*Детство счастливым должно быть у всех*

*Должен звенеть детский радостный смех,*

*Счастьем глазенки должны засиять,*

*Нам по плечу все проблемы решать*.

**Формирование у несовершеннолетних навыков здорового образа жизни,**

**опыт работы по программе «Здоровым быть здорово!»**

**Автор***: Виктория Григорьевна Крижановская*

**Организация:** *ГБУ ЯНАО «Центр «Гармония» в МО г. Ноябрьск»*

**Населенный пункт:** *ЯНАО, г. Ноябрьск*

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье - это состояние полного ***физического, психического и социального благополучия***, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

***Здоровье физическое*** — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

***Здоровье психическое*** — это высокое сознание, развитое мышление, большая

внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

***Здоровье социальное*** — это моральное самообладание, адекватная оценка

своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, ***здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты,*** *как:*

* физическая активность;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* здоровый психологический климат в семье;
* отсутствие вредных привычек;
* внимательное отношение к своему здоровью;
* положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека.

Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

Одним из приоритетных направлений работы ГБУ ЯНАО «Центр «Гармония» в МО г. Ноябрьск» является сохранение и улучшение здоровья воспитанников.

Анализ причин поступления несовершеннолетних в Центр показал, что условия, в которых проживали дети до поступления в центр, тормозили их умственное и физическое развитие, искажали развитие личности и характера. Весь предыдущий образ жизни детей отражался на их здоровье. Большую часть времени эти дети проводили во дворе, у соседей, некоторые и в подвалах. Как следствие у них отмечается дефицит умственного развития и нравственного воспитания, целый ряд хронических заболеваний и наличие вредных привычек.

**Наличие и реализация программы по формированию здорового образа жизни «Здоровым быть здорово!»** имеет социально-педагогическую направленность и призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

**Основным педагогическим инструментом** в реализации программы по формированию здорового образа жизни является сотворчество, совместная деятельность и партнерское взаимодействие детей, родителей и педагогов. Совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она может быть выгодной с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

Концептуальной основой программы «Здоровым быть здорово!» является получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с воспитанниками, но и с родителями и педагогами.

Реализация программы осуществляется через практические и тематические занятия, закаливание, занятия в тренажёрном зале, утреннюю гимнастику, спортивные досуговые мероприятия, праздники Здоровья, минутки здоровья, встречи с медицинским работником центра, разработку и распространение брошюр, выпуск стенгазет, конкурсы плакатов о ЗОЖ, диспуты.

При поступлении несовершеннолетних в Центр, специалисты стараются как можно быстрее помочь ребенку выбрать спортивную секцию или кружок. Таким образом, дети не только тренируются и укрепляют свое здоровье, но и приобретают определенные навыки, развивают реакцию и координацию, а также оберегаются от пагубного влияния дурных привычек.

В учреждении оформлен и регулярно обновляется информационный стенд «Айболит», на котором отражаются материалы по профилактике различных заболеваний, пропаганде здорового образа жизни: «Осторожно грипп», «Как помочь ребенку при высокой температуре», «Питание ребенка во время болезни», «Болезни грязных рук», «Лето – это здорово. Лето – это витамины» и др.

В целях пропаганды здорового образа жизни, ежегодно проводятся акции «Меняем сигарету на конфету», «ЗОЖ – это модно», «1 декабря – День борьбы со СПИДОМ», «На работу на велосипеде». Во время акций воспитатели совместно с несовершеннолетними распространяют среди населения города буклеты и памятки пропагандирующие здоровый образ жизни.

С целью профилактики употребления психоактивных веществ и алкоголя, как с подростками, так и с их родителями на базе центра два раза в год лекции проводит подростковый психиатр-нарколог ПНД.

Работа с родителями и воспитательный процесс несовершеннолетних тесно взаимосвязаны. Невозможно дать ребёнку правильное воспитание, если он видит отрицательный пример родителей.  Поэтому наряду с воспитательной работой несовершеннолетних проводится просветительная и разъяснительная работа с   родителями: групповые и индивидуальные беседы и консультации по формированию ЗОЖ, по профилактике употребления спиртных напитков, табакокурения; приобщение к занятиям спортом в спортивно-оздоровительных учреждениях города.

В течение реабилитационного периода по программе формирования здорового образа жизни дети получают все необходимые знания и умения по сохранению и укреплению своего здоровья. У несовершеннолетних формируется двигательная активность, любовь к спорту, развивается негативное отношение к вредным привычкам и отказ от них, повышается самооценка воспитанников, что немаловажно для психологического комфорта детей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Полезные привычки. Пособие для учителей 1-4 классов. – Тюмень, 2001.
2. Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М., 1998.
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
4. Баль Л.В., Ветрова В.В., Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.,2002.
5. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: кн. Для молодежи. М., 1990.
6. Шмаков С.А. Досуг школьника. М., 1996.
7. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
8. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. – Липецк. Изд. ЛЗПИ, 1999.
9. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001