

Агеева Татьяна Михайловна  
учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ № 17  
Василеостровский район  
город Санкт-Петербург

### **Формирование здорового образа жизни младшего школьника: семья, школа**

Здоровье - это состояние полного благополучия:  
физического, душевного и социального.  
(из Устава Всемирной организации  
здравоохранения)

«Стандарт впервые определяет здоровье школьника в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». (Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования (МНО РФ. Москва, 2011)

Все родители хотят видеть своего ребёнка здоровым и счастливым, но не всегда задумываются о том, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. Важно и то, чтобы ребёнок рос в ладу с самим собой, со сверстниками и взрослыми, с окружающим миром.

Результатом здорового образа жизни являются физическое и духовно-нравственное здоровье. Эти понятия взаимосвязаны между собой. В народе так и говорят: «В здоровом теле-здоровый дух». Таким образом, важно сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, умения использовать приобретённые знания в своей повседневной жизни.

По мнению педагогов и психологов, необходимо с раннего возраста формировать у детей полезные привычки: утренняя зарядка со старшими членами семьи, соблюдение гигиенических норм, прогулки перед сном, совместное участие детей и родителей в общественно- полезных делах и т. п. Ребёнок большую часть своего времени проводит в семье, среди родных и близких ему людей, чей образ жизни, поступки, взаимоотношения являются примером для формирования его (ребёнка) взгляда и представления о жизни. В стихотворении средневекового поэта Себастьяна Брандта сказано:

Ребёнок учиться тому,  
Что видит у себя в дому,  
Родители пример ему.  
Кто при жене и детях груб,  
Кому язык распутства люб,  
Пусть помнит, что с лихвой получит  
От них всё то, чему их учит...  
Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.  
И за слова: легко толкнуть  
Детей на нехороший путь.  
Держи в приличии свой дом,  
Чтобы не каяться потом.

Благоприятный климат в семье, постоянный контакт ребёнка и родителей, искреннее общение друг с другом, внимательное отношение к здоровью всех членов семьи - основные факторы успешного формирования здорового образа жизни ребёнка, а затем и школьника.

Конечно, очень трудно приходится семьям, где отсутствует один из родителей, где кто-то из родных пьёт, где царит грубость и безразличие к окружающим. В этой ситуации важно сотрудничество родителей и школы в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Семья и школа - это два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего. Перед школой также стоит важная задача сохранения и укрепления здоровья младшего школьника. Забота о здоровье учащихся - обязанность каждой школы, каждого учителя. Для сохранения физического и психического здоровья ученика необходимо:

\*создать условия для обучения через внедрение в образовательную среду школьников систему методов и приёмов здоровьесберегающих технологий;

\*рациональная организация образовательного процесса.

Опыт работы нашей школы по активной и систематической реализации здоровьесберегающих технологий составляет уже много лет. Так, несколько лет наша школа являлась экспериментальной площадкой районного уровня по реализации методической темы, напрямую связанной с деятельностью по здоровьесбережению: «Организация здоровьесберегающей образовательной среды с целью сохранения и формирования здоровья субъектов образовательного процесса». В дальнейшем была разработана школьная Программа по здоровьесбережению «Наша Здоровая Школа 17», которая стала сугубо практикоориентированной, учитывающей особенности нашей школы.

Основная цель реализации данной Программы сформулирована следующим образом : «Формирование здоровьесберегающего и здоровьесозидающего пространства школы как единой образовательной среды, характеризующейся единым ценностно-целевым полем всех субъектов образовательного процесса».

Принимая тезис национальной образовательной инициативы «Наша Новая Школа» о том, что здоровье человека является важным показателем его успеха, мы согласились с дидактами и методистами, которые выделяют 5 основных видов здоровья: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное, нравственное.

В соответствии с видами здоровья в «Нашей Здоровой Школе № 17» можно проследить акцент на реализации следующих проектов:

1.Реализация регулярных оздоровительных выездов учащихся в город Анапа ( ДОЛ « Огонёк») и пансионат «Ольшаники» в Ленинградской области.

Во время оздоровительных выездов наши ребята живут по составленному для младших школьников режиму дня, учатся по образовательным программам школы, получают необходимые медицинские и профилактические процедуры, многоразовое сбалансированное питание, совершают тематические прогулки на свежем воздухе в лесополосе, посещают образовательные экскурсии и участвуют в развлекательных мероприятиях.

Мы проводим регулярные мониторинги состояния здоровья учащихся, принимающих участие в проекте «Оздоровительные выезды», а также учащихся, не вовлечённых в данный проект. Получаемые результаты теперь разнятся достаточно сильно. Поэтому из года в год количество учеников нашей школы, совершающих поездки за «здоровьем», как они сами их называют, увеличиваются.

2.Деятельность школьного медиа-холдинга. Здесь ведётся работа по социализации школьников через приобщение к медийной деятельности на уроках и во внеурочной деятельности.

3.Проект обучения и воспитания, адаптации учащихся - инофонов в общеобразовательной школе в рамках программы «Толерантность».

4.Организация деятельности системы дополнительного образования детей на базе школы по различным направлениям в рамках программы «Наша Здоровая Школа». Среди них выделяется «Спортивное направление», где ребята с удовольствием занимаются по интересам: футболом, упражнениями на тренажёрах «ТИСА», хореографией, спортивными танцами. Для старшеклассников добавлены: волейбол, баскетбол, различные виды спортивной борьбы. Допуск к таким занятиям проходит через врачебный контроль и согласие родителей.

Большая работа по здоровьесбережению и формированию здорового образа жизни проходит в учебное время.

На уроках это обязательные физкультминутки или спортивные паузы. Детям очень нравится выполнять движения под музыку. В комплекс упражнений можно и нужно включать элементы утренней зарядки. Физкультминутки любят проводить сами ребята, которые запомнили упражнения и иногда добавляют свои действия.

На уроках проводится разминка для глаз. В спокойной обстановке, в тишине дети выполняют упражнения для глаз вместе с учителем под его комментарий.

В группах продлённого дня в режим обязательно включены прогулки и подвижные игры.

Таким образом, здоровый образ жизни младшего школьника формируется с особым вниманием и заботой в семье и школе. Ведь здоровые дети - это здоровая страна!