**«Формирование привычки здорового образа жизни**

**у младших школьников в условиях интерната»**

*Винокурова Анна Николаевна*

*воспитатель высокой категории*

*Высшей школы музыки РС (Я).*

 Формирование у детей привычки здорового образа жизни актуальная, своевременная и достаточно сложная задача. Ведь именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого человека.

 Особенно актуальна это проблема для детей ВШМ. Формирование профессионального музыканта требует от учащегося каждодневного изнурительного труда, интенсивной физической и психической нагрузки, которые растут и увеличиваются ежегодно. Детство и отрочество этих детей рационально несхожи от их обычных сверстников. Кроме учебы по общеобразовательным урокам и музыкально-теоретическим дисциплинам от них требуются многочасовые занятия по специальности. Постоянная нехватка свободного времени в связи с многочисленными зачетами, экзаменами, выступлениями на концертах, малоподвижный образ жизни приводят к ослаблению здоровья, усталости, некоторые дети не задумываются, какой образ жизни они ведут, не имеют мотивации на его улучшение. Но ведь 50% состояния здоровья человека зависит от выбранного им образа жизни.

 В связи с этим возникает явная необходимость в разработке и внедрении новых подходов к системе знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

 Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию привычки здорового образа жизни у детей?

 Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

 Здоровый образ жизни формируется в семье, и в школе. От того, насколько успешно удается внедрить и закрепить в сознании детей принципы и навыки ведения здорового образа жизни, в последующем зависит жизненная позиция человека. Для этого нужна мотивация участия самих учащихся в этом процессе, а также освоение практических навыков сохранения и укрепления здоровья, привычки ведения здорового образа жизни начиная с младшего школьного возраста. Это, прежде всего, зависит от деятельности системы воспитания в школе, создания здоровьесберегающей среды, тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

 Мы должны задуматься над тем, что основой всех вредных привычек порочащих жизнь человека является отсутствие привычки у детей к тому, чтобы быть здоровыми духовно и физически. Ребенок в младшем возрасте чрезвычайно подражателен и, если он видит, что старшие сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его окружении.

 В поиске новых идей, форм и методов работы, в нашем коттедже разработали воспитательную систему по формированию привычки здорового образа жизни у младших школьников. Она охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия, внеурочную жизнь детей, разнообразную деятельность и общение, учитывая влияние социальной, природной, музыкально-эстетической среды.

 *Главная цель* — формирование ответственности у самого ребенка за своё здоровье, умение оценивать свои возможности, развитие произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.

 *Новизна* заключается в том, чтобы заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза физической культуры и искусства – музыка, танец, физические упражнения, литература и др.

 Здоровый стиль жизни наших детей включает в себя следующие основные компоненты:

 - организацию свободного времени с преобладанием движений;

 - личную гигиену, привычное питание;

 - отсутствие травматизма;

 - здоровые привычки.

 Принцип семейности в коттедже служит главным фактором развития и саморазвития детей. Дети живут вместе, ежедневно общаются друг с другом, наблюдая рост и развитие каждого, совместно решают многие жизненно важные вопросы. На основе музыкальной совместимости формируется один разновозрастной коллектив.

 Для реализации системы воспитательной работы в коттедже созданы соответствующие условия:

- музыкально-физкультурная комната;

- спортивные инвентари, тренажер;

- наглядный уголок «Здоровый я – здоровая страна».

 Включены разделы:

 *Теоретические курсы.* Проводятся в форме бесед, лекториев, викторин, рассказов о неразрывной связи здоровья и природы, о пользе правильного питания в процессе роста и развития организма и многое другое. Все это прикрепляется показом наглядных пособий, плакатов и др.

 *Художественное слово.*Детская книга - важное средство воздействия на детей, поэтому широко используем художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие, устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения, также разучиваются стихи, песни.

 *Мини-студия «Грация»* - организована мною в 2007 году. Важнейшую роль жизни человека в обществе играет внешний вид человека: его поведение, нравы, одежда, умение держать себя в обществе. Наши дети всегда на виду общественности: много выступают, ездят на гастроли, конкурсы, фестивали по стране, миру. Поэтому, с раннего возраста важно их научить непростым правилам сценической культуры, ухода за собой и за своим здоровьем и многим другим секретам эстетики. И это, является главной причиной создания мини-студии «Грация».

 Одна из направлений студии – ритмика и танец. Основная задача занятия ритмикой и танцем – ежедневное занятие утренней зарядкой, формирование красивой осанки, учиться выразительным движениям через разучивание танца.

 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 со старшими воспитанницами, с родителями.

 Совместно с нашей старшей воспитанницей Сандарой Николаевой разработали комплекс упражнений для укрепления здоровья и регулирования массы тела. Все воспитанницы любят скакалки, поэтому проводятся первенства коттеджа по прыжкам через скакалку.

 В *заключение* доклада, сделаю такие выводы:

 Привычка здорового образа жизни – это форма нашего поведения. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств и методов воздействия на детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому образовательное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

 Формирование привычки здорового образа жизни у детей в условиях интерната возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

 Ритмика и танец помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать их способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.