**Формирование здорового образа жизни**

**младших школьников**

*Самойлова И.А.*

*педагог-психолог*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4

г. Новый Оскол Белгородской области»

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.
Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

**Здоровый образ жизни это:**

1.правильное питание;

2.занятие физическими упражнениями;

3.закаливание;

4.соблюдение режима дня;

5.соблюдение норм гигиены;

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.
**Правильное питание школьника должно быть:**

1.соответствующим возрасту;

2.желательно четырехразовым;

3.сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, 4.углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;

5. полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества, но и от образа жизни, как он относится к своему здоровью. Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % .

**Основная задача** – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни**,** использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к вредным привычкам.

**Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

**Режим дня школьников включает следующие компоненты:**

1.учебные занятия в школе;

2.учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);

3.сон;

4.питание;

5.занятия физическими упражнениями;

6.отдых;

7.занятия в свободное время.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;

повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

**Чтобы предупредить** все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.

Должен быть обеспечен достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе. Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Ребенок — младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.