**Формирование здорового образа жизни детей младших школьников.**

Сейчас в эпоху новых технологий, малоподвижного образа жизни, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире. И взрослые и дети далеко не все занимаются спортом и другими видами физической активности. В наше время существует много видов спорта, хореографии, для детей много спортивных игр направленных на физическое развитие и укрепление здоровья. Но, к сожалению игры, позабыты, на их смену пришли гаджеты, негативно сказывающие не только на отсутствие физического формирования, но и негативно влияющие на психологическую составляющего нашего здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Мы видим, что за время обучения в начальной школе число здоровых детей постепенно снижается. На ухудшение здоровья школьника влияют такие факторы как: загрязнение воздуха, слабый уровень освещённости, несоответствие мебели, неправильное питание, несоблюдение режима дня, перегрузка учебных программ, и недостаток двигательной активности.

 Как и воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства! Если в семье родители ведут здоровый образ жизни, то и ребенок с самого раннего возраста будет воспринимать и принимать именно такой стиль жизни. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.
По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Часто взрослые ошибочно считают, что для ребенка самое важное – это хорошо учиться. В своих наставлениях родители часто говорят ребенку: «Хорошо кушай – и вырастешь сильным и крепким. Не будешь тепло одеваться – простудишься!» Сейчас мало кто говорит детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достичь успехов в учебе!». Значит, семья и школа должны сделать гораздо больше, чем они делают. Они должны помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, уметь объективно оценить проблемы своего здоровья. В самом человеке заложена способность к саморегуляции, он может и должен сам регулировать свою деятельность, поддерживая стабильность в организме. И немаловажную роль в этом играет здоровый образ жизни. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, и никто не вправе перекладывать ее на окружающих.

 К формированию основ здорового образа жизни школьников, является культура здорового образа жизни (ЗОЖ) личности. Сохранение, укрепление здоровья – вот важнейшие составляющие работы учителя. От хорошего настроения, жизнерадостности детей зависит их мировоззрение, умственное и физическое развитие, прочность знаний. Младший школьный возраст – это период, когда только формируется осанка, идёт активный рост и развитие всех систем организма. Главное место на уроках в начальной школе отводится сохранению и укреплению здоровья школьника. Поэтому перед педагогами ставятся следующие задачи обучения: воспитание и пропаганда здорового образа жизни; формирование у детей качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья; применение полученных знаний в современном обществе. Необходимо использовать в своей работе и оздоровительные мероприятия: гимнастику до занятий или прогулку на свежем воздухе; зрительную гимнастику; пальчиковую разминку; массаж и самомассаж; физкультурные минутки на уроках и подвижные игры на переменах. Сюда же можно включить и внеклассные мероприятия, классные часы, беседы с родителями, пропагандирующие здоровый образ жизни.

В мире современных технологий ребенка трудно оторвать от компьютера и заставить выйти на улицу, а в школах и с друзьями они  отдают предпочтение чипсам и кока-коле. Чтобы отучить ребенка от этого всего и привить правильное питание и занятие спортом необходимо начать с себя и делать все вместе с ним.

Во-первых, составить распорядок дня, который позволит правильно распределить нагрузку на организм, время отдыха и занятий.

Во-вторых, правильное питание зависит только от родителей.  Если родители будут употреблять здоровую пищу, то ребенок начнет делать тоже самое.  Убрать из рациона  потребление конфет,  газированной воды, гамбургеров и т. д. Заменить их фруктами, орешками, творогом, йогуртом и т. п. Очень важно не перекармливать малыша.

В-третьих, заниматься спортом всей семьей. Это позволит ребенку привить любовь к бегу, плаванью, лыжам или другим видам спорта.  Провести  весело вечер или целый день в кругу семьи.  Лучше всего записать ребенка в какую-нибудь секцию и ходить вместе с ним.

В-четвертых, указать четкое время препровождение за компьютером или телевизором. При этом контролировать данное время.

**Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни**(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным « формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить.

 Основными элементами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, правильное питание и сон, правила гигиены, двигательная активность, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный здоровый досуг. С раннего возраста необходимо приучать ребенка соблюдать режим дня, вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, разумными путями добиваться гармоничного развития здорового человека.

 *1.Режим дня* – основа жизнедеятельности для каждого человека. Он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям человека. Для ребенка особо важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он будет повторяться ежедневно.

 2. *Сон* – обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Для взрослого человека обычной нормой ночного сна считается 7 – 8 часов, для ребенка – до 10 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, нервным расстройствам. Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 – 2 часа до сна, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Нельзя позволять ребенку выполнять домашние задания после 19 – 20 часов вечера, т.к. интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Таким образом, необходимо постепенно, а порой и настойчиво, приучать ребенка ложиться спать ежедневно в одно и то же время.

