**Здоровый образ жизни школьника**

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

В. Путин

Одним из самых главных условий здоровья человека является здоровый образ его жизни, критериями которого являются: отсутствие вредных привычек, физическая активность, питание и режим дня. Не секрет, что далеко не каждый человек соблюдает эти критерии.

Приобщить к здоровому образу жизни учащихся начальной школы – наша приоритетная задача.

Конечно, нелегко приучить их к новому образу жизни, но сделать это необходимо в начальной школе, когда учащиеся более открыты и эмоционально способны принять правильно изложенную информацию.

Огромное количество негативных факторов влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье школьников: загрязненная окружающая среда, большое количество технических средств в домах и квартирах, не соответствующие стандартам качества продукты питания и вода, компьютерная зависимость, справиться с которой самостоятельно ребенок не может и многое другое. Но все-таки наиболее существенным фактором является образ жизни, которого придерживается человек.

Поэтому в начальной школе необходимо научить детей вести здоровый образ жизни. Совместная работа педагога и родителей, направленная на приобщение детей к правильному здоровому образу жизни, сможет принести положительный результат.

Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в совместной работе педагога и родителей.

Цель педагогической деятельности -  внедрение в учебно-воспитательный процесс технологий сберегающих здоровье учащихся и воспитание в детях потребности в здоровом образе жизни.

Учитель может сделать для сохранения здоровья учеников гораздо больше, чем врач. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют культуру здоровья, имидж   здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели нами были выделены следующие задачи:

1. Изучить состояние здоровья детей в классе;
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, учить соблюдать гигиенические нормы и культуру быта.
3. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни, умению рационально организовывать собственную деятельность, учитывая состояние здоровья.
4. Познакомить с формами активного отдыха и их влиянием на здоровье человека;
5. Осуществлять воспитание с целью профилактики вредных привычек.

Основными направлениями воспитательной работы по решению задач были выделены:

1. Использование на уроках таких элементов, которые бы постепенно убеждали школьников к ведению здорового образа жизни (факты, аргументы, примеры, задачи, убеждение).

2. Демонстрация своего отношения (учитель, родитель, ученик) к здоровому образу жизни, к вредным привычкам, подчеркивание своего мнения, но не в формальных оценках и фразах, а в искренних высказываниях, в которых бы читалось личное убеждение.

3. Работа с родителями учащихся: обсуждение с родителями вопросов приобщения учащихся к здоровому образу жизни, инструктирование о методах родительской педагогики по данному вопросу; привлечение к совместной подготовке, проведению и участию во внеклассных мероприятиях.

Работа с младшими школьниками по воспитанию здорового образа жизни имеет свою специфику, определяемую с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, возможность осуществлять воспитание в тесной связи с обучением), а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

С чего начать работу? Анкетирование, проведенное в классе, показало, что большой процент родителей (92%) следят за здоровьем своих детей, 45% считают, что ребенок должен заниматься спортом или посещать бассейн, 84% следят за правильностью питания ребенка дома, 65% ограничивают время компьютерных игр и просмотр телевизионных передач.

Вместе с этим, родители отметили, что учебная нагрузка в школе возрастает, ослабевает контроль со стороны родителей, дополнительные занятия и репетиторы несут большую нагрузку на физическое и психическое состояние ученика.

  Вместе с родителями на родительских собраниях была выработана единая стратегия по приобщению учащихся к здоровому образу жизни.

В основу этой стратегии были заложены следующие основные направления:

1. Оптимально составленный рациональный режим дня с чередованием учебного времени, посещения дополнительных занятий, кружков, спортивных секций с оптимальной физической нагрузкой и времени, отведенного для отдыха, прогулок на свежем воздухе и сна;

2. Внешние условия, являющиеся залогом хорошего эмоционального состояния (питание, соблюдение гигиенических норм, закаливание, комфортная обстановка и освещение в школе и дома, удобная одежда школьника и т.д., благоприятная обстановка в семье);

3. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни через:

- беседы (учителя, медработника, родителей);

- чтение и обсуждение литературных произведений, затрагивающих тематику здорового образа жизни;

- праздники здоровья;

- просмотр художественных фильмов по данной тематике;

-встречи с интересными людьми (спортсменами, сотрудниками правоохранительных органов, музейными работниками и т.д.),

- беседы с учащимися на тему здорового образа жизни и вреде наркотиков, алкоголя, табака и т.д.- классные часы, конкурсы рисунков и коллажей, викторины, задания в своей тематике отражающие основные понятия здорового образа жизни;

- обсуждение ситуаций «Нужна ли нам гигиена?», «О чем может рассказать одежда человека?»;

- уроки здоровья («Видеть, слышать, говорить…», «Азбука витаминов», «Что мы едим и нужно ли нам это?»)

- игры, соревнования, с использованием знаний правил дорожного движения, личной гигиены и т.д. («Наш друг Светофор», «За здоровьем мы следим»);

- практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью;

-поездки и путешествия по тематике перекликающиеся с тематикой правильного образа жизни.

Учитывая выбранные совместно с родителями направления работы по формированию здорового образа жизни детей, родителями были составлены

индивидуальные планы здорового образа жизни школьника.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих,

причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все совместные усилия.

«Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти в повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь», - говорил Гиппократ.

Если мы научим учащихся с раннего возраста беречь и укреплять свое здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.