

**Информационно-методические материалы  
для родителей (законных представителей) обучающихся  
образовательных организаций Архангельской области  
по вопросам формирования культуры здоровья в семье,  
а также роли семьи в приобщении детей  
к систематическим занятиям физической культурой и спортом.**

*«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия,  
постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем»*

*Н.М. Амосов*

Культура здоровья<sup>1</sup> включает теоретические знания о здоровье и практические навыки, используемые в повседневной жизни. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми. Культуру здоровья 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.

Именно в детстве формируются привычки правильно думать о здоровье и правильно жить, чтобы быть здоровым.

В раннем возрасте ребенку достаточно создать условия для двигательной активности, обеспечить правильное питание и водные процедуры и психологический комфорт.

В дошкольном и младшем школьном возрасте активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Надо помнить, что современные дети – это поколение цифровой цивилизации. Во многом их картину мира создает информация из интернета. Взрослый перестал быть для них единственным источником информации. Дети в этом

---

<sup>1</sup> Культура здоровья — важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, трансдисциплинарная отрасль знания, которая решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека духовного. Впервые термин предложил в 1968 году профессор В.А. Скумин. По его мнению культуру здоровья следует рассматривать как неотъемлемую составляющую культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений.

возрасте пока не в состоянии отличить истинные ценности от ложных. Задача родителей сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровьесберегающее поведение – личностным смыслом.

В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья. Однако современный подросток – это активный участник социальных сетей. Базовой потребностью ребенка подросткового возраста является потребность в самоутверждении и признании. Социальные сети – это пространство, которое дает ему возможность смело общаться, получать информацию от огромного количества пользователей разного возраста, с различными ценностными ориентациями.

Юношеский возраст – это возраст пылких устремлений, образ мира наполнен романтикой, желанием служения и героических поступков. Однако, цифровая цивилизация существенно убыстряет процессы общественного развития и требует от старшеклассников способности к самоорганизации в ситуации «здесь и теперь» и своего будущего, определения тех базовых ценностей, которые станут фундаментом в построении его будущего. Одной из таких базовых ценностей является здоровье.

Базовые составляющие здорового образа жизни<sup>2</sup>:

- ✓ воспитание с самого раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания;
- ✓ отказ о вредных привычках;
- ✓ питание умеренное, соответствующее физиологическим особенностям;

---

<sup>2</sup> Здоровый образ жизни – активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✓ закаливание.

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

- ✓ доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками;
- ✓ полезное и вкусное питание;
- ✓ положительные эмоции; совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей;
- ✓ совместная трудовая деятельность способна сблизить членов семьи;
- ✓ воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение;
- ✓ совместные походы на природу: зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках, летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод;
- ✓ сочетание совместного досуга с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

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. Здоровье детей полностью на совести взрослых. Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери. 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. С чего начинать? Начинаем с себя, взрослых – самосовершенствуемся, организуем здоровьесберегающее пространство

вокруг ребёнка, добавляем компонент самостоятельности (умение самостоятельно заботиться о своем здоровье).

Формами физической активности для детей являются: игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультура

и плановые занятия в семье и школе.

В качестве результирующих показателей здорового образа жизни можно назвать:

- ✓ положительное эмоциональное самочувствие и способность справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- ✓ позитивное интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- ✓ позитивное духовное самочувствие: способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним,
- ✓ оптимизм.

#### Используемые источники:

Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие. Популяризация здорового образа жизни» / С.Н.Морозюк, Е.А.Леванова, А.В.Коршунов [Электронный ресурс]. - URL: [http://rusdetcenter.ru/d/metodicheskiye\\_rekomendatsii\\_populyarizatsiya\\_zdorovog\\_o\\_obraza\\_zhizni.pdf](http://rusdetcenter.ru/d/metodicheskiye_rekomendatsii_populyarizatsiya_zdorovog_o_obraza_zhizni.pdf)

Формирование культуры здоровья в семье//ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/963>

#### Рекомендуемая литература:

1. Коноркина, В. Питание, твой выбор?! / В. Коноркина // Беспризорник. - 2020. - № 5. - С. 11-13.
2. Матвеева, Е. Ф. Здоровый образ жизни: консультация для обучающихся, педагогов и родителей / Е. Ф. Матвеева // Доп. образование и воспитание. - 2019. - № 10. - С. 41-42.
3. Ретюнская, С. Если хочешь быть здоров - закаляйся!/С. Ретюнская // Беспризорник. - 2021. - № 1. - С. 45-47.
4. Филоненко, В. Физическая активность ребенка - двигатель здорового образа жизни/ В. Филоненко // Беспризорник. - 2021. - № 4. - С. 30-32.
5. Фокина, А. От каких проблем ребенок бежит в виртуальную реальность. Рекомендации для родительских собраний / А. Фокина // Упр. нач. шк. - 2021. - № 3. - С. 30-35.
6. Фокина, А. Четыре проблемы, из-за которых ребенок становится зависимым от компьютера / А. Фокина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2021. - № 1. - С. 17-22.
7. Фокина, А. Как предупредить интернет - зависимость у детей. Рекомендации и готовые памятки / А. Фокина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2021. - № 1. - С. 6-16.

---