

Здоровый образ жизни школьников.

Здоровый образ жизни - важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте.

Жизнь в школе, самые радостные годы. А как сделать так, чтобы эти годы запомнились надолго? Давайте учиться в игровой форме. Дети хорошо воспринимают разные формы игры. И игра - это всегда интересно. И одним направлением нашего обучения выберем здоровый образ жизни. Образ жизни закладывается с детства. Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья обучающихся должны быть направлены на:

- создание оптимальных условий в школе и дома;
- рациональная организация труда и отдыха (режим дня);
- представление о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек.

Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребенка, способствует нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Современный школьник перегружен информацией и это ведет к хроническому умственному утомлению. Для того чтобы не допускать перенапряжение ребенка, надо соблюдать режим дня. В режиме дня должно быть время для отдыха, прогулки, подвижных игр. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит сохранить здоровье ребенка. Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний, является недостаток двигательной активности. Двигательная активность складывается из утренней гимнастики и ходьбы, подвижных перемен, игр, уроков физкультуры, посещения секций, кружков художественной самодеятельности (танцев).

Основная ответственность за формирование здорового образа жизни ребят в школе лежит на уроках физической культуры. Поэтому уроки физкультуры надо строить, учитывая индивидуальные способности возраста ребенка, применяя игровые методы и соревновательные в младших классах.

Рациональное питание играет не маловажную роль. Необходимо приучать ребенка завтракать, правильно питаться. Употреблять в пищу овощи и фрукты, рыбу мясopодукты-- необходимые ему белки, жиры, углеводы.

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. И это наша задача, вырастить здорового гражданина. Какой заряд здоровья ребенок получит в школе, с тем и пойдет по жизни.

Уроки физической культуры--основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Для воспитания у школьников сознательного отношения и укрепления здоровья, к личному уровню физической готовности постоянно внедряю в сознание детей такое словосочетание:

"Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня".

Главное же – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немислимо физическое и нравственное здоровье человека.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого человека, к созданию в школе здоровьесберегающих технологий обучения.