**Из опыта работы. Взаимодействие педагога,**

**учащихся и родителей**

**по формированию**

**ответственности и**

**правильному отношению**

**к своему здоровью**

**и здоровью окружающих.**

 **Подготовил воспитатель**

 **Гимназии №1 г. Старые Дороги**

 **И. Н. Каваленя**

**Из опыта работы. Взаимодействие педагога, учащихся и родителей по формированию ответственности и правильному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.**

**Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его,
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.**

 Одной из приоритетных задач образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

 Актуальность формирования представлений о здоровье, ответственного отношения к его сохранению, овладения правилами здорового поведения подчёркивается в **Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы, в Кодексе Республики Беларусь «Об образовании»** в которых на первое место поставлены задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия); сохранения и поддержки индивидуальности ребенка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой; формирования общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности [4;7].

 В современных условиях значительно возрастает роль семьи и школы в формировании всесторонне развитой личности, сохранении и укреплении здоровья детей младшего школьного возраста. Формирование положительной мотивации младших школьников к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью, прежде всего, зависит от правильного взаимодействия школы и семьи, от целенаправленно организованной совместной работы родителей, учителей начальных классов и медицинских работников. Физическое и психическое здоровье детей младшего школьного возраста в значительной мере зависит от их активного сотрудничества и взаимодействия в организации и проведении просветительной, лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы.

 Поэтому с целью формирования здорового образа жизни младших школьников и воспитания ответственного и правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, привлекаю к этому процессу не только самих детей, но и родителей, медицинских работников. Организовываю совместную просветительную и оздоровительную работу, направленную на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и предупреждение заболеваемости детей младшего школьного возраста.

 Огромную роль в воспитании детей играет семья, в которой находится ребенок, и, конечно, личный пример старших – родителей, бабушек и дедушек. Как они относятся к своему здоровью, так и их дети будут вести в будущем.

 Таким образом, здоровье человека – одна из предпосылок счастья и полноценной жизни. Самое ценное для человека – ни богатство, ни слава, а здоровье.

Мероприятия, которые я провожу по организации взаимодействия семьи и школы по формированию здорового образа жизни у младших школьников:

1. Поддержание санитарно-гигиенического режима (влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

2. Организация ежедневного горячего питания для учащихся.

3. Работа по профилактике травматизма.

4. Физкультурные паузы на занятиях, применение комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки.

5. Индивидуальные консультации, беседы для учащихся, родителей.

6. Внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни. Организовываются совместные мероприятия, спортивные соревнования и конкурсы.

7. Периодический выпуск стенда-гармошки «Здоровый образ жизни». Темы «Режим дня школьника», «Питание и здоровье», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика острых кишечных заболеваний», «Закаливание детей», «Культура питания», «Профилактика детского травматизма», «Профилактика вредных привычек», «Влияние конфликтов в семье на здоровье детей», «Организация досуга детей в семье» и пр.

8. В своей работе с родителями и учащимися применяю памятки в форме буклетов. Эта форма удобна тем, что родители и дети могут получить буклет, и не только прочитать имеющийся в нём материал, но и взять буклет домой и ознакомиться более осознанно с содержимым, или поиграть в предложенные игры.

9. Анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков ЗОЖ, изучения отношения учащихся к своему здоровью

 Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень  часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. В современном  высокотехнологичном  обществе необходимо уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим учу детей  своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В школе режим соблюдается, а вот дома не всегда.  Объясняю детям, что нужно  рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми считаем, сколько раз в день им приходится мыть руки;

В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказываю детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому обогащаю двигательный опыт ребёнка.

 Основной задачей, которую я ставлю перед родителями, является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

 Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

 Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, приучаю ребят к спорту. Родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.  Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую развивают бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Беседую с родителями, что они должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Я желаю Вам быть здоровыми!