Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья.

В настоящее время всё большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Все активней деятельность органов государственной власти, направленная на развитие здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни активно пропагандируется как СМИ, так и в повседневной жизни человека. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, далеко не все следуют его нормам. Все это объясняет почему я выбрала именно эту тему «Здоровый образ жизни».

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время происходит стремительный рост уровня заболеваемости среди молодежи и уровень смертности, несмотря на благоприятные, казалось бы, статистические данные. Именно поэтому необходимо внедрять культуру здорового образа жизни, начиная уже с дошкольного возраста. Только активная работа с подростками их родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире. Проблемы здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. В школах, в семье, этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. Многие мальчики и девочки курят с седьмого класса, не посещают уроки физкультуры, а в спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

 Понятие «Здоровье и здоровый образ жизни».

Что же такое здоровье? Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Здоровье не купишь. И даже, если у вас имеются большие финансовые возможности, вы можете как-то укрепить его или залечить недуги, но купить само здоровье невозможно. Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

Здоровье классифицируется на три категории: физическое, психическое и социальное.

* Физически здоровым человеком является тот, у которого нет каких-либо болезней, все физиологические процессы функционируют правильно.
* Психическое здоровье – это способность человека справляться со сложными жизненными ситуациями, которая проявляется в адекватности поведения и сохранении эмоционального фона.

Психическое здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степени эмоциональной устойчивости, развитие волевых качеств.

* Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определённом человеческом обществе.

Различие между психическим и социальным здоровьем условно: психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Человек – существо общественное, социум влияет на здоровье личности. Причем это влияние может быть, как позитивным, так и негативным. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградация личности, в таких случаях изменится ее отношение к себе, к другим людям, к деятельности и общению.

Н. Амосов: «В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности».

Подростковый возраст – является этапом формирования личности человека, подготовкой его к взрослой жизни. Перед подростком стоят определенные возрастные задачи, которые он более или менее успешно решает, независимо от того, знает ли он об их существовании или нет. Однако представленный ниже список ясно показывает, что это трудные задачи, и подростку необходима грамотная помощь воспитателя. Под словом «грамотная» подразумевается не только знание этих задач и особенностей подросткового возраста, но и умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для подростка форме.

Приемлемая и интересная форма помощи всегда учитывает основные потребности подростка:

Потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок, то есть без оценочной теплоты, принятии и мудрости воспитателя.

Потребность в четких (но не тесных) правилах и границах, которые должен удерживать воспитатель, несмотря на бунт и сопротивление подростка без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться:

Потребность в развитии и обучении через жизненную практику подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт.

Потребность в интересных жизненных событиях – интерес - это главный двигатель личностного развития подростка, а в этом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения.

Потребность в удовольствии - подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия - это наиболее желаемые переживания.

Потребность в уважении и признании - когда подросток получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни.

Потребность в общении и в принятии сверстниками - подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутверждаться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание. Подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение, он готов сделать все, чтобы его признали «своим».

Потребность в умении отстаивать свое мнение (которое основано на общей уверенности в себе) – именно не умение — это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие.

Потребность в постановке жизненных целей-несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.

Если вектор развития своевременно не найден процесс развития осложняется, затягивается и приносит много страданий не только самому человеку, но и его окружению.

**Целями** моей работы являются:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Для достижения намеченных целей я ставлю следующие **задачи:**

**1**. Сформировать навыки личной гигиены.

1.1 Культурно - гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности и содержание в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Гигиеническая культура осваивается через формирование у детей гигиенических навыков ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержания порядка в окружающей обстановке.

Работа по формированию санитарно-гигиенических навыков начинается с момента поступления ребенка в Центр и ведется на протяжении всего времени его пребывания в нем. Основные акценты в данном направлении постепенно смещаются в сторону большей самостоятельности детей. При поступлении ребенка, ему показывается место и порядок размещения предметов личной гигиены, определяются места для хранения одежды и обуви, объясняется порядок их хранения. Постепенно помощь воспитателя становится меньше, ребенок приучается к самостоятельному контролю за выполнением санитарно-гигиенических навыков.

 Блок по формированию навыков личной гигиены включает в себя занятия по следующим направлениям:

- Утренний и вечерний туалет.

- Гигиена тела.

- Особенности ухода за волосами и подбор шампуня для жирных, сухих, нормальных волос.

- Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.

- Режим дня.

- Повседневный уход за одеждой и обувью.

- Подбор одежды, соответствующей сезону и месту.

- Формирование общей эстетики внешнего вида.

