

Формирование здорового образа жизни.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».
(ж-ж. Руссо)

Физическое и душевное здоровье человека должны быть гармонично взаимосвязаны.

Забота о здоровье учеников – это важнейший труд преподавателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Забота о здоровье ребят невозможна без постоянной связи с родителями.

Поэтому, проводя родительские собрания, я не только касаюсь вопросов учебной программы, но и уделяю большое внимание здоровому образу жизни учеников.

Многолетние наблюдения за физическим развитием младших школьников убедили меня в том, какую большую роль играет полноценное, здоровое питание ребенка, от которого зависит гармония, пропорциональность частей тела, развитие костной ткани.

Отсутствие аппетита – грозный бич здоровья, источник болезней и недугов.

Главная причина этого – многочасовое сидение за компьютером, отсутствие разнообразных игр на свежем воздухе и вообще «кислородное голодание».

Поэтому, я советую родителям готовить вкусную здоровую пищу, давать больше овощей и фруктов. Рекомендую, чтобы дети больше находились на свежем воздухе, пораньше ложились спать. Ведь сон дает отдых и успокоение.

Годы наблюдения за детьми столкнули меня с тревожными явлениями: весной у всех детей слабеет здоровье.

Ребенок как бы выдыхается, ослабляется сопротивляемость организма простудным заболеваниям, снижается работоспособность.

Объяснение этим явлениям я нашла в трудах медиков и психологов: в весенние месяцы резко изменяются ритм взаимодействия систем организма. Причина в том, что в организме исчерпывается запас витаминов и продолжительная напряженная умственная деятельность приводит нервную систему в состояние усталости.

В это время нужно как можно дольше проводить на свежем воздухе.

Быть в движении – одно из важных условий физической закалки. Дети любят бегать, играть; самое время находиться на игровой площадке, а не в душной комнате.

Немаловажную роль в здоровье играет вакцинация против вирусных инфекций. И мы вместе с медицинскими работниками проводим беседы с родителями о необходимости прививок.

Со своей стороны я слежу, чтобы к началу уроков в классе была проведена влажная уборка, и помещение хорошо проветривалось. В теплое время года уроки физкультуры провожу на школьной спортивной площадке.

Видя усталость детей на уроке и невосприятие учебного материала, устраиваю физминутки: легкая зарядка для рук, шеи, корпуса – и ребята снова в тонусе – уже активно потянулись руки, чтобы отвечать на вопросы.

Система укрепления организма у младших школьников не требует каких – либо сложных технологий, поэтому, благодаря вышеизложенным простым мероприятиям количество пропущенных уроков в моем классе оказалось на 32% меньше по сравнению с предыдущим годом.

И как здесь не вспомнить изречение древнеримского поэта Ювенала «В здоровом теле – здоровый дух», которое актуально спустя два тысячелетия.

