РАННЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИИ

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность.Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Одна из главных целей образования ХХI века – «Здоровье и безопасность – в третье тысячелетие». Личная безопасность является одной из важнейших составляющих процесса обучения, главнымизадачами которого являются развитие у детей чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Коренные преобразования в нашей стране конца ХХ – начале ХХI веков сопровождаются негативными изменениями в социально – экономической, политической, духовной и культурной сферах жизни общества. Важным фактором в данной ситуации выступает формирование здорового образа жизни,воспитание здорового молодого поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, игнорируя вредные привычки. Опираясь на главные составляющие здоровья: духовное и физическое состояние, зная и учитывая доминирующий – индивидуальный образ жизни и выполняя привычки здорового образа жизни и помня, что наше здоровье в наших руках, мы должны быть физически и духовно здоровыми, представлять, как следует жить и вести себя в обществе. Поэтому цель работы педагогического коллектива Гимназии: формирование у учащихся нравственных качеств, активизируя творческие способности, развитие и укрепление сотрудничества с профильными организациями по пропаганде здорового образа жизни. Задачи: 1.Пропаганда здорового образа жизни в нашей Гимназии; 2.Развитие здоровья и формирование положительного общественного мнения; 3.Развитие интереса к творческой деятельности учащихся; 4.Воспитание здоровых и позитивных школьников. Изучая факторы риска, влияющие на здоровье и их последствия, мы в дальнейшем можем жить в безопасности. Нам всем необходимо знать формулу здоровья и жить здоровыми и счастливыми. Основными способами сохранения, укрепления и приобретения здоровья в современных условиях являются: движение, бег, здоровый образ жизни, закаливание, правильное питание, режим труда и отдыха. На уроках ОБЖ, физкультуры, классных часах, биологии, географии ученики нашей Гимназии получают знания о здоровье и здоровом образе жизни, о привычках ЗОЖ, закаливании, профилактике простудных заболеваний.Учебный день в Гимназии начинается с утренней зарядки, в течение учебного дня проходят динамические паузы. Урок – важнейшая форма работы в Гимназии 2.Дети обучаются правилам ЗОЖ, условиям сохранения и укрепления здоровья, развивают физические качества, улучшают координацию движения, формируют сознательное и ответственное отношение к личной безопасности, а в старших классах учатся основам медицинских знаний (оказание первой медицинской помощи). Слово учителя играет ведущую роль при обучении детей здоровью. Внеклассная работа является логическим продолжением учебных занятий по пропаганде ЗОЖ, она оставляет широкое поле в области безопасного поведения на улице: формирование культуры общественного поведения в процессе общения с дорогой. Особенно успешной формой работы в начальной, средней школе являются спортивные игры, эстафеты, соревнования «Папа, мама и я -спортивная семья», «Тише едешь – дальше будешь», Дни здоровья. В Гимназии организована профилактическая работа здорового образа жизни. С этой целью работают спортивные секции; волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, баскетбол, ОФП, восточные единоборства. Ежегодно в Гимназии проходят туристические слёты. На спортивных соревнованиях, открытых уроках, туристических слётах, учебно-полевых сборах допризывников мы показываем свои хорошие результаты. Анализируя свою работу, мы пришли к выводу, что необходимо : - постоянно работать над укреплением и совершенствованием здоровья как физического, так и духовного, вести пропаганду здорового образа жизни. И помнить, что «здоровье – это хрустальная ваза, которую надо пронести на протяжении всей жизни и не разбить!». Берегите здоровье своё и близких!