Гукепшева Ирина Александровна, учитель начальных классов

 МБОУ-ООШ №25, г.Армавир

**Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников.**

Забота о здоровье—это важнейший труд воспитателя.

В.А. Сухомлинский

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье, взрослого человека.

Изучение состояния здоровья различных контингентов детей, не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной, нервно-психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения.

Реформирование системы образования ориентировано на воспитание общечеловеческих ценностей, на сохранение и укрепление здоровья детей, на гармонизацию каждого ребёнка с самим собой и окружающим миром. Целостная оценка здоровья подразумевает единство организма и личности, с выделением взаимосвязи следующих определяющих компонентов: духовного, физического, психического и социального. Перед школой стоит задача не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить ученика к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет важную роль.

Учитель-универсал. О ком эти слова? Я думаю, что этот эпитет по праву относится к учителю начальных классов. Но это не высокие слова, в этом основа, или, точнее сказать, сущность профессии учителя начальных классов. Ведь кто как не он является ваятелем детских помыслов, мировоззрений - ребенок так восприимчив в этом возрасте. Кто как не учитель начальных классов воздействует на умы младших школьников, закладывая основу познания окружающего мира и самого себя. Индивидуальный образ жизни активно формируется в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у младших подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъективность в сбережении и укреплении здоровья.

Поэтому я стремлюсь строить свою работу с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

 - режим учебы без перегрузок,

 - организацию свободного времени с преобладанием движений,

 - личную гигиену, привычное питание,

 - отсутствие травматизма,

 - здоровые привычки, физическую активность.

ЗОЖ школьника является фактором не только здоровьесохраняющего поведения младшего школьника, но и здоровьесозидающего.

 Как же здравствовать, то есть быть здоровым? Что может сделать каждый человек, чтобы здравствовать? Именно на эти вопросы мы с ребятами ищем ответы, изучая курс «Здоровый образ жизни».

Главная цель программы — формирование ответственности у самого ребенка за своё здоровье, оценки своих возможностей; развитие произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.

Навыки здорового образа жизни формируются в основном в практической деятельности, в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, уроках, в семье. Поэтому работу стараюсь, вести по системе, которая включает и занятия курса «Здоровый образ жизни», уроки «Мир вокруг нас», физкультуры, а также внеклассную работу.

Пример взрослых, родителей, с которыми ребёнок вступает во взаимодействие в семье, школе, внешкольных учреждениях — один из решающих факторов, способствующих становлению у школьников здорового образа жизни. Поэтому вся работа строится в тесном контакте с родителями.

Таким образом, здоровый образ жизни — понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение, как каждого человека, так и общества в целом. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Неразрывна связь здоровья и всестороннего развития учащихся с богатством и разнообразием природы. Эту идею реализую при изучении курса «Экология для младших школьников». Основные цели данного курса — сформировать элементарные представления о сущности экологических проблем; воспитать навыки и привычки правильного поведения в природе; научить детей предотвращать несчастные случаи и заболевания, вызванные природными явлениями и экологическими ситуациями. В своей работе я наибольшее предпочтение отдаю активным методам обучения: практической деятельности, дидактическим и сюжетно-ролевым играм, обучению группами.

Здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Именно поэтому, в процессе обучения и воспитания занимаюсь формированием элементарных представлений о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, «образе» поведения, исключающем вредные привычки, стараюсь отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить учеников оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

В течение года, на занятиях «Движение — это жизнь», «Здоровье твоих рук», «Отдыхать нужно уметь» мы возвращаемся к вопросу о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

 Каждый из нас тысячами невидимых нитей связан с другими людьми: дома, в школе, на работе, на улице, в магазине, в транспорте и т.д. Чьи-то взгляды (дружелюбные, безразличные, угрюмые, сердитые), улыбки или насмешки, добрые или грубые слова — это психологическая среда, от которой в определенной мере зависит наше самочувствие и здоровье. Обеспечивая школьников (в доступной их возрасту форме) знаниями и представлениями об особенностях психической жизни человека, о возможностях и резервах собственного «Я», основной своей задачей считаю оказание существенного влияния на становление физического и психического здоровья, а также рефлексивного мышления обучающихся. Главная задача - расширить представления учащихся о стрессе; научить способам «избегания» потенциально опасных и оскорбительных для человека ситуаций и приёмам правильных действий и поступков в неожиданно возникающих стрессовых ситуациях.

 Одним из наиболее универсальных средств укрепления здоровья человека является систематическая физическая тренировка или физкультура — просто двигательная активность. Она повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает заболеваемость, регулирует процесс развития и делает его гармоничным.

 Что же происходит, если человек мало двигается? При дефиците движений

здоровье человека ухудшается во всех его проявлениях. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Поэтому, главное, что я стараюсь привить детям — потребность в движении, т.е. то, что в нас заложено самой природой.

 Работая над формированием у младших школьников навыков здорового образа жизни, я пришла к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.