ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

**Паршина О. Е.,**

 учитель начальных классов

 *МОУ «СОШ №2 с УИОП», г. Губкин*

Народная мудрость гласит: "Здоровье - всему голова". Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время желает быть лучшим. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Привычка – это вторая натура.… Как мы часто слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычка – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно начинать занятия по обучению детей здоровому образу жизни уже с первого школьного дня, а «знакомство» с вредными привычками ограничить.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков в сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Младшие школьники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем как положительных так и отрицательных. Одни из этих поступков уже прочно вошли в привычку, а другие носят пока еще единичных характер. Из опыта своей работы я все чаще замечаю, что у маленьких школьников появилась привычка не здороваться при встрече, перебивать как своего товарища, так и учителя, не извиняться, толкнув нечаянно, а о том, чтобы попросить прощение и речи быть не может. А ведь это тоже вредные привычки. Привычка быть плохим разрушительно действует не только на окружающих, но и на здоровье самого ребенка.

 Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Поэтому, приняв детей в первый класс, учитель начальных классов должен поставить для себя такие задачи как формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Каждый ребенок - яркая индивидуальность, и нужно уметь найти к нему правильный подход, заинтересовать. А как это сделать? Какими средствами? Я считаю, что через игру, так как игра является основным видом деятельности младшего школьника. Все мы, взрослые, помним чудесные, веселые, увлекательные игры детства. Но игра не только приносит ребенку радость. Игра - это путь детей к познанию мира. Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в активности, развивает физические силы, а также сообразительность, находчивость, инициативу, выдержку. Без игры нет, и не может быть полноценного умственного развития ребенка. Недаром А.С. Макаренко говорил: "Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет".

 Умение создавать игровые ситуации на занятии- это залог успеха преподавателя.

Например, можно поиграть с первоклассниками в названия полезных привычек. Я раздаю ребятам карточки:

**Ы** У О **Р**

У **П** О У

**И** О **В** **Ч**

У **К** О **А**

М А К А

**Л** Т **Ь** **Н**

К М **Е** Т

О М К О

 – Задача ребят, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово. Зашифрованным словом может быть название полезной привычки и наоборот, например, (умываться, дружить, грызть ногти, обзываться, лениться, читать лежа, помогать, драться).

 В каждом ребенке таится заложенная природой потребность движения. Бегать наперегонки, прыгать, скакать на одной ножке для него столь же естественно и необходимо, как и дышать. Поэтому использование физкультминуток и подвижных игр в урочное и внеурочное время повышают интерес, настроение детей, подготавливают организм к дальнейшей работе.

Например, для формирования правильной осанки предлагаю ребятам встать в круг и изобразить плохую осанку: живот вперед, спина сгорблена, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят, как плети. Здесь уместно посмеяться над собой и другими, обсудить, как это некрасиво. Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь. Затем можно пройти по линии, начерченной на полу, стараясь сохранить равновесие, в течение 40-60 секунд, а также попробовать пройти с каким-нибудь предметом на голове, стараясь удержать его.

Использование подвижных игр «Правильно –неправильно», «Добрые слова», «Пищущая машинка» помогает повысить интерес к двигательной активности и в тоже время задуматься над значением важных для укрепления здоровья поступков.

 Маленьким школьникам нужны собранность, умение правильно распределить время, иначе его не хватит на то, чтобы плодотворно учиться, хорошо и интересно отдыхать. Для этого необходимо вспомнить о режиме дня, пользе его соблюдения для здоровья. Я предлагаю первоклашкам игру «Рассказ по цепочке» (Ученики становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: Мальчик проснулся в 7 утра и… следующий игрок повторяет предложение ведущего и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют вместе фразу и все движения по очереди).

 Чтобы заинтересовать ребят я не даю готовый режим дня, а вместе с учениками и родителями дорабатываю его, тогда все этапы режима будут легко выполнимы, а повторение одних и тех же действий в одно и то же время становится привычным. А привычное делается необходимым. У человека возникает потребность в этих действиях, и он совершает их легко и просто без особых волевых усилий, т.е. соблюдение режима дня приводит к тому, что у ребенка создаются и укрепляются определенные стойкие здоровые привычки.

Необходимо объяснить детям, что здоровье - это одна из ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе и никогда не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

Правильная организация учебно-воспитательной работы, умелое педагогическое влияние на ребенка, в частности воспитание у него чувства долга, умения видеть свои недостатки, воспитание волевых качеств, целеустремленности и трудолюбия, в большой степени облегчат выработку у него хороших привычек и предупредят появление и закрепление привычек вредных.

 Свое выступление хочу закончить словами Сократа: «Здоровье – это все, но все без здоровья – ничто».