

## Влияние здорового образа жизни на младшего школьника

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения физиологических и психических процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

В настоящее время забота о физическом состоянии человека становится все более актуальной. Плохая экология и некачественные продукты питания оказывают на здоровье человека негативное влияние.

Детство самый оптимальный возраст для формирования здорового образа жизни, так как именно в детстве закладываются основные ценности, привычки, жизненные ориентации. Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее. Важно знать все основы здорового образа жизни школьника, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и умственную активность. Здоровый образ жизни, являясь индивидуальной системой поведения человека, предполагает выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания: оптимальный уровень двигательной активности, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима и отдыха, личная гигиена, психическая устойчивость, отказ от вредных привычек, безопасное поведение, правильное питание.

### **Составляющие здорового образа жизни:**

- ***Питание***

Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

- ***Режим дня***

У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

- ***Физическая активность***

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей детей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическое воспитание, как средство формирования здорового образа жизни, используется в школе на протяжении всего периода обучения школьников и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания школьников:

- учебные занятия являются основной формой физического воспитания и могут оказывать непосредственное влияние на процесс формирования основ здорового образа жизни школьников;

- занятия в секциях, в группах общей физической подготовки, лечебная физкультура позволяют дифференцированно осуществлять процесс физического воспитания, являются одним из путей внедрения здорового образа жизни с учетом физической подготовленности обучающихся;

- физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха школьников, что позволяет формировать навыки и привычки здорового образа жизни;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой, на укрепление здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни

- ***Отсутствие вредных привычек***

Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников. Со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.

Современный подход к созданию модели ЗОЖ требует новых, личностно-ориентированных методов работы с младшими школьниками. Эти методы направлены на:

1. развитие коллективного мышления в процессе поиска позитивного выхода из сложной ситуации на основе духовного и интеллектуального обмена;
2. выработку адекватного отношения к неожиданным ситуациям;
3. формирование умения принять правильное решение;
4. приобретение способности делиться опытом позитивного поступка;
5. обретение нравственной самостоятельности в игре, общении, обучении;
6. формирование рефлексивно-аналитических умений, способности алгоритмизировать свою деятельность, выбирать рациональные способы работы, достигать результата, своевременно приходить на помощь другим;
7. развитие способности к проблемно-поисковой творческой деятельности как источнику раскрытия духовно-нравственного потенциала.

Воспитание здорового образа жизни является длительным педагогическим процессом, осуществляемым учителями, совместно с родителями и врачом. Данный процесс должен носить систематический характер. Только тогда он даст положительный результат.