Формирование здорового образ жизни в школе.

Сысоева Лариса Николаевна
учитель физической культуры первой категории
МБОУ "СШ №11", Республика Адыгея, город Майкоп
E-mail: larasisoeva@yandex.ru

Котылевская Наталья Павловна
учитель физической культуры первой категории
МБОУ "СШ №11", Республика Адыгея, город Майкоп

Проблема ЗОЖ развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально государственных задач. В последние годы поступают все более тревожное информация о не благоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояния здоровья учащихся. Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте. Первые навыки здорового образа жизни ребенок получает в семье. Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что вредно курить, пить крепкие спиртные напитки и т.д. В то же время дети часто видят, что взрослые пьют спиртное во время праздничных застолий дома и в гостях, курят и т.д.

Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье — это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ.

Для этого в школе определяется исходный уровень здоровья с первого класса. Необходимо знакомить детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта. С самого начала вести беседы о гигиене, о правильной осанке.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления.

Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на **уроки физкультуры.** Занятия физической культурой должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей ребёнка.

Здоровые дети — это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья —социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье. Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитии. Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим руда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни — ЗОЖ.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

1. Оптимальный режим двигательной активности.

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности — важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка. Основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков.

2. **Личная гигиена — «Гигиена»** (в переводе с греческого означает: «приносящий здоровье», «содействующий здоровью») — это одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

«**Личная гигиена**» — это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Личная гигиена включает в себя: уход за телом, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта отравляющими веществами и болезнетворными микроорганизмами.

3. Закаливание— система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами.

4. Рациональное питание- необходимо для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребёнку. Следует приучить ребенка к соблюдению режима питания, приём пищи в одно и тоже установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Рациональное питание — важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества **витаминов.** Овощи и фрукты — важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты — полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребёнка в достаточном количестве и правильном соотношении, — это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.)

5. **Искоренение вредных привычек**, (табакокурение, алкоголизм, наркомания) — является одним из основных условий формирования ЗОЖ подрастающего поколения.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, не имели вредных привычек: не курили, не стали алкоголиками, наркоманами и токсикоманами, не страдали от венерических болезней,

ВИЧ-инфекции и т.д.

Поэтому на уроках ведется беседа с детьми о вреде табакокурения, алкоголя и наркотических веществ. Коварство этих веществ состоит в том, что со временем возникает зависимость организма и развиваются так называемые болезни химической зависимости — алкоголизм, токсикомания и наркомания).

Необходимо прививать детям любовь и стремления к занятиям физкультурой и спортом, к спортивным соревнованиям.