**«Формирование здорового образа жизни учащихся на занятиях внеурочной деятельности».**

«Формирование здорового образа жизни на занятиях в школьном музее» является актуальной, так как укрепление здоровья детей и подростков – будущих матерей и отцов – является общей государственной задачей.

Практически на всех занятиях в школьном музее можно обучать учащихся здоровому образу жизни и использовать здоровьесберегающие технологии.

1.На примере жизни известных личностей

2.При сборе материала для экскурсий.

3. Во время музейных тематических уроков.

4.При организации праздников.

5. При создании презентаций.

Изучая биографию Нариманова Наримана Наджавовича. азербайджанского писателя, крупного общественного и политического деятеля, большевика, врача. Ребята узнали. Что он усиленно занимался спортом. Пропагандировал здоровый образ жизни.

30 сентября 1909 года, писатель и врач Нариман Нариманов за свою демократическую общественно-политическую деятельность был выслан в Астрахань, где прилагал огромные усилия для организации широкой борьбы за здоровый образ жизни и чистоту в городе.

Мечтал не только об умственном и нравственном развитии своего народа, но и горел желанием видеть молодое поколение сильным, физически здоровым, выносливым, с гармонично сложенным телом.

Зулейха Габибовна Сеидмамедова Зулейха перебирала в памяти эпизоды из прошлого. Первый прыжок с парашютом… Она старалась, прыгала буквально каждый день, чтобы на счету ее было не менее десяти прыжков. Это давало право на участие в предстоящем в стране слете парашютистов. Приятно думать о том, что ей, Зулейхе, единственной девушке в составе закавказской команды, довелось отстаивать спортивную честь республик.

Стала инструктором в бакинском аэроклубе.

Ей было 18, когда она сделала выбор, предприняв решительный шаг к профессиональной авиации.

Гейдар Алиев всё свободное время отдавал спорту: прыжки, бег, турник, волейбол, тир. Получил значок «Ворошиловский стрелок». Вёл правильный образ жизни, соблюдал здоровое питание.

По окончании работы активисты музея сделали вывод, что занятия спортом влияет на характер человека. Приобретенные такие качества, как: терпение,целеустремленность,чувство контроля, решительность, выносливость, уверенность, умение работать в команде - способствуют реализации личности в повседневной жизни: поскольку вышеуказанные качества позволят не опустить руки в любой ситуации, какой бы она не оказалась. Достичь успехов в жизни.

Во время сбора материала к экскурсии «Экология и быт жителей республики Азербайджан» учащиеся школы, узнали, что на её территории проживает большое количество долгожителей.

Почему? Какие же **факторы долголетия** играют в этом случае ключевую роль? Эти вопросы заинтересовали учащихся. Сопоставляя факты, пришли к выводу, что на долголетие влияют следующие причины.

1. Баланс «усердный труд – полноценный отдых»

Жизнь в горах – это постоянный физический труд и движение. Например, пастухи ежедневно проходят вместе со стадом несколько десятков километров.

Любую работу на Кавказе принято чередовать с полноценным отдыхом. Время отдыха не принято пропускать или откладывать. Усердный труд и полноценный отдых – оптимальный для долголетия режим.

2. Климат и природа

[Горный воздух](https://www.vitajournal.ru/health/rehabilitation/gornyj-vozduh-chem-polezen/) намного больше насыщен кислородом, чем равнинный, не говоря уже о [воздушной среде мегаполисов](https://www.vitajournal.ru/health/individual/ekologiya-i-zdorove/). К тому же он разрежен, а это благотворно сказывается на состоянии [дыхательной системы](https://www.vitajournal.ru/health/rehabilitation/chem-polezna-ajeroterapija/). Он бодрит и придает сил, и недаром многие курорты расположены именно в горной местности.

3. Питание без излишеств и «химии»

А в основном рацион горцев простой: лепешки (бездрожжевой хлеб), много зелени, овощи, фрукты, молочные продукты. Из напитков в рационе – чистая вода, молоко, кефир и айран.

Большинство жителей Кавказа живут натуральным хозяйством, поэтому вся еда здесь натуральная, без «химии», которую ежедневно потребляют городские жители. Таким образом, рацион горцев хорошо сбалансирован, с малым количеством жиров.

4. Черты характера и темперамент

Жители горных районов Кавказа обладают сдержанностью, не склонны к панике при встрече с трудностями, они менее подвержены [стрессу](https://www.vitajournal.ru/psychology/harmony/12-priznakov-stressa/). К проблемам часто подходят философски.

Вывод прост: нам есть чему поучиться у горцев-долгожителей. За основу следует взять: климат, простое питание, регулярную физическую активность, полноценный отдых и спокойное отношение к жизни. А если еще и жить в местности с благоприятной экологической обстановкой, то шансы приблизиться к столетнему дню рождения значительно возрастут.

 На одном из музейных уроков «Здоровый образ жизни в пословицах и поговорках» ребятам было предложено найти русские и азербайджанские пословицы и поговорки на данную тему», затем их сгруппировать по значению и сделать вывод. Ребята выделили группы:

1. Ценность здоровья.

2. Болезнь -беда человека.

3. Польза активного образа жизни.

4.Режим дня.

5.Правильное питание.

6. Эмоциональное здоровье человека.

7.Вредные привычки.

Пословицы и поговорки учат тому, что здоровье для человека – всего дороже, они рассказывают о пользе активного образа жизни, о необходимости режима дня. Также указывают на пользу гигиены и закаливания, правильного питания и эмоционального спокойствия в процессе общения. Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко учиться и работать, заниматься любимыми увлечениями. В нашем музее проводятся также праздничные мероприятия. Традиционными стали «Навруз-праздник весны», «Цветок дружбы», «В кругу друзей».Во время праздника Навруз принято угощать пророщенной пшеницей. Пророщенная пшеница – самый полезный вид проростков, именуемый как «живая пища». Зерно – это дремлющий организм, скрывающий под своей оболочкой энергию для продолжения рода. В момент прорастания появляется новое растение с запасом ценных питательных веществ, необходимых для развития жизни. Недавно ученые обнаружили, что проростки пшеницы выполняют очищающую функцию в организме человека.

С целью пропаганды здорового образа жизни на занятиях школьного музея проводятся игры «Что? Где? Когда?», викторины «Береги здоровье смолоду», квест-игры, предлагается поиграть в народные подвижные игры.

Каждое занятие у нас в музее сопровождается презентациями, которые выполняют учащиеся. При подготовке компьютерных презентаций они следуют правилам:

1. Не злоупотреблять ненужной анимацией объектов.

 2.Подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза.

 3.Избегать «режущих» глаз цветов и их сочетаний.

Изучение биографии известных личностей, отбор материала для экскурсий, тематические музейные уроки, организация праздников, использование игровых технологий - всё это позволяет решить одновременно несколько различных задач: снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Работа с учащимися нашей школы в рамках формирования здорового образа жизни на занятиях в школьном музее «История и культура Азербайджана» показывает положительные результаты: проводимые занятия приносят учащимся чувство удовлетворённости, радости, позитивного отношения к жизни. Дети стали более ответственно относится к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более терпеливыми и заботливыми по отношению друг к другу.

Я считаю, что использование здоровье сберегающих технологий в учебном процессе нашей школы позволяет нашим учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и окружающем социальном пространстве, помогает формировать ответственность не только за своё личное здоровье, но ответственность за жизнь и здоровье других людей.