**Доклад на тему:**

**«Воспитание у детей культуры здорового образа жизни»**

**Единственная красота, которую я знаю, — это ЗДОРОВЬЕ.**

**Г. Гейне**

**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.
Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут.
Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.

**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.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей-­школьников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсут­ствие болезней».

В современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилакти­ческой работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здоро­вого образа жизни каждого человека. Актуальным становится утвер­ждение Н.М.Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зави­сит от здравоохранения и более чем наполовину — от образа жиз­ни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохране­ния и укрепления здоровья детей в процессе школьного образо­вания и воспитания. Эта задача должна решаться не только с по­мощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилак­тики заболеваний.

Школьнику необходимо познать особенности своего организ­ма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапе­втом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые по­могут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рожде­ния, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от зна­ний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохране­ния и защиты здоровья у детей.

Программа «Я и мое здоровье» направлено на решение проблемы навыков здорового образа жизни и воспитания у школьников, которое должно сформировать у детей мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуально­го здоровья.

Валеология как наука о здоровье человека возникла в 80-е годы XX в. из синтеза биологии, антропологии, гигиены, психологии и других наук о человеке и его окружении.

Под индивидуальным здоровьем в валеологии понимается со­хранение и развитие биологических, физиологических и психиче­ских функций человека, оптимальной трудоспособности и соци­альной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

.

В программе «Я и моё здоровье» раскрываются следующие цели валеологического об­разования и воспитания школьников:

• воспитание у детей культуры здоровья, включающей озна­комление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма,
развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответ­ственность за свое здоровье и здоровье окружающих;

• создание мотивации для формирования, сохранения и укрепле­ния здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Реализация поставленных целей позволяет решать следующие задачи:

• воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включаю­щее в себя элементарные знания о своем организме, методах его закаливания, стремление заботиться о собственном здоро­вье, вести здоровый образ жизни;

• развивать знания и умения, направленные на оздоровление,укрепление индивидуального здоровья, проектировать соб­ственный вариант здорового образа жизни; самостоятельно
(по возможности) решать возникающие проблемы здоровья;

• воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т.е. взгля­ды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;

• формировать осознанную потребность в физическом здоро­вье, понимание сущности здорового образа жизни.

**Основными принципами программы «Я и мое здоровье» являются**:

• доступность, наглядность, активность, сознательность обуче­ния, его развивающая и воспитывающая направленность;

• формирование базисных основ культуры здоровья;

• интеграция знаний из различных наук с целью формирования соответствующего мышления и поведения;

• личностно ориентированная модель взаимодействия педагога с ребенком в регламентированной, нерегламентированной и самостоятельной деятельности;

• учет психологических особенностей усвоения знаний детьми на каждом возрастном этапе;

• активное овладение детьми элементарными знаниями о своем здоровье и навыками его сбережения;

 формирование деятельностно-практического отношения к по­лученным знаниям о себе и своем здоровье;

• организация здоровьеразвивающей предметно-игровой среды в начальной школе.

Программное содержание предусматривает формирование трех уровней так называемых валеологических знаний и умений школьников, т.е. знаний о здоровом образе жизни.

Первый уровень (для детей 6~7 лет) — это подводящие знания, формирующие у школьников культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, знакомство с общими сведениями о стро­ении тела человека. На данном этапе воспитания и обучения детей используются игровые приемы.

Второй уровень (для детей 8-9 лет) — овладение детьми эле­ментарными научными знаниями о внешних органах человека, ко­торые доступны для изучения и наблюдения; знакомство с основа­ми первой помощи при травмах, безопасного поведения; приобре­тение гигиенических навыков ухода за своим телом, сохранение и укрепление осанки, использование релаксации, развитие физиче­ских качеств и т.д. При этом широко используются методы наблю­дения, физиологических опытов и элементарного эксперименти­рования.

Третий уровень (для детей 9-10 лет) — знакомство с внутрен­ними органами человека, их гигиена, первая помощь при несчаст­ных случаях.

Большое внимание уделяется созиданию («творению») своего здоровья на основе полученных знаний и умений, воспитанию нравственных качеств личности (взаимопомощи, выручки), т.е. формированию основ культуры здорового образа жизни.

