**«Формирование здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения младших школьников»**

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни по сути своей должен быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 15 % – от наследственных факторов, на 25 % от экологии, на 50 % – от самого человека.

Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Школьники по 5– 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится на “4” и “5”, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 – 3 часов. Родители, в последние годы, всё больше времени тратят на улучшение материального благосостояния, всё чаще отдаляются от детских проблем, а потом, пытаясь загладить свою вину перед ребёнком, идут навстречу его просьбам – и в квартире появляется компьютер, за которым ребёнок проводит более двух – трёх часов в сутки, примерно столько же он просиживает у телевизора.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность подрастающего поколения стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

Мы живём в век информатизации. И обучая детей сегодня, мы стараемся идти в ногу со временем, используя в своей работе информационные технологии, т.к. эти методы обучения более близки нынешнему поколению. Но, вкладывая в учащихся как можно больше знаний, мы не должны забывать, что здоровье – это самое главное в жизни каждого человека, и только здоровый человек сможет в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, быть созидателем в окружающем его мире.

Однако, в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

Поэтому в своей работе **приоритетной и главной задачей** считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и добиться высоких результатов в жизни.

Для решения этой задачи при проведении занятий ГПД и при подготовке к внеклассным мероприятиям ставлю **следующие цели:**

* формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
* использовать на уроках и во внеурочное время наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и  эмоционально здоровой личности;
* формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной  безопасности;
* систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни;

Проблема здорового образа жизни не нова и имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, стремление к самосохранению, понимания счастья.

Аристотель утверждал, что “состояние души” напрямую зависит от состояния “материи”, т.е. тела человека.

Демокрит, согласно ряду источников, был долгожителем и прожил более ста лет. Он с уважением относился к физическому труду.

Великий математик и философ Пифагор, философы Сократ и Платон в своих произведениях касались в определённой степени проблемы здорового образа жизни, гармонии духовного и телесного в человеке. Именно древним грекам принадлежит высказывание о том, что в здоровом теле – здоровый дух. Это утверждение показывает возможность взаимоотношения тела и духа, возможность их гармонии.

Пожалуй, не найдётся ни одного философа, который в той или иной степени не касался фактора здоровья в бытии человека. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы.

Обобщая всё вышеизложенное, можно отметить, что существенной характеристикой отношения человека к своему здоровью является такая важная составляющая, как **здоровый образ жизни**.

Проблема воспитания потребности в здоровом образе жизни в наше время встаёт особенно остро, причём начинать эту работу необходимо как можно раньше. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить.

Современное школьное образование отражает общие, присущие образовательным системам внутренние цели – содействовать развитию человека, его культурному самоопределению и продуктивному включению в жизнь.

Младший школьный возраст – оптимальный период формирования социальных навыков и трудно питать иллюзии, что они в более зрелом возрасте сами собой возникнут. Опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. (А.В. Попков, 2006)

Актуальность проблемы формирования культуры безопасного образа жизни с каждым годом становится все более очевидной.

Об актуальности данной темы можно говорить много и все будет главное. Как сберечь здоровье детей? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить помогать друг другу? Мы понимаем, что то, что для взрослого не является проблемной ситуацией, для ребенка может стать таковой.

С первых лет жизни любознательность ребенка, его активность в вопросах познания окружающего, поощряемая взрослым, порой становится небезопасным для него. Формирование культуры безопасного поведения неизбежно связано с целым рядом запретов. При этом взрослые люди, любящие и опекающие своих детей, порой сами не замечают, как часто они повторяют слова: «не трогай», «отойди», «нельзя». Или, напротив, пытаются объяснить что-либо путем долгих и не всегда понятных детям наставлений. Все это дает обратный результат.

Работая в школе, замечаешь, что некоторые из младших школьников теряются, не могут принимать самостоятельно решение, не знают, к кому обратиться за помощью, не умеют принимать правильное решение в экстремальных ситуациях, не знают правила поведения по технике безопасности. В наши дни, когда мы становимся все более окружены в повседневной жизни продуктами высоких технологий, эта проблема становится все более актуальной, и коллективы многих образовательных учреждений стали искать возможности для плодотворной работы по формированию у учащихся культуры безопасного образа жизни. Эта проблема разрабатывается, вызывая интерес у практиков и исследователей. Главная цель по воспитанию безопасного образа жизни у младших школьников - дать каждому ребенку основные понятия опасных для жизни ситуаций, особенностей поведения в них и умение правильно вести себя в различных ситуациях, применить эти знания. Эта проблема весьма актуальна, ведь от нее может зависить здоровье и жизнь самого дорогого - наших детей.

