**«Роль родительского примера в формировании навыков позитивного социального общения и навыков здорового образа жизни детей»**

Для ребенка семья - это мир, в котором он живёт, действует, делает открытия, учится любить, радоваться, сочувствовать.

В СЕМЬЕ:

 - формируется чувство безопасности;

- дается ребенку возможность без страха взаимодействовать с внешним миром;

- учат детей определенным способам и моделям поведения, свойственным их родителям;

- родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенный тип поведения;

 - психологический климат семьи влияет на успешность взаимодействия ребенка с социумом

Семейное воспитание – это целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств, умений.

Посейте поступок - пожнете привычку, посейте привычку - пожнете характер, посейте характер - пожнете судьбу. (Уильям Мейкпис Теккерей)

 *Социализация ребенка в семье зависит от стиля семейного воспитания и семейных условий:*

Авторитарный стиль – все решения принимают родители.

Демократический стиль – родители поощряют личную ответственность

Попустительский стиль - неспособность семьи контролировать поведение

Хаотический стиль – это отсутствие единого подхода к воспитанию

Опекающий стиль – стремление постоянно быть около ребенка,

решать за него все возникающие проблемы.

*Неблагоприятные семейные условия:*

λ отрицательный пример родителей

λ аморальный образ жизни

λ нарушение структуры семьи

λ недостаток общения родителей с детьми.

*Благоприятные семейные условия:*

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Вирджиния Сатир признаком здоровой или функциональной семьи считает наличие семейных традиций, которые являются одним из важнейших механизмов передачи следующим поколениям семьи законов внутрисемейного взаимодействия: распределения ролей во всех сферах семейной жизни, правил внутрисемейного общения, в том числе способов разрешения конфликтов и преодоления возникающих проблем.

Вирджиния Сатир здоровыми считала те семьи, в которых:

- каждый член семьи воспринимается как равный другим;

- доверие, честность, взаимоподдержка и открытость являются существенными;

- внутрисемейное общение является конгруэнтным (Конгруэнтность - это состояние человека, когда все внутренние проявления (мысли, чувства, переживания...) согласованы с внешними проявлениями (поведением, поступками, ролью в своей среде, постоянными обязанностями, выполняемой задачей).

- каждый в семье несёт свою часть ответственности за семью в целом;

- отдыхают, получают удовольствие, радуются и грустят вместе;

- существенное место занимают традиции и ритуалы;

- все в семье принимают особенности и уникальность каждого из них;

- уважается право на приватность (на наличие личного пространства, на неприкосновенность частной жизни);

- чувства каждого человека в семье принимаются и прорабатываются.

Дети, воспитывающиеся в атмосфере любви и понимания,

растут счастливыми, имеют меньше проблем в общении со сверстниками, трудностей с обучением в школе.

Нарушение детско-родительских отношений отрицательно сказывается на становлении личности ребенка, ведет к формированию различных психологических проблем.

В целом, можно сделать следующий вывод:

λ Семья играет большую роль в процессе социального развития человека.

λ Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными.

λ Доверие, уважение, понимание, любовь – то, что должно присутствовать в отношениях с родителями.

«Школа - это маленькая Вселенная ... Для ребенка школа олицетворяет общество» (Игорь Красновский).

В гимназии:

создается благоприятный психологический климат на уроках;

повышается уровень эффективности усвоения знаний, приобретения навыков и умений;

вырабатывается единый подход по оказанию всесторонней помощи ребенку;

родители информируются о достижениях, имеющихся в системе воспитания и обучения;

приветствуется включение родителей в общеобразовательный процесс с учетом интересов ребенка.

 Семейное и общественное воспитание взаимосвязаны, дополняют друг друга и могут, в определённых границах, даже заменять друг друга, но в целом они неравнозначны и должны быть едиными.

 Тем не менее, семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание, т.к. «проводником» его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства детей к родителям.

*В заключение хочется сказать, что*

Если ребенка постоянно критикуют, он учится НЕНАВИДЕТЬ

Если ребенок живет во вражде, он учится быть АГРЕССИВНЫМ.

Если ребенок растет в упреках, он учится ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ.

Если ребенок растет в терпимости, он учится ПОНИМАТЬ ДРУГИХ.

Если ребенка хвалят, он учится БЫТЬ БЛАГОРОДНЫМ

Если ребенок растет в честности, он учится БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ

Если ребенок растет в безопасности, он учится ДОВЕРЯТЬ

Если ребенка поддерживают, он учится ЦЕНИТЬ СЕБЯ.

\*\*\*

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Эффективное общение с детьми – это общение когда, необходимо:

1) Уделять время ребенку

2) Проявлять интерес к жизни ребенка

3) Слушать ребенка

4) Не сравнивать с другими детьми

5) Не срывайтесь на ребенке

6) Уважайте мнение ребенка.

7) Делитесь своим жизненным опытом.

8) Проводите вместе время – это сближает.

9) Не ожидайте от детей, что они претворят в жизнь ваши мечты, особенно те, что не смогли претворить вы.

***Что же такое, здоровый образ жизни?***

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

*Один из них – воспитание в семье.*

 В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное  отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь  у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

 От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

***Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.***

***И этот шаг надо сделать как можно скорее.***

 Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и педагогов.

 Физическое воспитание в учреждении является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических  функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

***Целью занятий по физическому воспитанию*** является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

   **Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

   **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

**Духовно – мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Только таким образом можно с детства привить**

**ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!**