В результате дети приобретают необходимый объем знаний, умений, навыков, уровень которых определяется в процессе бесед, наблюдений педагогов, решения житейских ситуаций, простых те­стов-испытаний, участия в экспериментировании, в заботе о своем здоровье, валеологической активности, т.е. деятельности, направ­ленной на укрепление, развитие здоровья, понимание здорового образа жизни, творческое отношение к проблеме здоровья.

В Практических разработках широко представлены содер­жание предметно-игровой среды по возрастным группам (уголки здоровья, физического саморазвития и др.), перечни наблюдений, опытов, дидактического материала, тематика элементарного экс­периментирования для детей 6-10 лет, примерные конспекты заня­тий и др.

Предлагается обширный список литературы, помогающей в ре­ализации программного содержания пособия.

Апробация программы «Я и мое здоровье» в образовательном учреждении МОУ-СОШ с.Каменка по­казала высокую результативность образовательного процесса. Разработанное программное содержание успешно усваивается школьниками, развивает интерес к собственному здоровью, фор­мирует у детей ценности здорового образа жизни. Однако для реа­лизации программных задач необходимо дальнейшее совершен­ствование дидактического обеспечения на всех уровнях формиро­вания валеологических знаний и умений школьников.

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

**«Я и моё здоровье»**

**Первый уровень знаний н умений**

Для детей 6—7 лет

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги). Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения; следить за чистотой лица, учить чис­тить зубы, содержать в порядке нос; учить пользоваться инди­видуальными полотенцами, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

Для детей 7—8 лет

Закреплять знания о человеке: я, мои друзья, семья. Закреп­лять знания о частях тела человека. Дать знания о том, что на голо­ве есть волосы, уши; на лице — глаза, нос, рот. Каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят, уши слышат, нос дышит, руки держат, берут, выполняют упражнения и т.д. При­учать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчесываться, пользоваться носовым платком, мочалкой, салфеткой. Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды; следить за чистотой тела, особенно ног, ногтей, волос, зубов. Дать знания о значении перечисленных гигиенических навыков для сохранения здоровья. Учить детей при появлении болей обращаться к взрослому за помощью.чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат. Расши­рять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться, голова думает; ту­ловище поворачивается, наклоняется, здесь находятся важные органы — сердце, легкие и др.

Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гиги­енических процедур, движений, закаливания. Учить детей ока­зывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; самостоятельно умываться, мыть руки по мере загрязнения, после пользования туалетом, ухода за животными, перед едой. Закреплять умения чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться расческой, носовым платком, мочалкой, одежной щеткой, полотенцем для рук, ног, салфеткой. Учить детей отворачиваться при чихании, кашле; во время еды тщательно пережевывать пищу, брать ее понемногу, сохранять правильную позу за столом.

Учить следить за чистотой воздуха в помещении, проветри­вать его при необходимости. Закреплять навыки ухода за телом.

**Второй уровень знаний и умений**

Для детей 8—9 лет

На основе ранее полученных знаний познакомить детей с эле­ментарными анатомо-физиологическими особенностями орга­низма человека, дать первоначальные представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать знания об охра­не здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой орга­низм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья. Учить валеологической оценке соб­ственного здоровья и его коррекции.

Закреплять знания о функциях частей тела человека. Дать представление о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа

Помощники человека

Глаза нужны, чтобы видеть вокруг себя людей, родных, пред­меты, явления природы. Глаза разной формы, цвета; их защища­ют брови, ресницы, веки. Они умеют видеть вблизи и вдали, различают цвета, форму предметов, объем. Элементарные знания о строении глаза (зрачок, радужка, оболочки), его функциях (ост­рота зрения, умение видеть вблизи, вдали, в цвете), возможных нарушениях зрения (слепота) и их причинах, гигиене зрения при чтении, играх, работе с иголкой, ножницами, при просмотре теле­передач, гимнастике для снятия напряжения зрения. Умение да­вать оценку своего зрения (остроты, цветового восприятия).

Нос помогает человеку дышать, улавливать запахи. Нос име­ет две ноздри, крылья, ходы, в которых холодный воздух согре­вается, горячий — охлаждается, очищается от пыли, увлажня­ется или подсушивается. Нос помогает распознавать, какую пи­щу мы едим, окружающие запахи (приятные, неприятные, си­гналы опасности: пожар, газ и т.д.). Заболевания носа: насморк, носовое кровотечение. Умение оказывать помощь при носовом кровотечении, беречь нос, бороться с насморком, «не копать» в носу, умение различать запахи.

