**Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников.**

Л.А.Семенова, учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия им.И.С.Никитина» городского округа город Воронеж

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда важна.

Главная причина: малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация.

В современном образовательном стандарте здоровье выпускников школы рассматривается какодин из важных показателей качественности школьного образования.

 В разделе «Общие положения ФГОС» прописаны основные требования к портрету выпускника начальной школы, такие личностные качества как:

* Любящий свой народ, свой край и свою Родину.
* Любознательный, активно и заинтересовано познающий мир.
* Выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Особое внимание уделяется активизации потенциала физической культуры не только в урочной, но и во внеурочной деятельности – через систему секционных, кружковых занятий, общеоздоравливающих занятий в ГПД.

 Возросли требования к физической культуре в части формирования у младших школьников навыков. Внеурочная деятельность организуется по направлениям: спортивно-оздоровительные, духовно-нравственные, социальные, общекультурные. Формы проведения: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.

 За годы обучения детей в начальной школе должны быть заложены универсальные здоровьесберегающие действия, обеспечивающие в дальнейшем формирование здоровьесберегающей компетентности.

Проблема многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителя начальных классов.

Всё это предполагает актуальность разработки и проведения мероприятий учебно – воспитательного процесса в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний, как на уроках, так и во внеурочное время.

Работа по формированию здорового образа жизни  может реализовываться  через: проведение оздоровительных пауз во время уроков и внеклассную работу; работу с родителями. Особое внимание я обращаю при  проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются  навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам,  изучение особенностей своего организма, а  также проведение оздоровительных минут во время урока,  повышение интереса к предметам.

Хороший эффект дают задания на  расширение кругозора,  формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки  можно проводить с музыкальным сопровождением,  физкультминутки в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика, эмоциональная  разгрузка, чередование позы с учетом видов деятельности. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Чтобы эффективнее  реализовывать здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности,  применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности: педагогика сотрудничества, технология уровневой дифференциации обучения.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служит система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Большую роль в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья играет семья. Основной целью работы с родителями я поставила просвещение в вопросе по воспитанию ЗОЖ у детей в семье, переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества. Если родители сами следят за своим здоровьем, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

В своей работе с родителями я использую следующие формы и методы:

1. Родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников;
2. Беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья;
3. Анкетирование;
4. Дни открытых дверей.

Все эти формы и методы работы дают возможность осуществлять неформальные связи с родителями, служат средством обратной связи, дают объективную информацию о работе школы, интересах и потребностях семьи.

Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие  результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся  более требовательными и заботливыми друг к другу.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Если мы не научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Основные задачи педагога*,* работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.