

**Баймуханбетова Айгириг Лукьяновна**

учитель географии и биологии

**Алехина Ольга Григорьевна**

учитель математики

МБОУ «ООШ №4 г. Харабали» Астраханской области

г. Харабали, Астраханская область

## **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ**

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос сохранения и укрепления здоровья, а также тема формирования здорового образа жизни у учащихся. Авторы отмечают, что каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесформирующие технологии, ЗОЖ, физкультура, спорт, правильное питание, режим дня.*

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым.*

*Жан Жак Руссо*

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не задумываются об этом. Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Ещё древнегреческий историк Геродот сказал: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум». Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому надо его учить.

Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Главная задача школы – это организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

В своей работе классного руководителя, я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка.

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом различные подвижные игры: мы с ребятами разучиваем огромное множество подвижных игр разной подвижности, которые затем ребята использую, когда выходят гулять со своими сверстниками на прогулку, и могут использовать дома при плохой погоде. И именно подвижные игры – это один из способов борьбы с гиподинамией.

Кроме активного образа жизни, очень важно правильно питаться, здоровый сон и соблюдение режима дня. Правильное питание-основа здорового образа жизни. Сбалансированное питание дает необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины, насыщают нас энергией. Очень большую роль в режиме дня имеет здоровый сон. Хроническое недосыпание может привести к раздражительности, несобранности, рассеянности, и к проблемам со здоровьем. Сон очень важен для растущего организма. Во время сна человек отдыхает, растет и восстанавливается. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня. Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. Главное для меня как учителя и классного руководителя – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. Для этого я систематически провожу беседы о том, что нужно делать и как для сохранения и укрепления здоровья; прививаю интерес к физической культуре, проводя классные часы интересно; учу самостоятельно выполнять различные физические упражнения для развития физических способностей и укрепления здоровья ученика на уроках биологии; воспитываю потребность в движении как образе жизни; формирую у детей и родителей понятие здорового образа жизни и желание его вести через беседы среди учеников и их родителей.

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, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

Я считаю, что здоровый образ жизни – это способ максимального использования биологических возможностей индивида, а также естественных сил природы. И как говорил Сократ: «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».

### ***Список литературы***

1. Астафьева Е.И. К вершинам мастерства / Е.И. Астафьева. – Волгоград: Учитель; АСТ, 2006. – 96 с.
2. Беднарская И.Г. Искусство быть красивыми. – М., 1994.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
4. Воложин А.И. Путь к здоровью / А.И. Волошин, Ю.К. Субботин, С.Я. Чакин. – М.: Знание, 1990. – 160 с.
5. Козлова А.Н. Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни у обучающихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/sohranenie-i-ukreplenie-zdorovya-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-obuchayuschih-sya-1635899.html> (дата обращения: 25.06.2018).