**2**. Изучить с детьми правила безопасного поведения в быту и на улице.

2.1 Одной из важнейших для человечества потребностей является обеспечение

безопасности его жизнедеятельности. Современное общество несет колоссальные материальные и человеческие потери от несчастных случаев, техногенных аварий, катастроф, стихийных бедствий. Во всем мире все больше внимания уделяется вопросам безопасности человека: изучаются проблемы производственной безопасности и охраны окружающей среды, рассматриваются теоретические вопросы защиты от опасностей природного, техногенного и социального происхождения; идет интенсивный поиск путей формирования у подрастающего поколения привычек здорового образа жизни.

Актуальность обучения детей основам обеспечения безопасности жизнедеятельности в настоящее время не вызывает сомнений. Задача педагогов – систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные навыки и модели поведения в обществе.

Современная жизнь настолько многогранна и сложна, что радости и неприятности часто идут рядом. И помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получит необходимые знания о существующих опасностях, научится их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать.

Данный блок направлен на:

1. Осуществление социализации и реабилитации несовершеннолетних через обучение детей правилам поведения, обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта, правилам пожарной безопасности.

2. Привитие навыков адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях, самостоятельности и ответственности за свое поведение.

В него входят занятия по следующим направлениям:

- Профилактика безопасного поведения на дорогах.

- Профилактика пожарной безопасности.

- Правила безопасного обращения с электроприборами.

- Личная безопасность ребенка и т. д.

**3**. Информировать детей об основных способах оказания первой медицинской помощи.

3.1 Дети знакомятся с основными правилами оказания первой медицинской помощи, учатся оказывать ее на практике, получают знания о составе аптечки, воспитываются навыки взаимопомощи и бережного отношения к своему здоровью.

В данный блок входят следующие занятия:

- Оказание 1-ой медицинской помощи при ушибах.

- Оказание 1-ой медицинской помощи при порезах.

- Первая помощь при ожогах.

- Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.

- Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути, глаза и т. д.

**4**. Профилактика вредных привычек и простудных заболеваний.

4.1 Табакокурение, алкоголизм, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики.

 В основу профилактики вредных привычек подростков положен возрастной принцип,

с подростками проводятся беседы о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Более со старшими детьми ведутся беседы о свойствах наркотиков их влиянии на организм. В беседах с младшими детьми идет ориентировка на здоровый образ жизни.

Данный блок направлен на:

- Предоставление детям объективной информации о последствиях вредных привычек.

- Формирование у детей умений и навыков, позволяющих снизить риск приобщения к

вредным привычкам.

- Формирование у воспитанников адекватной социальной позиции по отношению к

 вредным привычкам.

Одним из способов профилактики простудных заболеваний является обучение

 ребенка заботится о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Нужно объяснить ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Нужно научить ребенка одеваться по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.

Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: ходьба, бег, плавание, занятия спортом.

**5**. Воспитать у детей любовь к физической культуре и спорту.

5.1 Основными направлениями работы по воспитанию у детей любви к физической культуре и спорту являются:

- вовлечение воспитанников в секции учреждений дополнительного образования района, в соответствии с их интересами, наклонностями и способностями;

- проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний Дней здоровья в реабилитационном центре;

- подготовка и проведение тематических бесед;

- организацию экскурсий, походов, прогулок;

- организацию интересного и плодотворного досуга, в том числе в каникулярное время;

Ведущими **методами** являются: личный пример, совместная практическая деятельность, рассказ и беседа.

Беседа строится на следующих принципах:

- доверительное отношение;

- внимательно и заинтересованно слушать ребенка, не отвергать его мнение. У ребенка должны быть свои взгляды;

- поддерживать в ребенке самоуважение, помочь поверить в себя, научить его сопротивляться мнению толпы;

- помогать ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели. Поручать ему ответственность за какую-нибудь работу, хвалить его;

- поощрять даже за небольшие достижения, не сравнивать его с другими;

- учить говорить нет;

- не занижать самооценку ребенка.

Программа реализуется с помощью следующих **принципов:**

**-** системный и систематичный подход (взаимодействие различных специалистов; планирование работы - представляет собой систему знаний, которые применяются на практике. Один и тот же материал рассматривается сначала в элементарном виде, а через некоторое время более широко);

- комплексный подход (использование целого комплекса различных методов и приемов при организации здоровье сберегающей среды);

- индивидуальный подход (учет индивидуально-типологических и психофизических особенностей детей);

- позитивный подход (опора на сильные стороны в личности и поведении ребенка, позитивная ориентация работы – учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками).

- принцип актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

- принцип доступности*.* В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- принцип сознательности и активностинаправлен на повышение активности детей в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Выводы:

В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни подростков составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности подростков, а также мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек.

В формировании знаний о здоровом образе жизни у подростков воспитатель- педагог может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.