Формирование здорового образа жизни.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % различных, в том числе психических заболеваний взрослых, закладываются в детском возрасте. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом? Именно поэтому школьное воспитание должно формировать здоровый образ жизни. В его основе лежат такие его составляющие, как рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Для младших школьников **соблюдение режима дня** имеет особое значение.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, есть, играть, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимания полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна 8- 10 часов).

Необходимо регламентировать просмотр телепередач и работу на компьютере.

Одним из важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является **двигательная активность**. Младший школьный возраст — это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Задача взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Важно, чтобы ребенок гулял, играл в подвижные игры, прыгал, бегал. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.

Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк. Это и утренняя зарядка, и физминутки на уроках, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игровые двигательные перемены, занятия в спортивных секциях, уроки физкультуры.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет **рациональное питание** младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты, находящиеся внизу пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, а тех, что находятся на вершине, следует избегать или употреблять в ограниченных количествах. Ориентируясь на пирамиду, можно составить сбалансированный рацион питания.

В рационе питания ребенка должны быть продукты богатые витаминами и минеральными веществами, особенно в весенний период. Также питание должно быть хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов. Поэтому в рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи, натуральные соки, компоты. Также в организации правильного питания могут помочь «Волшебные пятерки».

5 приемов пищи: 3 основных: завтрак, обед, ужин,2 перекуса.

5 здоровых способов приготовления пищи.

5правил приема пищи:

Есть в одно и то же время.

Не торопиться, тщательно пережевывать пищу.

Не отвлекаться на телефон, телевизор.

Обращать внимание на вкус, цвет, запах, красиво раскладывать еду и расставлять посуду.

Есть в специально отведенном месте.

Младшие школьники знают, что курение и алкоголь **(это вредные привычки)** вредят здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому необходимо рассказывать ребёнку о том, что эти привычки вредят детскому организму во много раз сильнее, чем на организм взрослого.

Ещё один важный компонент в формировании ЗОЖ младшего школьника **— это закаливание и личная гигиена.** Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней. Закаливающие процедуры – это контрастный душ, умывание холодной водой, обтирание влажным полотенцем, купание в водоемах. Перед началом закаливаниям необходимо проконсультироваться с врачом – педиатром. Водные процедуры укрепляют организм и иммунитет, тренируют выносливость, улучшают кровообращение, улучшают настроение, повышают тонус центральной нервной системы. Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

**Это интересно.**

**Самая популярная закаливающая процедура в России это русская баня.**

**Общение -** мощный ресурс здоровья и долголетия. Удовольствие, которое человек получает при общении, снижает уровень стресса, заряжает энергией, развивает мозг, делает его счастливее.

В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя имеют огромное значение. Одним из возможных решений проблемы оздоровления младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в процессе уроков и во внеклассной деятельности.

Очень популярны «Уроки здоровья», для них выбираются разные темы, актуальные для учеников. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Движение есть жизнь», «Если хочешь быть здоровым» и другие. Дети участвуют в викторинах, спортивных соревнованиях, эстафетах, походов в лес, организуют игровые двигательные перемены, сами разрабатывают правила ЗОЖ, оформляют стенгазеты. В результате у школьников формируется положительная мотивация к соблюдению правил ЗОЖ.

Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ.

Литература

1.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.,2004

2.Дневник наблюдений «Здоровый образ жизни в моей семье». Пермь, 2023.

3.Долгова Н.В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа №3, 2007.

4. <https://moluch.ru/archive/69/11858/> Козлова Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

5. Интернет-страница**:** https://students.kpfu.ru/node/14072 Основные принципы формирования здорового образа жизни.