 Соблюдение режима и культуры питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни человека. Каждый взрослый человек может и должен знать принципы рационального питания, уметь регулировать нормальную массу своего тела. Семья, дошкольное учреждение и школа должны заботиться о правильном и рациональном питании подрастающего поколения.

 3. *Рациональное питание* – это полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда, учебных и физических нагрузок и других факторов. Питание строится на следующих принципах:

 - достижение энергетического баланса;

 - установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами;

 - сбалансированности минеральных веществ и витаминов;

 - ритмичности приема пищи.

 Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существуют три точки зрения:

1. *максимальный завтрак* – 40 – 50% калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи, примерно по 25% остается на обед и ужин. Это обосновано тем, что у большинства людей (в особенности учащихся, студентов) жизнедеятельность организма в первой половине дня выше и им больше подходит плотный завтрак.
2. *равномерное распределение нагрузки* по калорийности при 3 – 4-разовом питании (по 30% приходится на завтрак и ужин, 40% - на обед). Такое распределение калорий часто рекомендуют при любом питании.
3. *максимальный ужин* – около 50% суточной калорийности приходится на ужин и по 25% на завтрак и обед. При этом имеется в виду, что ужинать надо не позднее 18 – 20 часов и не менее чем за 2 – 3 часа до сна. Объясняется подобная позиция тем, что максимальное выделение желудочного сока и ферментов приходится на 18 – 19 часов. Такая пищевая нагрузка тоже рациональна.

 Систематические нарушения режима питания – еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи (что часто встречаются у школьников и студентов) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов. И неслучайно сейчас остро стоит вопрос о запрете продажи вредных для детского организма фаст-фудов и напитков вблизи образовательных учреждений. Политика нашего государства в области детского и подросткового питания направлена на введение в школах и дошкольных учреждениях калорийного диетического питания.

 Также важно учитывать и фактор личной гигиены. Знание правил и требований личной гигиены необходимо для каждого человека и воспитываться оно должно с самого раннего возраста. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и т.д. С детских лет родители приучают своего ребенка умываться утром и вечером, принимать душ в жаркое время суток и после активных двигательных прогулок, спортивных мероприятий, мыть руки не только перед приемом пищи, чистить зубы и т.д.

 4. *Закаливание* – важное средство профилактики простудных заболеваний и нервозных состояний ребенка. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Для закаливания рекомендуется применять водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обливание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится ежедневно перед сном водой с температурой вначале 26-280 С, а затем, снижая ее до 12—150 С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23—250 С, постепенно каждую неделю она снижается на 1 — 20 С и доводится до 5—100 С.

 Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Притягательная сила курения и алкоголя для молодежи состоит в том, что они получают удовольствие от осознания своей «взрослости», самоутверждения, ощущения себя идущим в ногу с модой, видят в этом средство для снятия эмоционального напряжения. В настоящее время к числу вредных привычек так же относится употребление наркотиков и психотропных веществ. Причины употребления наркотиков разные. На первых порах – желание испытать еще незнакомое «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание хоть на короткое время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций, почувствовать состояние «невесомости», «блаженства». Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье. Барьером к возникновению стремления к спиртным напиткам, курению, наркотическим и психотропным веществам является образование внутреннего культурного стержня личности, ее нравственных ценностей, постоянная потребность в четкой организации своего учебного труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность разнообразных средств физической культуры и спорта. И в этом немалую роль может и должна сыграть школа. Младшие школьники знают, что курение и алкоголь вредят здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку о том, что эти привычки воздействуют на детский организм во много раз сильнее, чем на организм взрослого.

Ещё один важный компонент в формировании ЗОЖ младшего школьника — это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова воспитателя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример — это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ. Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физическими упражнениями. Уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определённой профессиональной деятельности. И все эти аспекты необходимо учитывать. Поддержание интереса и целеустремлённости у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты:

- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

 - Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

 Для того чтобы используемые учителем педагогические технологии оценить как отвечающие современным требованиям российского образования, необходимо, чтобы они способствовали формированию потенциала здоровья учащихся, в неразрывном единстве с формированием и развитием их личности. Речь идёт о здоровье-формирующих образовательных технологиях как совокупности психолого-педагогических приёмов, методов, технологий, направленных на формирование у учеников культуры их здоровья, представлений о здоровье как ценности, установки на ведение здорового образа жизни, воспитание привычки действенно и постоянно заботиться о своём здоровье.

 В совокупности, формированием здоровой нации должны заниматься государство и общество, улучшая социальное качество жизни и формируя в каждом человеке нацеленность на сохранение и укрепление своего здоровья; родители, закладывающие основы биологического здоровья и создающие здоровый образ жизни ребенка в семье, а также специалисты, решающие проблемы сохранения социального здоровья и профилактику социальных недугов.

Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.