**Доклад**

**на метод объединение**

**учителей физкультурно - эстетического цикла.**

**по теме: *«Формирование потребности здорового образа жизни»***

**Подготовил:**учитель физической культуры ГКОУ РД «Кальялская СОШ Рутульского Района»

Шахбанов С-М.Ш.

**2018г**

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут. Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.

**Воспитание здорового образа жизни школьников** – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье. 

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

правильное питание  
занятие физическими упражнениями

закаливание  
соблюдение режима дня  
соблюдение норм гигиены  
отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

**Правильное питание школьника должно быть:**  
соответствующим возрасту;

желательно четырехразовым;  
сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;  
полностью обеспечивать энергетические затраты организма.  
**Здоровый образ жизни школьника** – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы семейной жизни.

У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью ). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным « формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить. Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным? Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Кроме того, вредные для здоровья особенности поведения людей имеют важную черту: будучи вредными на перспективу, в каждый данный момент они связаны с определенным удовольствием. Переедаем, потому что приятно съесть побольше, двигаемся мало, т. к. хочется полежать и т. п. Болезненные нарушения в организме, связанные с неправильным образом жизни, возникают лишь постепенно и накапливаются незаметно. Таким образом, отказ от вредных привычек связан с сиюминутным отказом от привычных удовольствий, а польза от этого отказа прогнозируется только в далеком будущем.   
Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. **Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.**
2. **25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.**
3. **90– 92 % выпускников средних школ находятся в “третьем состоянии”, т. е. они ещё не знают, что больны**
4. **Только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.5 % взрослого населения страны хронически больны, а 95 % – находятся в “третьем состоянии”.**

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. **Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требует усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал; повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом; рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью; изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций. Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника. Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности. Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе). Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. 

**Потребность в сне составляет:**  
**в 10-12 лет – 9-10 часов,**  
**в 13-14 лет – 9-9,5 часов,**  
**в 15-16 лет – 8,5-9 часов.**

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.  
Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.  
**Питание**  
Народная мудрость гласит:

*«Какова еда и питье – таково и житье».*

*«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».*

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма. Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать. Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом? Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении! и т. д. Видимо, поэтому наши учащиеся среди  исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, проведенного в 8-11 классах (всего опрошено 97 учащихся) здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все, меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает. Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении. В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Сегодня очень часто можно слышать слова руководителей школ об изменении культурного пространства школы. По их мнению, культурное пространство школы — это те обычаи и традиции, которые живут в коллективе. Мне думается, что изменение это должно начинаться с формирования у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо.

Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

В наше время **компьютеры** так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы все живем в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для детей, – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влияние компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности. Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов (заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений и т.д.); помогает нам узнать о новейших технологиях в различных областях нашей жизни: в науке, культуре, образовании и т.д. Занятия на компьютере развивают память, мышление. Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться, а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию. Взрослым важно помнить, что даже самые искушенные дети не видят опасностей Интернета и не осознают рисков его использования. Проблема заключается в том, что у детей еще не сформированы критерии различия. Ребенку, в силу особенностей его психологического развития, интересно все. Оставить ребенка один на один с компьютером в Интернете, это все равно, что бросить его одного на улице большого и незнакомого города. Когда ребенок часами сидит один за компьютером, происходит почти то же самое – скорее всего, он слоняется по виртуальным улицам и подворотням. Поэтому родители и педагоги сначала сами должны научиться азам компьютерной безопасности, а потом научить этому своих детей. Для этого нужна хорошо продуманная методика обучения основам информационной безопасности. Может быть и такое, что кто-то увлечется техникой, овладеет компьютером в совершенстве, сможет починить компьютер, если он сломается и в дальнейшем станет специалистом в ремонте компьютеров! А может быть, кто-то так увлечётся компьютерными программами или чатами, форумами, что захочет освоить программирование и написать сам программу! И выучится! И напишет! И станет высокооплачиваемым программистом!  Чтобы компьютер приносил пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, не оставляйте его надолго включенным. При работе одновременно с книгой и монитором желательно, что бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг.