

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Т.А. Дремук, В.А. Дремук

Барановичский государственный университет, drvl@tut.by

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни и здоровотворчестве – одна из важнейших проблем нашего общества в целом и школы в частности. Уже у младших школьников важно формировать культуру здорового образа жизни – основу валеологической культуры, на что обращается особое внимание в «Концепции воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь» [1].

В проекте «Здоровый образ жизни» реализуется культурологический подход к организации воспитательного процесса, который предусматривает приобщение детей к валеологической культуре, к народным традициям поддержания и сохранения здоровья.

В проекте заложена рациональная и оптимальная организация процесса формирования валеологической культуры, основанная на преемственности содержания, форм, методов и требований к ребёнку, учитывающих зону его актуального и ближайшего развития, и способствующая сохранению его здоровья.

Культура здорового образа жизни не может рассматриваться вне контекста культуры той среды, в которой живёт человек. Она содержит в себе черты как мировой так и национальной культуры.

В формировании культуры здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» [2].

Сформировать культуру здорового образа жизни – значит пробудить в человеке (взрослом или ребёнке) внутреннюю потребность в здоровосозидании. становление культуры здоровья ребёнка предполагает возвращение ему статуса субъекта воспитания, который «самореализуется, способен к жизнотворчеству, самостоятельному выбору действий» [3].

Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той социальной среды, в которой находится ребёнок, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем.

Школа может способствовать решению этих проблем посредством введения учащихся в мир науки валеологии, предметом которой на современном этапе её развития является образ жизни, обеспечивающий оптимальное существование, онтогенез и деятельность человека.

В комплексе оздоровительных мероприятий центральное место занимают режим, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая и лечебно-профилактическая работа.

Движение оказывает благотворное влияние на деятельность всех без исключения физиологических систем ребёнка, а также развивает интеллект, повышает иммунитет и резервные возможности организма. Однако важно не просто использовать движения, следует обучать правильности их выполнения с учётом специфики возраста (динамика, объём нагрузок, соответствующие условия и др.). Необходимо воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, совершенствовать физические качества: быстроту, выносливость, и др., приобщать детей к занятиям в спортивных секциях, обучать умениям и навыкам саморегуляции и др.,

С этой целью проводятся комплексы ритмической гимнастики и физкультминутки, подвижные перемены, спортивные праздники, а также психотехнические игры и упражнения.

Нельзя пренебрегать проведением подвижных перемен, которые рекомендуется проводить на свежем воздухе. Если место проведения – коридор, то во время перемены его обязательно проветривают, не допуская сквозняков. Прекращают игры за две минуты до звонка, чтобы ребята смогли успокоиться к началу урока.

Одна из самых частых причин пропусков учащимися школьных занятий – простуда. Поэтому необходимо знакомить ребят с основными видами и правилами закаливания как наиболее действенного средства профилактики простудных заболеваний.

Забота о здоровье и его укреплении – естественная потребность культурного человека. Культура здорового образа жизни школьников (как элемент общей культуры человека) – это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности культуры здорового образа жизни в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.

### Литература

1. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Настаўніцкая газета. – 22 лютага 2000.
2. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск, 1989. – С. 47.
3. Кабуш, У.Т. Выхаванне ў сучаснай школе / У.Т. Кабуш. – Минск, 1995. – С. 17.