Сохранение здоровья детей и формирование у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья на сегодняшний день рассматриваются как одна из основных задач системы образования. Безопасность ребенка представляет собой состояние защищенности его жизненно важных интересов от внутренних и внешних угроз для устойчивого развития его личности в обществе, государстве. Безопасность является одной из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности. Современный мир, имеющий развитую инфраструктуру, предоставляющий человеку широкие возможности для самореализации, предполагает также массу проблем и рисков, к которым особенно восприимчив незрелая, формирующаяся личность ребенка. Экологические проблемы большого города зачастую являются причиной астенизации, снижения энергичности и жизнестойкости у подрастающего поколения. Развитие и повсеместное распространение технологий, неустойчивость социально-экономической обстановки, информационная избыточность порождают массовый психологический стресс, деформацию социальных взаимодействий, а также нарастание явлений отчуждения и одиночества. Сложность и неоднозначность межличностных отношений, выстроенных на потребительских ценностях, дискредитации многих нравственных ориентиров, приводят к социальной, когнитивной, эмоциональной инфантилизации детей и подростков, к формированию у них чувства беспомощности в выстраивании отношений и самостоятельном решении жизненных проблем. Удобство и комфортные условия проживания в цивилизации являются не только свободным выбором человека, но и необходимой, неизбежной средой его существования. Поскольку полностью избежать рассмотренных рисков невозможно, то необходимость формирования навыков безопасного поведения становится очевидной и необходимой задачей педагогического сообщества.

Безопасность наиболее часто рассматривается в контексте таких понятий, как безопасное поведение, безопасный образ жизни, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни. Кроме того, безопасное поведение необходимо включает ответственное отношение к своей жизни, которое у детей еще слабо развито. Безопасное поведение – это поведение, обеспечивающее безопасность существования личности, а также не наносящее вред окружающим людям. Согласно С. Л. Рубинштейну, поведение – это особая форма деятельности. Она становится именно поведением тогда, когда мотивация действий из предметного плана переходит в план личностнообщественных отношений (оба эти плана неразрывны: личностнообщественные отношения реализуются при посредстве предметных). Поведение человека имеет природные предпосылки, но в основе его – социально обусловленная, опосредованная языком и другими знаково-смысловыми системами деятельность (социальная обусловленность поведения). У человека безопасное поведение представляет собой целенаправленную систему последовательно выполняемых действий, осуществляющих относительно безопасный контакт индивида с окружающими условиями, опосредствующих отношения живых существ к тем свойствам среды, от которых зависит сохранение и развитие их жизни, обеспечивающих удовлетворение жизненно важных интересов и достижение значимых целей. Формирование безопасного поведения у детей с одной стороны подчинено общим закономерностям развития навыков, а с другой стороны, должно опираться на особенности детской психики, физиологических возможностей и жизненного опыта ребенка. Наиболее успешно поведение развивается и проявляется в ведущем виде деятельности. Культура здорового и безопасного образа жизни человека представляет собой совокупность реализуемых им на практике ценностных ориентаций, представлений, морально-нравственных установок, личностных качеств, определяющих здоровьесберегающий и безопасный стиль поведения. Другими словами, культура здорового и безопасного образа жизни – это готовность индивида к реализации опыта в сфере здоровьесбережения. Структура культуры здорового и безопасного образа жизни включает в себя ряд компонентов: ценностно-мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный, креативный. Ценностно-мотивационный компонент составляют ценности и мотивы безопасного и здоровьесберегающего поведения, потребность соблюдать основы здорового и безопасного, служить наглядным примером здоровьеформирующего поведения для окружающих, а также позитивное отношение к деятельности в сфере охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности. Он включает систему ценностных установок на постоянное развитие и образование в области культуры здорового и безопасного образа жизни. Когнитивный компонент формируется за счет знаний о человеке, его организме, окружающей среде (природной, микро- и макросоциальной) и представлений о здоровье, факторах риска, профилактике заболеваний и культуре здорового и безопасного образа жизни. Этот компонент характеризуется степенью владения и умением оперировать основными понятиями, категориями в области культуры здорового и безопасного образа жизни. Деятельностный компонент оценивается по реализации элементов здоровьесберегающего и безопасного поведения на практике. Содержание деятельностного компонента составляют умения и навыки в области культуры здорового и безопасного образа жизни. Рефлексивный компонент характеризуется способностью оценивать себя, как субъекта здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности, владением методами самооценки, самоконтроля и самокоррекции образа жизни. Креативный компонент – способность к активной, творческой деятельности в сфере здорового и безопасного образа жизни, составлению и реализации собственных программ сохранения и укрепления здоровья. Высокий уровень сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни характеризуется гармоничным развитием всех её компонентов, обеспечивающих здоровьесберегающее и безопасное поведение ребенка. При этом наблюдается ответственное отношение к сохранению собственного здоровья и жизни, здоровья и жизни окружающих, постоянный интерес и мотивация к изучению вопросов здорового и безопасного образа жизни. Динамичная система знаний о здоровье и безопасности логически взаимосвязана с системами социальных, психологических и гуманитарных знаний. 9 Сформирован комплекс умений и навыков высокопродуктивной деятельности и самоконтроля в сфере формирования здорового и безопасного образа жизни. Основные причины, способствующие попаданию человека в рискованные, опасные жизненные ситуации, были выделены в рамках психологии виктимности:

1. готовность индивида к попаданию в опасную ситуацию – в том числе, больные, пожилые люди, люди имеющие опыт пребывания в роли жертвы;

2. допущение (принятие) возможности преступления/насилия в отношении личности – например, преступники, агрессоры, манипуляторы, а также люди с повышенным уровнем тревожности;

 3. наивность, недостаточный опыт и знания об опасности и самозащите – характерна для людей, не социализированных в данном обществе, не понимающих его особенностей, в том числе, дети, мигранты.

