

**«Формирование здорового образа жизни детей,  
как один из аспектов здоровьесберегающей деятельности в воспитании»**

Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья детей является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

В сложившихся условиях социально-экономических преобразований в стране обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и катастрофически ухудшающимся здоровьем детей. Вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения приобретает глобальный характер общегосударственной комплексной проблемы, не только медицинской, но педагогической и социальной. Не случайно задачам по сохранению и укреплению здоровья детей уделяется внимание на самом высоком уровне. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны.

Сегодня ни для кого не секрет, что существующая система обучения не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую приводит к его нарушению. Чтобы образовательный процесс приносил удовлетворение и радость для всех, надо чтобы и воспитанники и педагоги были здоровы. Как дать качественное образование не в ущерб здоровью ребенка?

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья дошкольников.

Использование здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании помогает предупреждению социальных отклонений в образе жизни дошкольников, в профилактике девиантного поведения, в предупреждении вредных и формировании полезных привычек, повышению качества образовательных услуг.

На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биологических, экологических, экономических, социальных и т.п.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни», под которым следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек.

Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закаливание. Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Водные процедуры должны обязательно стать вполне естественными и регулярными для любого школьника.

Личная гигиена также является одной из важной составляющей здорового образа жизни, ведь не соблюдение этого важного компонента является прямым путем к всевозможным заболеваниям. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены. Перед родителями и воспитателями задача привить соблюдение таких правил является крайне важным.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранения здоровья. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, желательно четырех-пяти разовым, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Формирование здорового образа жизни у школьников неотделимо от соблюдения правильного режима дня. Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья. Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Режим дня школьников обычно разделяется на следующие компоненты: — учебные занятия в школе; — выполнение домашних заданий; — сон; — питание; — занятия физическими упражнениями; — отдых; — занятия в свободное время. Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.

Что же касается вредных привычек, то оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным, хотя и очень непростым занятием. Бесчисленная недобросовестная реклама негативных привычек, которая атакует школьников с телеэкрана или сети Интернет, легко проникает в еще не окрепшие умы. Желательно оградить школьника от влияния такой рекламы, и наоборот – значительную часть усилий направить на пропаганду здорового образа жизни и рассказы о негативных последствиях таких вредных привычек. Самым лучшим способом для этого является личный пример родителей и воспитателей.

Говоря о положительных эмоциях, следует помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Для того, чтобы сформировать у школьника здоровый образ жизни, необходим комплексный подход по отношению к детям. Совместная работа родителей, учителей, социальных педагогов, психологов и медицинских работников может дать реальный положительный результат.

Необходимо научить детей самим заботиться о своем здоровье, формировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Для эффективности внеклассной работы в этом направлении в нашей школе на протяжении многих лет действует кружок «Полезные привычки», который способствует формированию у обучающихся начальных классов ЗОЖ и отрицательного отношения к вредным пристрастиям.

Принципы ЗОЖ формируются и при проведении тематических классных часов-тренингов, бесед, викторин, экскурсий, спортивно-оздоровительных мероприятий и других формах внеурочной деятельности.

классные часы проводились по следующим направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы и отдыха;
- основы правильного питания;
- личная гигиена;
- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- нравственное и половое воспитание;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний;
- террористические акты.

Помимо классных часов развитие физического потенциала происходит в различных организованных культурных мероприятиях и самостоятельной двигательной деятельности, а закрепление и демонстрация приобретенных знаний, двигательных умений и навыков на спортивных праздниках, развлечениях, проводимых во внеурочное время.

Немаловажное место в сохранении и укреплении здоровья имеет занятость учащихся в различных спортивных секциях и кружках.

В классе действует уголок здоровья «Страна Здоровей-ка». Куда помещается полезная информация, работы учащихся (рефераты, сообщения по темам «Правильное питание», «Режим дня», «Рецепты здоровья»; книжки самоделки, стихи собственного сочинения). Содержание уголка постоянно меняется.

Родители являются нашими первыми помощниками. Принимают участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников в различных оздоровительных мероприятиях определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания младших школьников формирует у них представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствуют успешной социальной адаптации, помогают сделать осознанный выбор здорового стиля жизни, повышает качество образовательных результатов.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

В заключение вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.Ж. Руссо хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».