**Формирование здорового поколения одна из важных задач.**

 **Алексеева Наталья Викторовна**

 **ЧОУ «школа экономики и права»**

 **г.Санкт-Петербург**

**К сожалению у детей и молодежи еще не сформирована готовность к укреплению здоровья.**

**Здоровый образ жизни и его принципы.**
Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.
Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.
В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве).
Но человек велик и разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.
К социальным принципам здорового образа жизни относятся:
• эстетичность;
• нравственность;
• присутствие волевого начала;
• способность к самоограничению.

**Здоровый образ жизни и его составляющие.**

**По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:**
• отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
• рациональное питание;
• оптимальный двигательный режим;
• закаливание организма;
• личная гигиена;
• положительные эмоции.
Школа должна способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.
Однако обучением в школе жизнь не заканчивается, а значит и приобщение к здоровому, активному, спортивному образу жизни должно иметь продолжение. Из множества предлагаемых форм занятий каждый может выбрать то, что ему удобнее, интереснее, полезнее. При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, большая роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом принадлежит внеклассной спортивно-массовой работе. Она включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.
Спортивная деятельность, воспитывая патриотизм и формируя нравственно-волевые качества (честность, справедливость, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность, решительность, целеустремленность, смелость, сила воли), развивает у школьников чувство любви к Родине и высокой ответственности за свою спортивную подготовку. Спорт и спортивные соревнования объединяют и сближают различных людей, воспитывают любовь и преданность к своей Родине, выступают как средства нравственного и патриотического воспитания.

Основная проблема воспитания подрастающего поколения – это воспитание здорового человека. Здоровье – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие. Так же зависит от родителей и учителей. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается право каждого маленького гражданина на жизнь. Государство отвечает за создание условий, обеспечивающих в максимальной степени их выживание и здоровое развитие. В сложившейся ситуации здоровье можно рассматривать как важнейшую предпосылку формирования личности ребенка.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Говоря о здоровом образе жизни у детей, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. И очень помогает этому уроки физкультуры в учебных заведениях. Открытие многочисленных фитнес клубов, спортивных площадок, батутных центров. Ученые определили, что при гиподинамии ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, и кости становятся рыхлыми. Но особенно тяжело сказывается недостаток движения на кровеносных сосудах, сердце и нервной системе. Страдают обменные процессы, стремительно увеличивается масса тела. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Современные школьники, как и взрослые, к сожалению, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые и дети овладевали знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье, обладали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей - то есть, формировать социальную потребность жить и быть здоровым.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Задача педагогов — из просвещенного подростка воспитать социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять наркомании.

Направлять и подсказывать ученикам в какую спорт секцию можно записаться.куда спользой для здоровья можно сходить бесплатно. В какие интересные игры можно поиграть на школьном стадионе или просто во дворе.

Школа призвана дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук, выработать необходимые навыки и умения, формировать мировоззрение, обеспечить всестороннее развитие личности. Одновременно школа должна выполнять и оздоровительную роль, так как обществу становится небезразлично, какой ценой для здоровья подрастающего поколения приобретаются знания. Надо учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, надо на собственном примере демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. На сегодняшний день тема актуальна, так как поднятой проблемой вызвана потребность психологов, педагогов, родителей в совершенствующихся методах психолого-педагогического воздействия на здоровый образ жизни в формировании школьника. Здоровый образ жизни – это совокупность всех условий, которые настраивают человека на активную деятельность, позволяют полностью реализовать те высочайшие духовные качества, которые всегда были присущи нашему народу. Здоровый образ жизни-это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание. Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того насколько взрослые, окружающие ребенка, создают необходимые условия, способствующие своевременному освоению доступных по возрасту движений. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Многие современные исследователи считают, что здоровье – это максимальная производительность органов, в полной мере сохранившихся свои функции, и оценивают его как состояние организма, обеспечивающего полнокровное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности человека.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используются разные подходы, методы и формы работы:

– Медико-гигиенические технологии (МГТ);

– Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ);

– Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);

– Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);

– Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Педагогические условия по формированию здорового образа жизни широко представлены в трудах педагогов Я.А. Коменского, А.Ф. Харламова, Ю.К. Бабанского, Ш.А. Амонашвили, Б.П. Никитина и др. В настоящее время образование в области пропаганды здорового образа жизни ведется на основе преподавания учебных предметов (биология, химия, физика, физкультура и др.), внеклассной и внешкольной работы (факультативы, кружки и т.д.). Формирование здорового образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, но основы его закладываются в период детства и юношества. Изменение, переделка отдельных элементов, сложившихся в период созревания, в зрелом возрасте происходят с большим трудом. Поэтому очень важно в школьные годы воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни. Цель нашего общества – увеличение информированности и знаний школьников о вредных веществах и опасных последствиях их употребления; укрепление отрицательного отношения школьников к употреблению вредных веществ; привитие и развитие у школьников жизненных навыков, необходимых для поддержания и сохранения здорового образа жизни, жизни без употребления вредных веществ. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман - Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2001.

2. Громбах С.М. Учитель и здоровье школьника / С.М. Громбах // Воспитание здорового школьника: Сб. / Сост. Н.Б. Коростелев. - М.: 1971.

3. Панфилова Л.А. Формирование у учащихся здоровья как социальной ценности / Л.А. Панфилова, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.

5. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.: 1989.

6. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман - Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2001. - 15с.

7. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей / М.М. Безруких // Магистр. - 1999. - № 3.

8. Сметанкин А.А. Учитель здоровья / А.А. Сметанкин - СПб.: Питер, 2003.

9. Попова А.И. Здоровьесохраняющая среда в школе / А.И. Попова // Образование. - 2001. - № 4.