**Статья по теме** «**Вовлечение обучающихся и родителей в мероприятия по формированию навыков и привычек ЗОЖ»**

Моя работа по формированию привычек ЗОЖ у обучающихся и их родителей как учителя биологии ведётся в разных направлениях и в комплексе. Например, для активизации познавательной и творческой деятельности учащихся в области направлений здорового образа жизни провожу конкурсы:

1. «Чистота – залог здоровья» конкурс рисунков в 1-4 кл.,
2. «Мое здоровье в моих руках!» - музыкальный конкурс 5-9 кл.,
3. Акция «Подари хорошее настроение!»,
4. «Неделя биологического разнообразия» и мн.др.

 Классные часы и беседы с учащимися на темы: «Без вредных привычек жить на свете здорово», «Говорим здоровью – да!», «Безопасная жизнь в твоих руках» и мн.др.

 Навыки здорового образа жизни формируются в основном в практической деятельности, в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, уроках, в семье.

 Во время стартовой беседы я предлагаю учащимся подумать над тем, что такое здоровье и как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми? Дети продумывают вопросы, на которые они хотели бы получить ответы.

 Предлагаю учащимся начать путешествие в Страну Здоровья, которое продолжается в течение пяти лет (5-9 кл.). Это - внеклассные мероприятия, классные часы, индивидуальная и групповая работа, уроки биологии и т.д.

 Эффективность процесса воспитания во многом зависит от использования форм и методов, развивающих познавательную активность. Занятия наполняю игровыми и сказочными сюжетами, персонажами.

 Один из сложных и в то же время важный метод, активизирующий практическую и познавательную активность – эксперимент. Начиная опыт, в течение некоторого времени ведём наблюдение, а затем анализируем полученные результаты. Такая работа увлекает ребят. Так, например, на классном часе по теме «Тайны здоровья ног» - проверяли каждый у себя, есть ли плоскостопие, по теме «Секреты хорошего зрения» определяли наименьшее расстояние зрения.

 С основными правилами укрепления здоровья – постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей, ритмичность –ученики знакомятся уже на первых классных часах по темам «Если хочешь быть здоров- закаляйся», «Твои успехи в укреплении здоровья» и др.

 Неоднократно, на занятиях «Движение – это жизнь», «Здоровье твоих рук», «Отдыхать нужно уметь» мы возвращаемся к вопросу о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Так как вследствие неравномерности детского развития разным ученикам требуется разное время для осознания любого из вопросов, то возможность повторения позволяет досконально разобраться по многим вопросам.

 Уточнить и расширить знания и представления о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье, о полезных и вредных привычках человека, воспитать разумный взгляд на состояние своего организма, привить навыки систематического самоконтроля, показать красоту физического, нравственного, психического совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению – таковы цели моих занятий с учащимися.

 Наиболее результативными были такие активные методы воспитания, как практическая деятельность, обсуждение ситуаций, проведение сюжетно-ролевых и дидактических игр, дискуссий.

 Во время индивидуальной работы, учащиеся готовят сообщения, плакаты, ситуации для обсуждения, игры. Так, при проведении игры «Предметы» учащиеся из лежащих на столе предметов выбирают один и рассказывают, для чего нужен предмет, как он облегчает труд человека, представляет ли опасность, где нужно его хранить, как безопасно обращаться с ним, можно ли им пользоваться без разрешения родителей.

 Составляем различные правила, упражнения для глаз, рисование, сбор интересных сведений и т.д. Проконтролировать степень усвоения тех или иных знаний, умений и навыков мне помогает анкетирование и тестирование, которое провожу среди учащихся и их родителей.

 Уже к 7-8 классам учащиеся вкладывают в понятие здорового образа жизни нечто большее, чем просто отсутствие недомогания или каких-либо жалоб на здоровье. Основными компонентами здорового образа жизни учащиеся в этом возрасте указывают отказ от курения, необходимость занятий физкультурой и спортом, правильную организацию питания.

 На уроках и внеклассных мероприятиях стараюсь расширить представления учащихся о стрессах, научить способам «избегания» потенциально опасных и оскорбительных для человека ситуаций и приёмам правильных действий и поступков в неожиданно возникающих стрессовых ситуациях.

 На классном часе «Всё о конфликтах и стрессах» в 8-9 кл., ребята научились правильно давать самооценку своим поступкам и действиям, отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от того поведения, которое вредит здоровью человека. На примере сказок и сказочных героев разбираем ситуации, соотносим действия и поступки героев и свои собственные.

 На занятиях широко использую материал из рубрики «Интересно знать», которые предполагают совместную работу детей и родителей. Родители помогают детям найти пословицы, высказывания, объясняют смысл каких-то выражений, составляют перечень лекарств, которые должны быть в домашней аптечке и др.

Заполняем различные таблицы об организации своего питания, рисуем рисунки, плакаты, записываем свой режим дня.

 На практических занятиях мы с учащимися разучивали физические упражнения для деятельности сердца, упражнения для снятия стресса, упражнения по измерению ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.

 При дефиците движений здоровье человека ухудшается. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Поэтому, главное, что я стараюсь привить детям - потребность в движении.

 Объясняю учащимся, что во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженней, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Убеждаю учащихся, что если они будут ежедневно заниматься утренней зарядкой, их сердце станет сильнее.

 Какие же виды физкультурных занятий присутствуют в режиме дня моих учеников?

1. Утренняя гимнастика дома.
2. Утренняя зарядка перед началом уроков.
3. Физкультпаузы

 Использование физкультминуток как одной из форм оздоровительной работы учителя диктуется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела. Хороши экспромты, их разновидности многочисленны и разнообразны. Например, «Оркестр»: дети имитируют игру на мнимом музыкальном инструменте. В целях профилактики улучшения зрения использую упражнения для глаз. Для развития мелкой моторики использую гимнастику для рук, коррекционные минутки с мелкими предметами (горох, фасоль, орехи)

 Материал для физкультминуток помогают разнообразить сами дети, поэтому он постоянно обновляется и по содержанию, и по способу подачи.

 Одно из важнейших условий здорового образа жизни - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи.

Второе условие - тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.

Третье условие - повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

 Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счёт совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Поэтому всю работу по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни я строю в тесном контакте с родителями.

 Вместе с детьми и родителями мы проводим спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты». Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку спортивные игры и состязания. Весёлая атмосфера на праздниках способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

 Родители моих учеников - хорошие помощники при подготовке и проведении практических занятий по здоровому образу жизни. О наличии у родителей интереса к делам детей говорит тот факт, что всё большее количество мам и пап принимает активное и непосредственное участие в организации и проведении спортивных праздников, игр, туристических походов на природу.