Уши имеют ушные раковины, наружный слуховой проход, улитку. Уши связаны с носоглоткой, мозгом. Человек благодаря ушам слышит речь (громкую, тихую), музыку, разные звуки, шумы и т.д. Человек может очень хорошо слышать и быть глу­хим. Причины нарушения слуха. Гигиена слуха ребенка. Прави­ла ухода за ушами. Умение дать оценку остроты своего слуха.

Рот — это важный помощник человека, он помогает говорить, есть. Язык находится за зубами, он движется при еде, разговоре. С помощью языка различают вкус пищи: сладкой, кислой, соле­ной; проглатывают пищу. Во время пения, разговора язык учас­твует в произношении разных слов. Зубы пережевывают пищу, растирают ее, откусывают кусочки. Называются зубы по-разно­му (резцы, клыки, коренные) и измельчают пищу также по-раз­ному. Зубы необходимо беречь: чистить два раза в день, полос­кать рот после еды, не пить горячего после холодного и наоборот, не грызть орехов, не ковырять в зубах острыми предметами и т.д. Заболевания зубов. Смена зубов у детей, правила гигиены при выпадении зубов. Приемы укрепления зубов. Знания о правилах еды: тщательно пережевывать пищу, есть не торопясь.

Кожа покрывает тело человека, она эластичная, теплая, уп­ругая, но разной толщины. Кожа защищает организм от ударов, солнца, воды. Почему иногда бывает холодно или жарко. Кожа помогает различать теплое или холодное, гладкое, шероховатое, боль. Это орган выделения пота, она может пропускать некоторые вещества. На коже есть точки, которые можно массировать с целью закаливания, укрепления здоровья. Правила точечного массажа. Определять с помощью воспитателя точки для укреп­ления индивидуального здоровья. Значение чистоты и целостно­сти кожи. Гигиена кожи, значение гигиенических процедур для здоровья: правила мытья рук, лица, шеи, ног, тела. Купание. Уход за ногтями и волосами. Гигиенические требования к туа­летным принадлежностям: мылу, мочалке, полотенцам.

Скелет составляет твердую основу тела человека, он защи­щает органы, на нем держатся мышцы. Скелет образован костя­ми, которые соединены подвижно и неподвижно. Позвоночник. Длину тела (рост) и вес можно измерить ростомером, весами. Рост человека изменяется с возрастом.

Мышцы помогают телу двигаться. Есть крупные и мелкие мышцы. Во время движений мышцы сокращаются, напрягаются. Они могут быть сильными, выносливыми. Эти качества можно тренировать с помощью специальных упражнений. Силу и вы­носливость мышц можно проверить с помощью тестов. Во многих видах спорта человек проявляет силу, ловкость, гибкость, вы­носливость, быстроту (легкая атлетика, тяжелая атлетика, хок­кей, футбол, гимнастика и др.). Осанка, ее значение для здоро­вья. Признаки, причины неправильной осанки. Правила сохра­нения правильной осанки: подбор стола, стула, правильная по­садка за столом, укрепление мышц спины. Плоскостопие: причи­ны, вред для здоровья, правила предупреждения. Влияние на здоровье укрепления скелета, мышц двигательной активности, утренней гимнастики, оздоровительного бега, плавания, по­движных игр, самостоятельных занятий упражнениями. Вред неподвижности и малой подвижности. Мышечное утомление. Снятие мышечного напряжения, утомления (релаксация). Само­стоятельное определение ребенком своих физических качеств и подбор упражнений для их развития. Как стать ловким, силь­ным, выносливым, быстрым, гибким.

Первая помощь при ссадинах, порезах, ушибах, переломах, укусах собак, кошек, комаров. Предосторожности при обраще­нии с животными. Аптечка первой помощи. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло. Безопасность поведения при купании в открытых водоемах, на улице, в транс­порте. Правила дорожного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Объем валеологических знаний детей 8—9 лет:

• особенности строения и функций органов чувств, опорно-двигательного аппарата человека, кожи, зубов;

• гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;

• значение тренировки мышц для здоровья человека;

• роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;

• необходимость обращаться к взрослому в случае болезни.

