



# «Здоровьесберегающие технологии в современной семье»

*(Консультация для родителей)*

**Подготовила старшая медсестра  
Денеженко Л.И.**

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

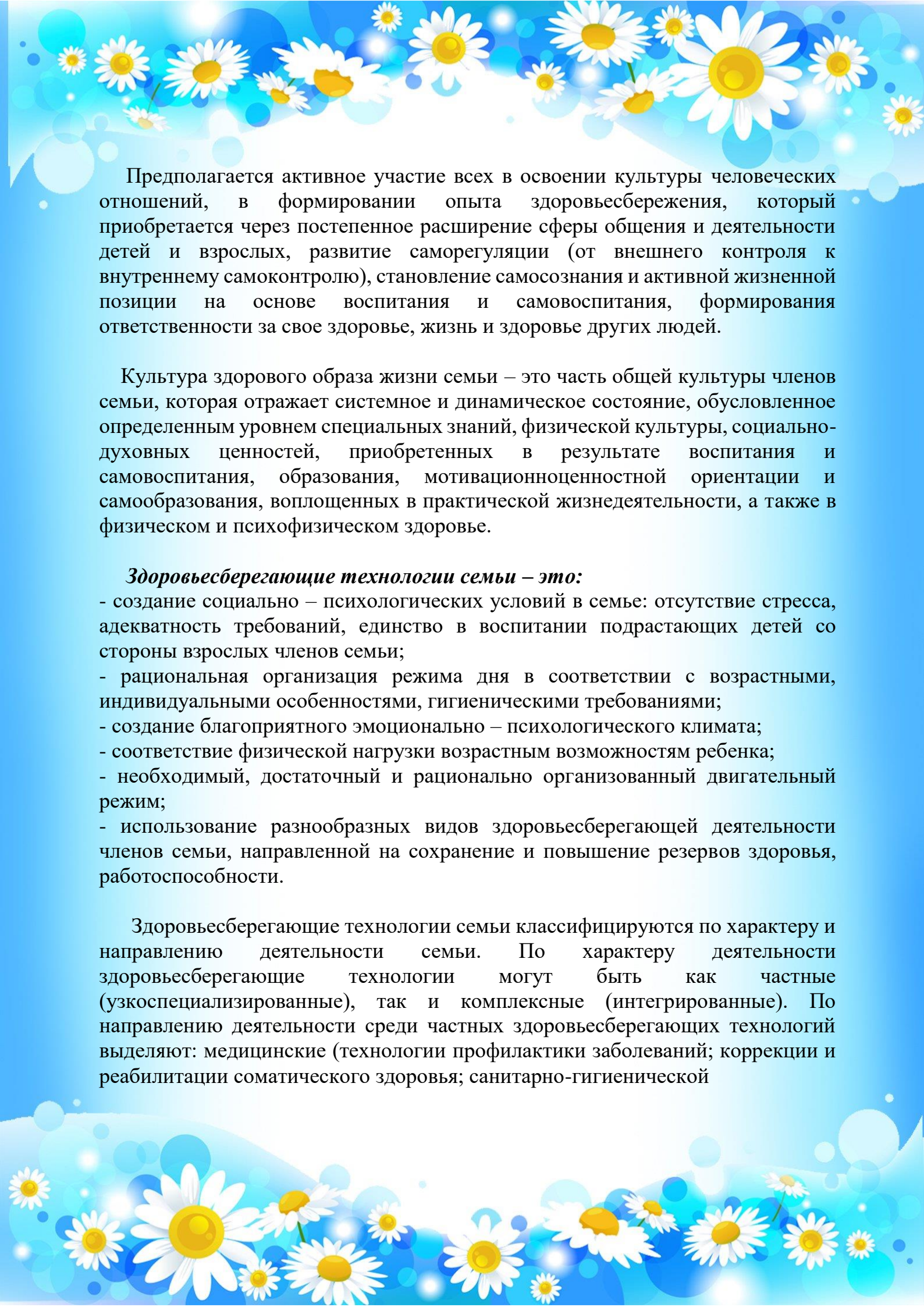
Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от санитарной и гигиенической культуры условий жизни семьи, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно полезным трудом.

Сберечь и приумножить здоровье ребенка призвана семья, которая является базовой ступенью формирования культуры здоровья.

Только в семье возможно использование широкого и многообразного диапазона различных здоровьесберегающих технологий. Они позволяют с самого раннего возраста, – благодаря организации активного творческого отдыха, развлечениям, включению детей в игру, соревнованиям, общению с родителями, – оказать целостное гуманистическое воздействие на личность детей и постепенно содействовать формированию у них гуманистически ориентированного здорового образа и стиля жизни.

Здоровьесберегающие технологии в семье реализуются на основе личностно – ориентированного подхода взрослых членов семьи. Осуществляемые на основе личностно – развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым все члены семьи учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.




Предполагается активное участие всех в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности детей и взрослых, развитие саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Культура здорового образа жизни семьи – это часть общей культуры членов семьи, которая отражает системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационноценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

***Здоровьесберегающие технологии семьи – это:***

- создание социально – психологических условий в семье: отсутствие стресса, адекватность требований, единство в воспитании подрастающих детей со стороны взрослых членов семьи;
- рациональная организация режима дня в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями, гигиеническими требованиями;
- создание благоприятного эмоционально – психологического климата;
- соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности членов семьи, направленной на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии семьи классифицируются по характеру и направлению деятельности семьи. По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные). По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической



деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития). К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие здоровый образ жизни.

### ***Основные типы здоровьесберегающих технологий семьи:***

- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- технологии обучения здоровью (включение бесед, рассказов о пользе здорового образа жизни и последствиях вредных привычек);
- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- воспитание культуры здоровья (беседы по развитию личности, участие в городских социокультурных мероприятиях, фестивалях, конкурсах, физкультурно-оздоровительных соревнованиях и т. д.).

Здоровьесберегающее пространство семьи включает позитивную основу процессов и ресурсов, организационных и содержательных возможностей семьи, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья всех ее членов.

Как известно, все здоровьесберегающее пространство семьи адаптируется самой семьей. Впервые ребенок соприкасается с ценностями физической культуры в младенчестве, когда родители выполняют необходимые для полноценного психофизического развития ребенка физические упражнения.

По мере взросления, ребенок продолжает активно использовать разнообразные физические упражнения, игры, постепенно осваивая общечеловеческие ценности, формируя стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

