

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАНИЯ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

*Гурьянова М.П., Храмцов П.И.
ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России,
Россия, Москва.*

В статье рассмотрена проблема здоровьесбережения ребёнка в семье, проанализированы факторы, от которых зависит здоровьесформирующая направленность семейного воспитания ребёнка, раскрыты задачи родителей по созданию условий для полноценного психического и физического развития ребёнка, приоритетные направления деятельности родителей во воспитанию ребёнка, приверженного ценностям здорового образа жизни, активные действия, методы и формы участия родителей в формировании здоровья ребёнка.

***Ключевые слова:** ребёнок; семья; воспитание в семье; здоровьесбережение ребёнка; здоровьесформирующая направленность воспитания.*

THE HEALTH-FORMING ORIENTATION OF THE CHILD'S UPBRINGING IN THE FAMILY

*Guryanova M.P., Khrantsov P.I.
FGAU "NMIC of Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Russia, Moscow*

The article considers the problem of child health in the family, analyzes the factors on which the health-forming orientation of family education of a child depends, reveals the tasks of parents to create conditions for the full-fledged mental and physical development of a child, priority areas of activity of parents in the upbringing of a child committed to the values of a healthy lifestyle, active actions, methods and forms of parental participation in the formation of health a child.

***Key words:** child; family; upbringing in the family; child's health; health-forming orientation of upbringing.*

Жизнедеятельность современных семей осуществляется в условиях развития инновационной экономики, экономического неравенства регионов, цифровизации всех сфер жизни, усиления миграционных потоков, проведения специальной военной операции, что обуславливает неизбежность столкновения многих семей с внешними вызовами, влияющими на здоровье детей. Речь идёт о кризисном рынке труда в ряде субъектов Российской Федерации, от которого во многом зависит

материальное положение семей, о продолжающемся росте числа неполных, смешанных, приёмных, замещающих семей; семей мигрантов; семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, имеющих свои внутренние риски здоровью детей; о медицинских и социально-педагогических рисках для здоровья детей при использовании цифровых устройств (гаджетов), чрезмерном употреблении фастфуда, тонизирующих напитков, курении, в том числе вейпов.

Сегодня свои семьи создаёт молодёжь, рождённая и выросшая в России в переломные 90-е годы XX века, когда многие семьи столкнулись с социально-экономическими трудностями, были больше заняты проблемами выживания, чем воспитанием собственных детей. В силу разных причин многие родители не задумывались о воспитании, основанном на здоровьесбережении детей и взрослых, не стремились к формированию и передаче детям опыта организации семейной жизни, основанного на здоровом образе жизни.

Сегодня во взрослую жизнь вступает поколение, имеющее разные жизненные ценности, разные стартовые возможности. Многие из них строят свою самостоятельную жизнь на ценностях знаний, семьи, здорового образа жизни, профессиональных компетенций. Значительная часть молодежи ориентирована на ценности потребления, свободного образа жизни, культура развлечений. Есть молодёжь, для которой главное – ценности комфортной жизни. Создающие сегодня семьи молодые люди, независимо от присущих им ценностей, стоят перед проблемой здоровьесбережения своих детей.

Согласно выводам многих исследователей, ведущая роль в сохранении, укреплении и формировании здоровья ребёнка принадлежит семье [1-5]. В семье закладывается фундамент его ценностных ориентаций, формируются основы здорового образа жизни. От родителей, в первую очередь, зависит здоровьесформирующая направленность семейного воспитания, формирование у ребёнка необходимых для жизни знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения.

Здоровому образу жизни ребёнка необходимо учить с раннего детства, в семье. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья взрослого человека. Примерно с трёхлетнего возраста у ребёнка формируется правилосообразное поведение. От самых близких взрослых (малого круга общения) – мамы и папы, путём простого подражания он усваивает, как нужно, что можно и чего нельзя [2, 6]. Приучив ребёнка в семье постоянно заботиться о своём здоровье, привив полезные привычки в области здоровьесбережения, родители могут рассчитывать, что в будущем он останется верен заложенным в детстве установкам, традициям, ценностям здоровьесбережения. Упущенное в детстве трудно, а порой невозможно, восполнить в более зрелом возрасте. Пока нервная система ребёнка ещё очень пластична, он слишком зависит от взрослого, легко

внушаем, пока его недостатки, вредные привычки еще не закрепились, не сформировался характер можно добиться многого [2, 7].

Семейная практика воспитания здорового ребёнка эффективна при условии, если родители воспитаны, образованы, являют собой пример ведения здорового образа жизни и воспитывают у детей ответственное отношение к здоровью, его укреплению и сохранению.

Здоровьеформирующая направленность семейного воспитания зависит от многих факторов, таких как:

1) осознание роли родительства и ответственности родителей в сбережении здоровья ребёнка. Для детей, особенно раннего, дошкольного и младшего школьного возраста родители являются самыми близкими людьми, неоспоримым авторитетом, примером для подражания, первыми воспитателями, главными учителями жизни. Важно, чтобы этот пример сформировал у ребёнка качества, которые приведут его к здоровьесберегающему, а не здоровьеразрушающему поведению;

2) отношение родителей к ребёнку. Если в семье ребёнок ощущает любовь, внимание, заботу, безопасность, сочувствие, защиту, принятие и поддержку, значит родители обеспечивают процесс его полноценного психического развития. Если в семье ребёнку предъявляют завышенные требования, имеет место гиперопека ребёнка, родители заботятся только о его базовых физических потребностях, если один или оба родителя страдают различными формами зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой и др.), если внутри семьи применяется психологическое, физическое или сексуальное насилие, то в таких дисфункциональных семьях существуют риски психическому и физическому здоровью ребёнка;

3) реализация многозадачности воспитания в семье в области формирования здоровья ребёнка. В числе задач родителей: контроль за состоянием здоровья ребёнка, забота о поддержании и развитии здоровья ребёнка, воспитание у ребёнка отношения к здоровью как базовой ценности, формирование знаний о здоровье; формирование потребности в двигательной активности; воспитание правильных пищевых привычек; научение ребёнка необходимым гигиеническим навыкам ухода за своим телом, одеждой, жилищем; содействие нормальному физическому развитию ребёнка; обучение ребёнка жизненно важным умениям оздоровления, закаливания; воспитание ответственного отношения к профилактике и лечению заболеваний, родительский контроль за безопасным для здоровья детей использованием цифровых устройств и др.