Объем валеологических умений детей 8—9 лет:

• охрана зрения при чтении, при использовании настольных игр, при работе с иголкой, ножницами, просмотре телепере­дач;

• упражнения для снятия зрительного напряжения;

• правила борьбы с насморком, оказания помощи при носовом кровотечении; различение запахов;

• определение остроты слуха; правила ухода за ушами, гиги­ена слуха: беречь уши от холода, не слушать громкую музы­ ку и т.д.;

• уход за зубами: чистить два раза в день в соответствии с гигиеническими правилами, полоскать рот после еды, не пить горячее и холодное одновременно; приемы укрепления зу­бов, посещение стоматолога два раза в год;

• правила мытья рук, лица, тела, ног, ухода за ногтями, воло­сами;

• правила хранения, содержания туалетных принадлежностей;

• точечный массаж с целью закаливания, укрепления здоро­вья;

• определение своего роста, тела, веса, силы, быстроты, гиб­кости, выносливости, ловкости;

• подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным,выносливым, быстрым, гибким;

• правила сохранения правильной осанки и подбор упражне­ний для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позво­ночника;

• упражнения для предупреждения плоскостопия;

• упражнения для релаксации после мышечного напряжения;

• обращение к взрослым при ощущении болезни, для оказа­ния первой помощи;

• оказание элементарной помощи другим при носовом крово­течении, порезе, ушибе, укусе кошки, собаки, комаров;

• оказание помощи при попадании инородного тела в глаз,ухо, нос, горло;

• проявление осторожности в общении с незнакомыми людьми.

**Третий уровень знаний и умений**

Для детей 9—10 лет

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желуд­ке, почках, спинном и головном мозге. На основе знаний об ор­ганах формировать валеологическую культуру питания, зака­ливания, личной гигиены. Продолжать воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья на основе полученных ва­леологических знаний. Дать начальные знания правил без­опасности жизнедеятельности, первой помощи. Дать началь­ные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Учить валеологическому самоанализу и способам коррекции своего здоровья и образа жизни. Развивать здоровьесберегающее ми­ровоззрение.

Сердце расположено в грудной клетке, оно бьется днем и но­чью, работает, как мотор, не уставая. Оно помогает двигать по телу кровь, которая переносит кислород, питание по всем орга­нам. Сердце может биться быстро и медленно в зависимости от того, что делает человек — бегает, ходит, сидит, спит. Понятие о пульсе. Сердце можно тренировать специальными упражнени­ями, тогда оно станет выносливым, сильным, так как сердце — это особая мышца. У спортсменов сердце работает с большой физической нагрузкой. Способы тренировки сердца. Вред для сердца — недостаток движений, неподвижность. Как трениро­вать свое сердце.

Кровь двигается с помощью сердца по сосудам. Она разносит кислород, питание к органам. Кровь защищает человека от за­разных болезней (гриппа, кори, дифтерии), если делать от них прививки. При потере крови во время травм ее переливают от донора к больному.

Легкие помогают дышать, они передают кислород воздуха в кровь.

Легкие занимают почти всю грудную клетку и представляют собой шары, которые при вдохе надуваются, при выдохе сжима­ются. При беге, играх, соревнованиях человек дышит чаще, так как органам нужно больше кислорода; во время сна дыхание ста­новится реже. На выдохе мы можем говорить, так как выдыхае­мый воздух проходит через голосовые связки в гортани и обра­зует голос. С детства необходимо формировать правильное ды­хание, беречь голосовые связки, правильно петь, читать стихи. Значение дыхательной гимнастики, дыхательных упражнений. Значение для здоровья свежего воздуха. Правила проветрива­ния помещений, где находятся люди. Вред курения.

Желудок располагается в животе, в него попадает пища изо рта. Желудок переваривает пищу, ему помогает кишечник, все питательные вещества поступают в кровь. Для лучшего усвое­ния пищи следует соблюдать следующие правила: есть не спе­ша, тщательно пережевывать пищу, питаться по режиму и т.д.

Почки процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется употреблять 1,5 л жидкости. Нельзя терпеть, если захочешь в туалет. Уход за органами выделения. Личная гигиена.

Питание. Аппетит. Что такое аппетит. Что улучшает аппетит; причины его ухудшения. Чувство голода. Правильный режим питания. Продукты, необходимые для роста и развития ребенка. Продукты полезные и вредные. Витамины. Вред недоедания и чрезмерного питания. Питьевой режим. О вредных привычках. Почему иногда болит живот. Культура еды. Гигиена питания: мытье овощей, фруктов, проваривание и прожаривание мяса, рыбы; кипячение молока, воды.

