**ТЕМА:** Формирование ценности здоровья, как главный аспект профилактики ЗОЖ.

Проблема формирования культуры здоровья и основ ЗОЖ особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.

   Сегодня школа является главным звеном в формировании общей культуры и культуры здоровья человека, так как именно через школу проходит все население страны.

   Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в начальной школе, т.к. именно в ней ребенок получает базовые знания многих наук, в том числе и о своем организме. На этом этапе происходит понимание и принимание ребенком ценности здорового образа жизни.

   Здоровье наших детей необходимо беречь. Поэтому формирование культуры здоровья и основ ЗОЖ у младших школьников необходимо.

  **В своей работе** я исхожу из предположения, что деятельность воспитателя по формированию культуры здоровья ЗОЖ будет наиболее эффективной, а здоровье детей будет крепким, если при проведении внеклассных мероприятий используются здоровьесберегающие  приемы и средства.

**Задачи:**

                                Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

                                Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

                                Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

                                Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

                                Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

                                Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

                                Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

                                Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

                                Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

                                Сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

                                Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

        оптимальный двигательный режим;

        тренировка иммунитета и закаливание;

        рациональное питание;

        психофизиологическая регуляция;

        рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни);

        отсутствие вредных привычек;

        валеологическое самообразование.

     Существует несколько направлений формирования ЗОЖ: физкультурно-оздоровительное, реабилитационно-профилактическое, общегигиеническое, культурно-просветительное.

    **Считаю,** что суть физкультурно-оздоровительного направления – в признании огромного значения для здоровья двигательной активности а,  реабилитационно-профилактическое направление предполагает понимание и умение востонавливать здоровье после болезни, предупреждать ее возобновление и осложнения.

   Цель культурно – просветительного направления – доказать, что посещение различных учреждений культуры, получение дополнительного образования отучают школьников от множества негативных привычек, наносящих непоправимый вред здоровью.

**Думаю,** что именно в младшем школьном возрасте реализация общегигиенического направления ЗОЖ: включает школьников в гигиеническое обучение и воспитание школьников в семье и школе, показывает престиж здоровья, формирует привычки и навыки ЗОЖ.

    Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той среды, в которой он находится, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем. Именно поэтому необходимо построение воспитательного процесса таким образом, что обе его стороны – школа и семья – активны, деятельны.

    Статистика показывает что, одна из самых частых причин пропусков занятий – простуда.

 Поэтому я **знакомлю** ребят и их родителей с простыми закаливающими процедурами. Если погода позволяет, то проводим оздоровительные прогулки и динамические паузы на свежем воздухе. Закаливание не только оздоравливает, но и способствует выработке у них силы воли, решительности.

 **Развиваю**    интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

 Чтобы сформировать у детей культуру здоровья, нужно рассматривать не только физиологический, но и психологический, нравственный аспект здоровья.

    Можно выделить следующие критерии сформированности культуры здорового образа жизни: отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности; наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; сформированность гигиенических навыков и привычек; наличие физической и умственной активности; умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

   Забота о здоровье и его укрепление – естественная потребность культурного человека.

**Свою деятельность я** строю так, чтобы донести до детей, что для того чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Забота о здоровье и его укрепление – естественная потребность культурного человека.

 В своей работе я использую элементы из методик профессора В.Ф Базарного. Включаю в уроки  динамические паузы с активизацией рецепторов  стопы ног с помощью индивидуальных ковриков для ног, тропы здоровья, профилактику близорукости с помощью простейших офтальмотренажёров, расширение зрительно-двигательной активности – проведение физминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве  или движущихся ориентиров. Разнообразие дыхательных гимнастик в сочетании с детскими шутливыми стишками, которые читают с интонацией грусти, испуга, радости приносит пользу и снимает психологическое напряжение, движение по классу со сменой направления, изображения различных животных развивает фантазию. Стараюсь разнообразить динамические паузы, для того, чтобы они не стали формальными, и дети каждый раз ждут, какое будет задание на этот раз. Это:

* упражнения для формирования правильной  осанки;
* упражнения для укрепления зрения;
* упражнения для укрепления мышц кистей рук;
* упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
* релаксационные упражнения для мимики  лица (И.В.Чупаха);
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;
* массаж специальных точек на лице для профилактики простудных заболеваний.

Таким образом, формирование культуры ЗОЖ – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек, овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести ЗОЖ, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными. Дети узнав о том как необходимо заботиться о своем здоровье постепенно начинают придерживаться необходимых основ здорового образа жизни.

**Заключение**

Известно, что вода и камень точит, следовательно, при создании образовательной среды направленной на единую цель возможно сформировать у учащихся школы ценностное отношение к своему здоровью. Данная образовательная среда может быть ориентирована на физиолого-психологические особенности развития ребенка, то есть обучение должно быть доступным, научным, содержать игровые и познавательные ситуации с созданием заданий направленных на субъективную оценку личности и деятельности ребенка.