**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС»**

Шакирова Резеда Растамовна ([52-50@mail.ru](mailto:52-50@mail.ru)), учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия имени М. М. Вахитова города Буинска Республики Татарстан» (МБОУ «Гимназия имени М. М. Вахитова г. Буинска РТ»

***Здоровье*** *– бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни младшего школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы.*Здоровый образ жизни младшего школьника включает:

* Правильное питание
* занятие физическими упражнениями
* закаливание
* соблюдение режима дня
* соблюдение норм гигиены

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.  
У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью).

За период своего многолетнего педагогического труда я пришла к выводу, что работа по сохранению здоровья детей не может носить эпизодический характер. Она должна быть непрерывным каждодневным кропотливым трудом. К факторам, негативно влияющим на здоровье детей, относятся:

- неправильный режим дня;

- неблагоприятная экология;

- неблагоприятная обстановка в семье

- несоблюдение правил гигиены;

- сокращение свободного времени;

- вредные привычки

- большой поток информации.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья учащихся не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения, я считаю обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Чтобы удовлетворить двигательную потребность учащихся в течение всего учебного дня, прежде всего я обязательно провожу утреннюю зарядку перед началом уроков, которая помогает школьникам активно включаться в работу с утра, воспитывает волевые качества характера.

Удовлетворить двигательную потребность учащихся также позволяют игровые перемены, уроки физической культуры, игры на свежем воздухе, посещение бассейна, спортивных секций и кружков.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, показывая это на своем собственном примере. Поэтому работа по пропаганде здорового образа жизни среди родителей моих детей начинается с первых дней первого класса. Я активно вовлекаю их во все мероприятия здоровьесберегающего характера. На первом же родительском собрании я рассказываю о значении мероприятий здоровьесберегающего плана для детей:

1. Знакомство с режимом дня школьника.
2. Организация горячего питания.
3. Встреча с медицинским работником школы.
4. Спортивный праздник «Папа, мама я – спортивная семья»
5. Осенняя экскурсия в лес.
6. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
7. Катание на лыжах.
8. Весёлые старты.
9. День здоровья

Это основные мероприятия, которые проводятся в нашей школе. Кроме того, различные беседы, встречи, посещение библиотеки, классные часы различной тематики, посвящённые пропаганде здорового образа жизни.

Кабинет, в котором мы занимаемся, полностью соответствует требованиям САНПИНа.: озеленение, обустройство школьной среды, освещение, тепловой режим - осуществляются с учётом возрастных особенностей детей класса, проветривание. Свои уроки строю согласно требованиям к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. Соблюдение гигиенических условий в классе: температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски.

2. Смена видов учебной деятельности.

3. Количество видов подачи учебного материала: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.

4. Методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, то есть осуществление компетентностного подхода в обучении.

5. Контроль за посадкой учащихся, чередование позы.

6. Наличие и продолжительность оздоровительных моментов на уроке;

7. Мотивация деятельности учащихся на уроке.

8. Положительный психологический климат на уроке.

9. Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, музыкальная минутка и т.п.

10. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу.

Так как в современную школу все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся, перед учителем возникла новая задача. Она заключается в том, чтобы снять или свести до минимума их отрицательное влияние на здоровье учащихся. Достаточно эффективно использование массажа, гимнастики для глаз. На уроках проводятся различные профилактические упражнения для осанки, для стоп, для снятия утомления, некоторые виды дыхательных упражнений.

Вся работа по здоровьесбережению направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволяют детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

- дети получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет не только избежать снижения состояния здоровья, но и способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности учащихся.

**Сейчас жизнь ставит новую задачу** – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить.

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. **Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

* снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
* повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
* рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
* изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

**Чтобы предупредить** все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

* Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
* Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает школьникам снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Ребенок — младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Часто в беседах с родителями слышишь, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени заниматься физкультурой и спортом. Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться и результат успешности ребенка будет на лицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.

И в заключение, я хочу заметить, что для снятия напряжения, недостаточно проводить специальную аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям атмосфера. В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя и своих учеников!