**Формирование здорового образа жизни младших школьников**

**на уроках и во внеурочное время**

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни по сути своей должен быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие.

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 15 % – от наследственных факторов, на 25 % от экологии, на 50 % – от самого человека.

Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Школьники по 5– 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится на достаточном уровне, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 – 3 часов. Родители, в последние годы, всё больше времени тратят на улучшение материального благосостояния, всё чаще отдаляются от детских проблем, а потом, пытаясь загладить свою вину перед ребёнком, идут навстречу его просьбам – и в квартире появляется компьютер, за которым ребёнок проводит более двух – трёх часов в сутки, примерно столько же он просиживает у телевизора.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность подрастающего поколения стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

Мы живём в век информатизации. И обучая детей сегодня, мы стараемся идти в ногу со временем, используя в своей работе информационные технологии, т.к. эти методы обучения более близки нынешнему поколению. Но, вкладывая в учащихся как можно больше знаний, мы не должны забывать, что здоровье – это самое главное в жизни каждого человека, и только здоровый человек сможет в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, быть созидателем в окружающем его мире.

Однако, в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

Поэтому в своей работе приоритетной и главной задачей считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и добиться высоких результатов в жизни.

Для решения этой задачи при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям наши учителя ставят следующие цели:

формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;

использовать на уроках и во внеурочное время наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;

формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности;

систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни не нова и имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, стремление к самосохранению, понимания счастья.

Аристотель утверждал, что “состояние души” напрямую зависит от состояния “материи”, т.е. тела человека.

Демокрит, согласно ряду источников, был долгожителем и прожил более ста лет. Он с уважением относился к физическому труду.

Великий математик и философ Пифагор, философы Сократ и Платон в своих произведениях касались в определённой степени проблемы здорового образа жизни, гармонии духовного и телесного в человеке. Именно древним грекам принадлежит высказывание о том, что в здоровом теле – здоровый дух. Это утверждение показывает возможность взаимоотношения тела и духа, возможность их гармонии.

Пожалуй, не найдётся ни одного философа, который в той или иной степени не касался фактора здоровья в бытии человека. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы.

Обобщая всё вышеизложенное, можно отметить, что существенной характеристикой отношения человека к своему здоровью является такая важная составляющая, как здоровый образ жизни.

Проблема воспитания потребности в здоровом образе жизни в наше время встаёт особенно остро, причём начинать эту работу необходимо как можно раньше. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить.

Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Для себя я решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то это повлияет на успешность обучения.

Ребёнок будет здоров, если будут соблюдаться основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

– оптимальная учебная нагрузка;

– сбалансированное питание;

– рациональный режим обучения;

– рациональный двигательный режим;

– если на уроках будут использоваться технологии обучения, содействующие здоровью;

– если ребёнок будет обучаться в условиях, соответствующих СанПиНам;

– если вовремя будет оказываться психологическая и социальная поддержка;

– своевременные медицинские услуги;

– охрана психического здоровья.

На уроках и внеклассных мероприятиях учителя ведут систематическую работу, способствующую сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Какие приёмы используют учителя начальных классов в своей работе для создания здоровьесберегающей среды на уроке.

Используют различные комплексы общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики, такие как “Проснись!”, “Силачи”, “Мы – спортсмены”, упражнения без предметов и с различными предметами. Данные упражнения способствуют преодолеть сонливость учеников, которая наблюдается на первом уроке, активно включиться в работу, активизировать внимание.

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, учителя использую различные психологические установки, в виде стихотворений. Во время уроков проводятся физкультминутки и физкультпаузы , в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

При проведении физкультурных минуток учитываются следующие требования:

физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

предпочтение следует отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;

они должны быть разнообразны (однообразие снижает интерес).

Виды физкультминуток:

– упражнения для снятия общего или локального утомления;

– упражнения для кистей рук (расслабление пальцев рук, массаж пальцев перед письмом).

– гимнастика для глаз (предупреждение утомления глаз);

– гимнастика для слуха;

– упражнения, корректирующие осанку;

– дыхательная гимнастика;

– упражнения на релаксацию

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

При подготовке к урокам учителя стараются подбирать упражнения в зависимости от особенностей и преобладающих видов деятельности, учащихся на уроке. Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем “телом”. Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому я провожу:

– упражнения для снятия общего или локального утомления;

– упражнения для кистей рук.

Например: упражнение “Капуста”.

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём. (Имитация действий).

Массаж пальцев перед письмом:

“Скалка”– покатать ручку между ладонями, покатать ручку между большим и указательным пальцем.

“Игра на клавишах” – по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

“Мороз” – потирание ладошек.

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно – пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном этапе урока используют гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют дыхательную гимнастику.

Урок 3 или 4 можно начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использую мобилизующее дыхание.

Успокаивающее дыхание:

Вдох – выдох – пауза

4 с – 4 с – 2 с

4 с – 5 с – 2 с

4 с – 6 с – 2 с

Мобилизующее дыхание: Вдох – пауза – выдох

4 с – 2 с – 4 с

5 с – 2 с – 4 с

6 с – 2 с – 4 с

Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты). Можно использовать танцевальные физминутки с напеванием : «Если нравится тебе, то делай так…», «Буги-вуги» и т.д.

Для профилактики простудных заболеваний ежегодно во 2 и начале 3 четверти учителя используют “чесночницы” (коробочки из– под “киндер – сюрпризов”, внутри которых находятся лук или чеснок), в кабинете в нескольких местах на тарелках лежит разрезанный лук, выделяющий фитонциды, или блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.

Учителя проводят консультации, родительские собрания на которых рекомендуют родителям упорядочить режим дня школьников, ограничить время, проводимое у телевизоров и компьютеров, больше времени проводить с детьми на свежем воздухе, больше уделять внимание занятиям спортом.

С первого года обучения в каждом классе работают группы ребят, сформированные на основе взаимной симпатии. Каждая группа выполняет определённое поручение целую неделю:

– дежурные по классу (следят за санитарным состоянием комнаты, проветривают её);

– ответственные за проведение физкультурных разминок (проводят ритмические переменки, музыкальные паузы, упражнения на развитие различных частей тела);

– санитары (контролируют наличие у детей предметов личной гигиены, следят за внешним видом);

– цветоводы (ухаживают за комнатными растениями, находящимися в классе).

Учителя систематически проводят с учащимися классные часы, беседы, конкурсы по проблеме сохранения и укрепления здоровья.

Приведу примеры:

Беседы “Береги свою жизнь”, Для чего нужна зарядка”, “Осторожно на дорогах!”, “Если хочешь быть здоров”.

Классные часы “Мои увлечения”, “Мои любимые игры”, “Мой режим дня – мой друг и помощник”,

Игры “В гостях у Айболита”, “Здоров будешь – всё добудешь”, “Мы – ловкие, смелые, умелые”.

Лекция профессора Знайки о правильном питании.

Спортивный час “Весёлый экспресс”.

Надолго запоминаются детям и взрослым традиционные спортивные праздники, такие, как “Папа, мама, я – спортивная семья”. Эмоции, спортивный задор, весёлое настроение и воля к победе переполняли всех участников этого замечательного праздника.

Используемая литература:

Соловьёв Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы. Учебное пособие, ч. 1, ч. 2. – Ставрополь, изд-во СГУ, 2001.

Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. “Физкультура и спорт” М.: 2002.

Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: “Олма-Пресс”. 2001.