

## **Раннее формирование у детей привычек здорового образа жизни**

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей школьного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому образовательное учреждение и семья призваны в школьном возрасте, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить учащегося самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, учителям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

**1. Соматическое здоровье** — *текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.*

**2. Физическое здоровье** — *уровень роста и развития органов и систем организма.*

**3. Психическое здоровье** — *состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.*

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Если на первые 50% здоровья мы, учителя, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Школьный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно учитель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

## **Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

**1. Занятия физкультурой, прогулки.**

**2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценной учебы.**

*3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.*

*4. Бережное отношение к окружающей среде, к природе.*

*5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.*

*6. Формирование понятия "не вреди себе сам".*

## **НЕТ ЗАДАЧИ ВАЖНЕЕ И ВМЕСТЕ С ТЕМ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.**

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни. Дома учащийся занят приготовлением уроков, сидит у компьютера, родители предпочитают завлечь ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем — просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — спокойнее будет.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный образ жизни на здоровый, пронизанный вдумчивой заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает, и отторгнуть то, что явно лишнее, ненужное, приобщить к здоровому образу жизни детей.

**Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей осуществляется по следующим направлениям:**

### **1. Привитие культурно-гигиенических навыков.**

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста, а порой и в средней школе, является одной из самых актуальных при воспитании детей. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков нами был разработан перспективный план.

### **2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.**

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка

организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы ученик усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Приучаем ученика к гигиеническому индивидуализму. Для этого немало времени отводится для профилактических бесед на тематических классных часах и уроках биологии, физической культуры.

Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовываем не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

### **3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.**

Проводится целенаправленная работа по профилактике вредных привычек:

1. Презентации на уроках биологии.
2. Участие в различных конкурсах по данной тематике.
3. Лекции, беседы медицинских работников с учащимися.

### **Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.**

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Сегодня результаты исследования двигательной активности детей начального этапа обучения просто пугают. За время пребывания в образовательном учреждении ребёнок находится в движении всего 1,5 – 2 ч! Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим физкультминутками на уроках, а также физкультминутки перед началом занятий в средней и старшей школе, а также ввели дополнительный урок физкультуры.

### **5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.**

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей являются родители. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашей школе, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания ребёнка. Все дополнительные занятия проводим с согласия родителей.

Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Около кабинета биологии оформлен уголок “Здоровье школьника”, где содержатся советы и рекомендации по вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек, проводятся тематические родительские собрания “В здоровом теле - здоровый дух”.

Родители активно принимают участие в спортивных мероприятиях детей.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у учащихся навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

