития детей») семья рассматривается как основная ячейка общества, которая выполняет важные социально-экономические функции, обеспечивает естественную среду для материальной, финансовой и эмоциональной поддержки, необходимой для роста и развития его членов, особенно детей, а также для заботы о престарелых, инвалидах и немощных. Культуру здоровья бесспорно можно отнести к области общечеловеческой культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития и обучения. Следовательно, одним из стратегических приоритетов выживания нации, формирования здорового человека и обеспечения его безопасности должна стать «программа» семейного воспитания.

Обращение к различной справочно-энциклопедической литературе, справочной литературе по педагогике показало, что понятие «семейное воспитание» практически не встречается в фундаментальных изданиях; в словарях психолого-педагогической тематики содержится редко, а в педагогических энциклопедиях начинает появляться фрагментарно только в постсоветский период.

Анализ литературы показал, что здесь существует несколько основных точек зрения: подготовка детей к жизни (социализация); соответствие некоему образцу, задаваемому родителями, школой, обществом и т.д. («воспитание разностороннего/гармоничного человека»); создание условий для самоактуализации ребенка. То есть, семейное воспитание (воспитание детей в семье) – общее название для процессов воздействия на детей со стороны родителей и других членов семьи с целью достижения желаемых результатов. И именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие.

Правильная культура здоровья ребенка может формироваться только в семье, которая сама ведет здоровый образ жизни. Складывается он из нескольких факторов:

* Теплые, доброжелательные отношения между членами семьи: родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами.
* Правильное, полезное питание, быть вкусным, чтобы это стало привычкой и не вызывало никакой неприязни.
* Как можно больше положительных эмоций: а именно семейное времяпрепровождение, совместно проводимые праздники. Все это способствует дружеским отношениям взрослых и детей и ведет к взаимопониманию.
* Не только совместный отдых, но совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
* Воспитание личным поведением, исключающим вредные привычки. Ведь давно известно, что: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому».

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из приоритетных задач общества. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на 20% - от окружающей среды и на 20% оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Сейчас культуре здоровья растущего человека в государстве уделяется огромное значение. Ведь здоровые дети – это здоровая нация. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования семьи, детского сада, школы в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Совместная деятельность родителей, воспитателей, учителей и детей по укреплению здоровья, способствует формированию культуры здоровья и ведению здорового образа жизни. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей как раз и воспитывают культуру растущего человека. У детей, которые постоянно видят положительный пример как педагогов, так и родителей, постепенно пробуждается интерес к спорту, желание попробовать себя в различных соревнованиях. Но при занятиях спортом на первый план выдвигается заповедь педагога «не навреди». Спорт должен стать средством здорового отдыха детей и интересным досугом, а не борьбой за результаты, ценой здоровья детей.

Несомненно, растущему человеку с раннего возраста должна быть привита культура самосохранения здоровья. Большую роль в решении этой задачи играют дошкольные и школьные образовательные учреждения, которые обязаны обеспечить «охрану жизни и укрепление здоровья детей». Но не менее важную роль в столь значимом деле играет семья. Каждый родитель желает, чтобы ребенок развивался гармонично, но не каждый готов изменить себя. Л.Н. Толстой высказывал мысль, что самовоспитание является основой для воспитания других. Поскольку ребенок развивается путем подражания, самовоспитание взрослых становится важнейшим фактором успешного развития ребенка.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Аркатова Е.В. Формирование здорового образа жизни - главное условие в процессе формирования личности младшего школьника // Научный альманах. 2023. № 1-1 (99). С. 46-48.
2. Бурлаков, А.Н. Здоровьесберегающие технологии, их роль в развитии личности ребенка / А.Н. Бурлаков // Шестая научно-практическая конференция, посвященная 15-летию Центра психолого-медикосоциального сопровождения: сб. статей и тезисов. - Бердск: ДАРС, 2007. - 272 с.
3. Дюкарев П.В., Дюкарева В.В. Профессиональная компетентность педагогов в воспитании культуры здоровья обучающихся и развитии навыков здорового образа жизни // Вестник научных конференций. 2022. № 3-3 (79). С. 43-46.
4. Казначеев, В. П. Здоровье нации, просвещение, образование / В. П. Казначеев. - Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. - 248 с.
5. Ларионова, И. С. Здоровье как витальная ценность / И. С. Ларионова. - Москва, 2014. - 190 с.
6. Сократов, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие. / Н. В. Сократов - Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.