 Таким образом, дети, имея малый жизненный опыт, недостаточную координацию движений, пониженное чувство опасности, обладают особой склонностью к попаданию опасные ситуации. Этот факт определяет необходимость в повышенном внимании к профилактике рисков детства и формированию навыков безопасного поведения у детей.

Безопасному образу жизни также уделяется внимание в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», где указывается на необходимость формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Культура здорового и безопасного образа жизни не дается человеку изначально, а является результатом его обучения, воспитания и саморазвития. Чтобы жить в современной, порой агрессивной по отношению к человеку социоприродной среде, и сохранить здоровье необходимо иметь сформированную систему навыков поведения. Для этого в процессе образования необходимо сосредоточиться на решении проблемы поиска педагогических условий и средств, которые позволят сделать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих осмысленным и привлекательным, а потребность в безопасном поведении – насущной и актуальной для каждого ребенка. Для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни перед системой образования в настоящее время поставлены следующие задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования;

-самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 - сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности,

- научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Игровые технологии – это совокупность технологий, в которых педагогическое воздействие оказывается посредством использования игры. Не смотря на то, что игровая деятельность теряет свое ведущее значение в школьном возрасте, игровые технологии одинаково эффективны как в дошкольном, так и в младшем школьном возрасте. Игра оказывает сильное развивающее воздействие не только на детей, но даже и на взрослых. Игра-драматизация способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий. Структуру детской игры составляют: роли, взятые на себя играющими; игровые действия как средство реализации этих ролей; игровое употребление предметов – замещение реальных предметов игровыми (условными); реальные отношения между играющими. Выполняемая в игре роль имеет центрально значение для обучающегося. В роли заключен развивающий потенциал. Роль позволяет проиграть, сформировать и откорректировать произвольное поведение ребенка, дает возможность безопасно смоделировать нужное поведение, опробовать разные позиции и отношения. Арт-технология в узком смысле слова – технология педагогического воздействия, основанная на изобразительном искусстве. В широком понимании арт-технология включает в себя различные технологии, воздействующую на развитие личности посредством искусства: валеологическая сказка, танец, музыка, психодрама и др. Развитие личности в искусстве осуществляется через раскрытие неосознанного потенциала, скрытых намерений. Арт-технологии позволяют через искусство смоделировать различные ситуации и их последствия, выразить эти ситуации через разные позиции. Валеологическая сказка – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития креативных способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращаются и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи. Сказка запускает размышления о происходящем, расширяет мировоззрение ребенка. Для формирования безопасного поведения сказка должна содержать примеры, как герой проходит разные испытания, правильно решает встающие перед ним задачи и проблемы, и таким образом достигает успеха. Основные направления в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: валеологическое просвещение школьников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах безопасного поведения; ознакомление с характеристиками опасных и вредных факторов и экстремальных ситуаций: формирование знаний и умений по защите здоровья от последствий этих ситуаций; с помощью валеологической сказки, через игрыдраматизации, ролевые игры, вечера загадок и волшебных превращений, воспитывать у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек способствующих укреплению здоровья; формирование представления младшего школьника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья; через увлекательные занятия и дидактические игры, познакомить детей младшего школьного возраста со строением человеческого тела, функциями различных органов; используя различные формы и методы обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей своеобразия местных и бытовых условий, формировать у них адекватное поведение в различных жизненных ситуациях, безопасность жизни; в увлекательной, доступной для детского восприятия форме научить здоровому образу жизни и правильному питанию, познакомить детей с тем, какую пользу или вред приносят те или иные продукты; профилактика и коррекция здоровья детей в игровой форме,улучшение эмоционально-психического состояния младших школьников;

 В рамках игровых технологий выделились несколько направлений деятельности, по каждому из которых поставлены отдельные задачи в зависимости от содержания работы.

 1. «Я!». Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми, представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения) Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функциониро- вания. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями.

 2. «Физкульт – ура!». Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

3. «Внимание!». На улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком)

4. «Опасность!». Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны – 01.

5. «Мой-до-дыр!». Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды. В целом, характерная особенностью игровых технологий является двуплановость. С одной стороны, обучающийся выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач. С другой стороны, игровая деятельность носит условный, нереальный, символический характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами.