**Методические рекомендации педагогам по формированию ЗОЖ у учащихся**

Здоровье – вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому. (Народная пословица)

«Здоровый образ жизни человека» – произнося эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление как физического, так и морального здоровья человека, повышения работоспособности.

Проблема здоровья нации в XXI веке остается одной из приоритетных в России. Здоровье подростков является главной характеристикой нации, что находит свое отражение в Концепции охраны здоровья детей. На современном этапе развития мирового сообщества жизнедеятельность лиц с проблемами в развитии рассматривается не изолированно, а в реальном соприкосновении и взаимодействии с различными социальными институтами и социальной средой.

Формирование здорового образа жизни – неотъемлемая часть общего воспитания подростков. От соответствующего развития зависит их будущее – выбор специальности, профессиональное умение, продолжительность жизни, производительность труда. Здоровый человек – основное богатство семьи и общества. Именно такие люди чаще всего бывают и умственно способными, а продолжительность жизни их всегда выше, чем продолжительность жизни «средних» людей.

Цель: Приобщение подростков к здоровому образу жизни, путем развития личности, способной найти свое место в жизни и реализовать свои возможности.

Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Формировать здоровый образ жизни через двигательную активность.

Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Актуальность данной темы несомненна, ведь здоровье подростков во многом зависит от постановки физической культуры в семье и в детских учреждениях. Необходимо добиваться, чтобы дети испытывали потребность в физических упражнениях так же, как в ежедневном потреблении пищи. Проблема здорового образа жизни занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления детей. Воспитание здорового образа жизни – сложный многогранный процесс. Формирование его особенностей протекает под влиянием факторов внешней среды. При этом большое значение имеет рациональный гигиенический и двигательный режим, который обеспечивает хорошее развитие как психического, так и физического здоровья.

Учитель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного учащегося.

Факторы влияющие на здоровье школьника: учебная нагрузка, средства и методы обучения и воспитания, качество дидактических материалов, педагогические методики, организация физического воспитания, качество оборудования, организация двигательной активности, оздоровительные мероприяти, мотивация учащихся, взаимоотношения ученик-учитель, взаимоотношения ученик-класс, взаимоотношения учитель -родители.

              Оптимальность качества педагогических, физиолого- гигиеиических, социально-психологических условий в учебном процессе способны не только обеспечить сохранение и укрепление здоровья школьников, но и повысить многие показатели целостного результата образовательного процесса: обученности, воспитанности, социальной активности.

Вшколе необходимо создание единого здоровьесберегающего пространства, что предполагает:

1. приведение состояния здания и помещений школы в соответствие с гигиеническими нормативами;
2. оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
3. наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
4. наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
5. организация рационального питания (организация диетпитания);
6. наличие здоровьесберегающей службы, деятельность которой осуществляется квалифицированными специалистами (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

Для снятия умственного напряжения и переутомления, а также повышения эффективности учебного труда в школах должна вестись деятельность по оптимизации учебной и психологической нагрузки, которая предполагает:

1. соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной (учебный план, расписание, урок на основе здоровьесбережения)и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;
2. проведение здоровьесберегающей экспертизы учебных программ, авторских технологий, методик;
3. введение инноваций в учебный процесс на основе экспертизы специалистов;
4. введение здоровьесберегающего компонента в учебные дисциплины;
5. строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);

Здоровьесберегающие условия учебно-воспитательного процесса должны основываться на государственных образовательных стандартах, которые предполагают создание программно-методического и материально-технического обеспечения (новые программы и учебники, переработка действующих программ и учебников, учебно-наглядные пособия и учебное оборудование) в соответствии с содержанием, организацией образовательного процесса и физиолого-гигиеническими требованиями к нему.

Принципы здоровьесбережения:

1.Принцип не нанесения вреда

2.Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов

(то есть все происходящее в образовательном учреждении - от разработки планов программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Проводится мониторинг здоровья учащихся физического, психологического, духовно-нравственного)

3.Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и социального здоровья)

4.Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится в школе каждый день и на каждом уроке с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе)

5.Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися (вопросы здоровья включены в содержание учебных программ, обеспечен здоровьесберегающий характер (результат) проведения процесса обучения). Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи. У учащихся воспитана ответственность за свое здоровье. К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход

6.Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся. Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащихся. В школе соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа эффективной работы по охране здоровья человека. Между педагогами, психологами, медицинскими работниками согласованное взаимодействие. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами). Приоритет активных методов обучения.

7.Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии. Таким образом для учащихся создан такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствует тренирующему режиму, таким образом является охранительным (щадящим), ниже утомляющего. Для каждого ученика составлен оптимальный уровень нагрузки.-

8.Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье. У ребенка сформировано чувство ответственности за свое здоровье. Осуществляется принцип контроля за родителями. То есть получение обратной связи реализован как во всей школе (проведение диагностики, мониторинг здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

Соблюдение принципов здоровьесбережения позволит в школе решить следующие проблемы, связанные со здоровьем учащихся:

-снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления, на уровне предмета;

-организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии, использование режима двигательной активности на учебных занятиях;

-организация правильного питания и питьевого режима школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;

-предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней: нарушений осанки, заболеваний органов зрения, неврозов и т.п.);

-охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, воспитание коммуникативной культуры, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.)

-формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий

-организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании здорового образа жизни подростков – это пример педагогов и родителей.

В силу своих возрастных особенностей подросток испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании школьника. Пример – это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни школьника был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

Заключение

Человек - сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Сегодня существует огромное количество методик, позволяющих не только предотвратить нарушение осанки, но и реабилитироваться после заболеваний, вызванных нарушением осанки.