Болезни. Заразные и незаразные заболевания. Причины раз­ных болезней: заразных, простудных, кожных, глистных. Как предупредить заболевания. Прививки против заболеваний. Пра­вила ухода за больным. Правила личной гигиены человека при уходе за больным.

Понятие режима дня. Значение режима дня для здоровья: гимнастика, питание, сон, активные прогулки, занятия. Режим дня больного человека.

Мозг. Головной и спинной мозг. Головной мозг — главный ор­ган организма человека, он имеет сложное строение. Мозг управ-

ляет всеми органами, помогает думать, читать, писать, двигать­ся, запоминать стихи, песни, танцы, придумывать узоры, по­стройки, игры и т.д. С мозгом связаны настроение (плохое и хоро­шее), память, страх, испуг, радость, сон и другие процессы. Зна­чение сна (дневного, ночного) для работы мозга. Спинной мозг. Правила занятий без напряжения: смена активной и пассивной деятельности, снятие усталости при длительной умственной ра­боте. Тренировка ума и памяти. Тренировка мышц лица. Ауто­тренинг.

Закаливание. Что такое закаливание, его значение для здоро­вья человека. Закаливающие процедуры. Закаливание воздухом. Значение свежего воздуха для организма ребенка. Закаливание солнцем летом: правила, значение. Закаливание водой частей тела и всего тела. Влияние воды на организм. Разнообразие вод­ных процедур: умывание, полоскание горла, обливание ног, об­тирание, обливание тела, купание в проруби и др. Правила зака­ливания водой. Примеры моржевания, интенсивного закалива­ния холодной водой, жаром. Показания и противопоказания к за­каливанию.

Первая помощь при отравлениях пищей, ягодами, дымом. Как избежать пищевых отравлений. Первая помощь при ожогах, об­морожениях. Аптечка первой помощи, ее назначение, содержа­ние. Безопасность поведения на улице, соблюдение правил улич­ного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Сигнал тревоги. Пожар, причины его возникновения. Поведе­ние человека при пожаре. Действия человека при утечке газа. Аварийные службы города и правила их вызова (пожарная, ми­лиция, «скорая помощь», газовая служба, служба спасения).

Объем валеологических знаний детей 9—10 лет:

• строение и функции внутренних органов человека, мозга;

• гигиена внутренних органов, питания;

• правила безопасности жизнедеятельности, первой помощи;

• заразные и незаразные заболевания, правила ухода за боль­ными;

• прививки и их значение для здоровья;

• сигнал тревоги;

• вред недоедания и переедания, значение витаминов;

• значение правильного режима дня;

• вред курения, алкоголизма, гиподинамии; роль закаливания, его разнообразие;

• действия человека в экстремальных условиях: при пожаре,утечке газа;

• номера телефонов аварийных служб;

• правила дорожного движения.

Объем валеологических умений детей 9—10 лет:

• определение пульса человека в разных состояниях; подбор упражнений для укрепления сердца;

• правила гигиены голосовых связок, дыхательные упражне­ния и их выполнение;

• умение проветривать помещение группы, свою комнату дома;

• объяснение вреда курения;

• умение есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, съе­дать норму блюд;

• умение правильно мыть овощи, фрукты;

• уход за больным с заразным заболеванием (незаразным) и правила личной гигиены при этом;

• проведение некоторых закаливающих процедур: полоска­ние горла, обливание ног, тела, обтирание и т.д. (в зависимо­сти от здоровья ребенка);

• оказание первой помощи при ожоге, обморожении, при по­падании инородного тела в глаз, ухо, нос;

• умение вызвать в случае необходимости пожарную машину, «скорую помощь», горгаз, службу спасения; знать номера
телефонов этих служб, свой адрес, форму обращения к дежурному по аварийной службе;

• выполнение правил дорожного движения;

• соблюдение правил личной гигиены;

• выполнение упражнений, снимающих усталость (после физкультурного занятия, зрительного напряжения и др.);

• подбор упражнений, выполнение правил гигиены в соответ­ствии со своим здоровьем (нарушение осанки, плоскостопие, кашель, насморк и др.);

• подбор упражнений, развивающих выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;

•  выявление совместно со взрослым причин ухудшения свое­ го здоровья.

**Заключение**

Быть здоровым – естественное желание каждого человека.  Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый  образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром,  будет действительно здоров.