**Формирование здорового образа жизни у младших школьников**

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и школы. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям. На фоне неблагоприятных показателей социально-экономического положения детей,  интенсификации школьного образования отмечается нарастающее ухудшение их здоровья. По результатам профилактических осмотров, проведенных медиками, значительно выросло количество учащихся, страдающих заболеваниями нервно-психического расстройства, желудочно-кишечного тракта, заболеваниями МВС, органов зрения, сердечно - сосудистыми заболеваниями.

Рост заболеваемости детей напрямую связан с неправильным образом жизни взрослых, за которым наблюдают и в котором участвуют дети. Факторы риска заболеваемости и ранней смертности, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, физическая пассивность, выявляются у школьников различных возрастов. Кроме того, ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическим загрязнением окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

В тоже время известно, что всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость и, как следствие, снижает успеваемость. Показатель здоровья и умственной работоспособности влияют на успешность овладения детьми школьной программой.

При формировании культуры здорового образа жизни необходимо создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, просветительской работы с родителями обучающихся, привлечение родителей к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья обучающихся, т. е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

Обучение ЗОЖ, формирование ценности здоровья в представлениях подрастающего поколения – актуальная задача школы. Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье – это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ. Для того чтобы школьник захотел уже сегодня заботиться о здоровье, он должен понимать, чем ему это полезно сейчас и как это может помочь в дальнейшем. Обучение ЗОЖ должно учитывать возрастные особенности школьников и опираться на сферу актуальных интересов детей и подростков.

Поэтому **основными задачами формирования здорового образа жизни** у младших школьников становятся:

- укрепление здоровья детей с учетом индивидуальных возможностей и способностей;

- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;

- удовлетворение потребности детей в движении;

- стимулирование развития у детей навыков личной гигиены и осуществление контроля за их неукоснительным выполнением;

- формирование у детей потребности к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;

- целенаправленное развитие физических качеств;

- формирование умения сохранять правильную осанку;

**Просветительско-воспитательная работа с обучающимися**, направленная на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, включает:

**-** лекции, беседы;

- проведение часов здоровья;

- факультативные занятия;

- проведение классных часов;

- занятия в кружках;

- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п;

- организацию дней здоровья;

Для поддержания здорового образа жизни необходимо **соблюдение гигиенических требований** к условиям обучения школьников:

- поддержание постоянного воздушно-теплового режима в помещениях школы; до начала учебных занятий и после них осуществление сквозного проветривания;

-  наличие во всех учебных кабинетах естественного левостороннего освещения, создание условий для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений;

-  применение в учебных помещениях системы искусственного освещения, соответствие уровня освещенности в кабинетах гигиеническим нормам и требованиям;

-  исключение действия раздражающих посторонних звуков, создание спокойной звуковой обстановки.

 Во избежание утомления и стрессов необходимо особое внимание уделять **рациональной организации урока:**

-  организация различных видов деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание и работа с наглядными пособиями, проблемные беседы, решение задач, выполнение творческих заданий) на уроке, которые чередуются через 10 – 15 минут, а при необходимости и чаще;

-  поддержка благоприятного психологического климата, особое внимание к эмоциональным разгрузкам;

-  проведение на уроках тематических физкультминуток и физкультминуток, содержащих комплекс упражнений для разминки мелких мышц руки, массажа активных точек, гимнастики для глаз.

Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия родителей.

Родительское собрание — это основная форма работы с родителями, на которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности класса, воспитания учащихся в школе и дома. Собрания проводятся в виде деловых игр, практикумов, конкурсов, мастерских, соревнований, лекций и бесед.

**Работа с родителями** должна быть направлена на:

- формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,

- активизирование родительского интереса, творчества, самостоятельного поиска способов решения проблем в области здоровья;

- оказание адресной помощи родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;

- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;

- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

**Консультативная работа***,* цель которой – разработка рекомендации для учителей, родителей по укреплению здоровья школьников включает:

1. Тренинги для родителей:

* Проблемы здоровья детей.
* Роль семьи в воспитании здорового ребёнка. Проблемные ситуации в семье.
* Стили воспитания и последствия для ребёнка.
* Влияние родительских установок на развитие детей.
* Активное слушание.
* Позитивное разрешение конфликтов.
* Способы организации совместной деятельности. Гендерный подход в воспитании.
* Воспитание самостоятельной личности.
* «Передача ответственности».
* Формирование жизненно важных навыков.
* Профилактика жестокости и насилия. Завершение тренинга.

2. **Родительские собрания:**

* «Распорядок дня ребёнка».
* «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп».
* «Профилактика простудных заболеваний».
* «Профилактика стрессов».
* «Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни».
* «Компьютер и здоровье».

**3.** **Выпуск бюллетеней для родителей:**

* «Распорядок дня ребёнка».
* «Особенности психофизического развития детей разных возрастных групп».
* «Профилактика простудных заболеваний».
* «Профилактика стрессов».
* «Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни».
* «Компьютер и здоровье».

**4. Индивидуальное консультирование родителей** по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и её эффективное функционирование предполагает полноценное осознание всеми участниками образовательного процесса важности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих его людей.