Здоровьеформирующая направленность воспитания ребёнка в семье предполагает создание условий для полноценного психического и физического развития ребёнка, активные воспитательные действия родителей по укреплению здоровья ребёнка. Речь идёт о воспитании у ребёнка бережного отношения к своему здоровью посредством личного

примера родителей, их нормативного поведения, организации здорового питания в семье, оптимальной двигательной активности, обеспечения рационального режима труда и отдыха, выполнения рекомендаций врачей, в том числе по безопасному для здоровья ребёнка использованию цифровых устройств.

Родителям следует воспитывать у ребёнка любознательность, интерес к познанию в области здоровьесбережения. Воспитанная в детстве привычка познавать новое в дальнейшем станет потребностью для ребёнка. Важной составляющей воспитания ребёнка является обсуждение в семье вопросов правильного питания, двигательной активности, безопасного для здоровья ребёнка использования гаджетов, профилактики заболеваний.

Для формирования здоровья ребёнка важна благоприятная атмосфера в семье, которая возможна в условиях доброжелательных супружеских, детско-родительских отношений. Хороший микроклимат в семье создаётся в результате совместной деятельности детей и родителей в быту, труде, досуге, включая совместные занятия физкультурой, обеды в выходные дни, прогулки на свежем воздухе, путешествия.

Родителям надо приобщать ребёнка к деятельности, оздоравливающей организм ребёнка (ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание, регулярные занятия физкультурой и спортом, подвижные игры, танцы), приучать к регулярному выполнению необходимых гигиенических процедур, обучать основам гигиены тела, одежды, жилища; содействовать сначала приобретению, затем наращиванию у ребёнка социокультурного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности. Целенаправленное воспитание здорового ребёнка, ведущего активный и здоровый образ жизни, должно стать целью каждого родителя.

Несмотря на огромный социализирующий потенциал семьи как института, современные родители ограничены в средствах укрепления и сохранения здоровья ребёнка, что связано ухудшением общедоступности медицинской помощи, неблагоприятными изменениями экологической ситуации и др., так и с трансформацией института семьи, ослаблением родственных связей, недостаточно высокими компетенциями родителей в вопросах формирования здоровья детей [4].

Сегодня важна командная работа медицинских, педагогических, социальных работников по оказанию помощи семье в укреплении и охране здоровья ребёнка, в том числе просвещение родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка на основе использования современных форм гигиенического обучения и воспитания.

Выводы:

1. Укрепление воспитательной функции родителей в формировании здоровья детей является важной государственно-общественной задачей. Её решение будет способствовать вступлению в самостоятельную жизнь

молодых людей, приверженных здоровому образу жизни, готовых к выбору профессии, созданию семьи, службе в армии. Ослабление воспитательной функции семьи приведёт к вступлению в жизнь инфантильных, нравственно ущербных, плохо образованных в области здоровьесбережения детей.

2. Если родители демонстрируют детям здоровый, активный образ жизни, поддерживают здоровьесберегающую деятельность детского сада, школы, социальной службы, то дети имеют все шансы для того, чтобы вырасти здоровыми и счастливыми. Если родители ведут пассивный образ жизни или отличаются дисфункциональным поведением, то их дети находятся в зоне риска психическому и физическому здоровью.

3. Сегодня многие семьи, благополучные, дисфункциональные, имеют большую потребность в повышении своей здоровьесберегающей компетентности в сфере укрепления здоровья ребёнка в семье.

Список литературы

1. Гурьянова, М.П. Семья и здоровье ребёнка: состояние проблемы и приоритетные направления научных исследований / М.П. Гурьянова, П.И. Храмов. – Вопросы школьной университетской медицины и здоровья. 2023. – №2. – С.4–14.

2. Овчарова, Р.В. Истоки трудного детства / Р.В.Овчарова. Учебное пособие.– М.: НОУ ВПО. – 2014. – 256 с.

3. Маркова, А.И. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей / А.И. Маркова, А.В. Ляхович, М.Р. Гутман // Гигиена и санитария. 2012. – № 2. –55-61 с.

4. Новоселова, Е.Н. Роль семьи в формировании здорового образа жизни и смягчении факторов риска, угрожающих здоровью детей и подростков / Е.Н. Новоселова // Анализ риска здоровью. – 2019. – № 4. – С.175-185.

5. Гурьянова, М.П. Формирование здоровья детей дошкольного возраста в семье: результаты социально-педагогического исследования / М.П. Гурьянова [и др.]. –Педагогика. – 2023. – № 4. – С. 71–79.

6. Деятельность социальной службы в здоровьесбережении детей: сборник информационно-аналитических материалов / Под редакцией М.П. Гурьяновой, П.Д. Ключиновой, П.И. Храмова. – М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. – 2023. –136 с.

7. Кучма, В.Р. Основные тренды поведенческих рисков, опасных для здоровья / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова. – М.: Анализ риска здоровью. – 2019. – № 2. – С. 4–13.