**Волшебные правила здоровья**

Русских Вера Леонидовна, учитель начальной школы

МБОУ «Средняя школа №1» г. Новый Уренгой, ЯНАО

"Девять десятых нашего счастья

зависит от того, насколько

 здоровый образ жизни мы ведём".

          Артур Шопенгауэр

**Актуальность проблемы**

Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Чтобы не упустить своего здоровья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько важных правил.

1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека - в его собственных руках.

2. Ни в коем случае не допускайте появление избыточного веса.

3. Будьте активными! Движение – это основа жизни.

4. Занимайтесь закаливанием.

5. Исключите любые вредные привычки, и те, о которых мы сегодня говорили.

Здоровье – одно из ценностей человеческой жизни. Главное значение в вопросе его поддержания имеет образ жизни человека и его отношение к собственному здоровью. Культура здорового образа жизни пока ещё не получила широкого распространения в обществе. В настоящее время решение вопросов о здоровье человека, гармоничном развитии его физических и духовных сил является важнейшей социальной государственной задачей.

На протяжении последних лет наблюдается грустная статистика частоты заболевания детей, причиной тому отклонение состояния здоровья детей низкая двигательная активность, невнимание родителей к здоровью детей, низкий уровень компетентности родителей в вопросах здоровья-сбережения.

Разработали систему оздоровления, которая включала инновационные технологии, формы и методы и органически входила в жизнь детей. Проект направлен на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе.

Проект «Куда же делось наше здоровье?» ведется по трем направлениям:

1.Укрепление здоровья детей

2. Привлечение население к участию в организации повышении компетентности в вопросах ЗОЖ.

Здоровье-сберегающая среда строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, с опорой на единство требований учреждения и семьи.

В учебных классах предметно-развивающей среды мы выделяли оздоровительную мини-среду, которая стимулирует двигательную активность, обогащает двигательный опыт, приобщает к культуре здоровья, помогает освоить способы сохранения здоровья. Мини-среда состоит из уголка физического саморазвития, уголка уединения, уголка здоровья. Для того чтобы предметно-развивающая среда побуждала ребёнка к новой двигательной активности, способствовала укреплению его здоровья, она должна изменятся, т.е. быть мобильной.

**Направление по сохранению и стимулированию здоровья включает следующие технологии:**

1.Проводятся динамические паузы по мере утомляемости детей.

2. Релаксация.Необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия.

3. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 минутв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

4. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.

**Направление обучения здоровому образу жизни включает в себя:**

**Физкультуру посещают** 3 раза в неделю, в соответствии программой.

**Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, “День здоровья”).

В процессе организации единого здоровье-сберегающего пространства учреждения и семьи, мы используем разнообразные формы работы: педагогические беседы с родителями; консультации; совместные выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями.

Таким образом, оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по сохранению здоровья детского организма в течение всего пребывания в учебном учреждении. Внедрение здоровье-сберегающих технологий способствует:

* Снижению уровня заболеваемости;
* Формированию осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
* Улучшению показателей здоровья и показателя физической подготовленности;
* повышению компетентности родителей в вопросах здоровье-сбережения.

 В вопросе здорового образа жизни школьника задача педагогов и родителей подразумевает три основных направления:

1. создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Каждый из компонентов по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия. Рассмотрим подробнее.

 1.Правильное питание

 Питание школьника должно быть сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

2. Рациональный режим дня

 Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

 3.Оптимальная физическая нагрузка

 Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

4. Закаливание

 Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

**Список использованной литературы**

1. Барин Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья, - СПб.: Питер, 2005. – 254с.
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Вышейшая школа, 2004. – 303с.
3. Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001. – 152с.
4. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004. – 92 с.
5. Куркович А.О. Здоровый образ жизни, - Москва: Овал, 2002. – 233с.
6. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, - Москва: Аверсев, 1997. – 393с.
7. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Москва.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
8. Панкратьева Н. В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2002. 236 с.