

**Работа
по
формир
ованию
поняти
й ЗОЖ**

**Дударова
Н. В.**

**Аитова
М. С.**

Современные школьники испытывают проблемы со здоровьем, стали чаще болеть, причин для этого много: большая учебная нагрузка, неправильное питание, нарушения режима дня, отсутствие физических упражнений, вредные привычки, т. е. не соблюдение здорового образа жизни.

В связи с этим есть необходимость формирования навыков здорового образа жизни с самого раннего возраста, поэтому очевидна важность постоянного взаимодействия семьи и школы.

Наличие огромного количества фастфудов, развлекательных центров, соцсетей пагубно влияют на здоровье детей, разрушая физически и психически. Многие родители сами не знают, как правильно воспитывать ребенка, сохранять его здоровье, организовывать правильное питание. Поэтому большая часть учащихся не умеет планировать свою жизнедеятельность, организацию физической активности, режим дня, у них не сформировано ценностное отношение к своему здоровью.

Все это дает основание сделать вывод, что перед школой, семьей и обществом стоит задача обеспечения сохранности здоровья учащихся через систему духовно – нравственного воспитания, через изменение личности. От этого зависит не только успешность обучения, но и дальнейшая счастливая жизнь человека. Поэтому школа должна ориентироваться и на передачу знаний о здоровом образе жизни, что особенно важно в период дистанционного обучения.

Учитель должен стать примером, руководствуясь принципом: «Учи тому, что сам практикуешь», в своей работе использовать здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранность здоровья и развитие навыков ЗОЖ: режим дня, правильное питание, физическая активность, позитивное мышление и т.д. Особое внимание следует обратить на использование физминуток, упражнений для глаз и тела, дыхательной гимнастики.

Профилактика гиподинамии.

У большинства из нас небольшие квартиры, они не предназначены для круглосуточного нахождения в них всех членов семьи. Двигаться просто негде, а гулять нельзя. Но недостаток движения вреден, как детям, так и взрослым. Нужно обязательно делать зарядку по утрам, а также физкультминутки в течение дня. Если есть любой тренажер — вообще идеально! Наши учителя ритмики и физкультуры записывали видеоуроки для детей. Главное — не сидеть или лежать по 24 часа в сутки.

Профилактика нарушений зрения.

Дома при дистанционном обучении существует опасность создать для глаз перенапряжение. Зрение может пострадать не только у учеников, но и у их родителей, которые вынуждены проводить за компьютером больше времени. Для детей необходимо ввести режим работы за компьютером и выполнения заданий. Одно занятие не должно превышать 30 минут, а затем перерыв, во время которого необходимо выполнять специальную гимнастику, которая снимает с глаз мышечное напряжение, а также поддерживать здоровье глаз изнутри с помощью различных витаминов.

Правильное питание.

Жить постоянно возле холодильника с ограниченной двигательной активностью и в замкнутом пространстве вредно не только для взрослых, но и для детей. Постоянный просмотр телевизора и видеороликов в интернете способствует поеданию «вкусняшек». Результатом может стать не только лишний вес, но и проблемы с пищеварением. Рецепт прост — контролировать питание! Убрать из доступа все конфеты, печенье, орехи и даже фрукты. Устраивать перекусы только под контролем взрослых. Не сидеть перед монитором или телевизором целый день, а играть, выполнять упражнения, читать книги, уроки учить. А то потом придется потратить много сил для исправления ситуации. Такие

рекомендации давали классные руководители на занятиях «Здоровое питание».

Профилактика сколиоза.

Долгое сидение и даже лежание в одной статичной позе наносит вред спине. У детей портится осанка, возникает сколиоз. Все это приводит в дальнейшем к боли и даже проблемам с движением. А этого совсем не хочется. И снова возвращаемся к вопросам физкультуры — зарядка, упражнения, танцы, подвижные игры типа Твистера спасут ситуацию. За осанкой детей нужно внимательно следить.

В период дистанционного обучения учителя и классные руководители могут опубликовать на сайте рекомендации для учеников и родителей.

Рекомендации в период дистанционного обучения.

Необходимо соблюдать режим дня, вовремя вставать, время сна, должно быть, не менее 8 часов. Обязательно сделай зарядку, она придаст эмоциональный настрой на весь день. Прими контрастный душ, он взбодрит и поднимет настроение.

В твоём питании должно быть:

- ♦ Морковь – она способствует лучшему запоминанию;
- ♦ Лук – помогает при напряжении и усталости;
- ♦ Орехи – укрепляют нервы, способствуют выносливости;
- ♦ Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшают настроение;
- ♦ Капуста – избавит тебя от нервозности;
- ♦ Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны черника или морская рыба;
- ♦ Стимулируют работу мозга – орехи, сухофрукты, семечки, злаки, горький шоколад и т. д.
- ♦ Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях.

Необходимо спланировать время занятий и обязательно, каждый час делать перерыв 10-15 минут для отдыха. Отдыхать нужно активно, использовать гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, аутотренинг. Можно послушать музыку. Смена деятельности обязательно должна быть.

Практические упражнения, которые ты можешь использовать во время перерыва:

- Повороты головой . Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем без остановки посередине поверните голову влево, шумно и коротко вдохните воздух слева. Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Повторять 8-16 раз.
- Ходьба на месте. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет «раз» - шаг левой ногой, правая рука к плечу, левая назад до отказа, вдох. На счет «два» - шаг правой ногой, левая рука к плечу, правая рука назад до отказа, вдох. Повторять 8-16 раз.
- Маятник. Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол — вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок — тоже вдох. Вдох снизу (с пола) — вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не

останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте. Не делайте резких движений головой. Повторять 8-16 раз.

- Исходное положение – ноги скрестить, руки вниз, спина прямая. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. Повторять 10-15 раз.

Упражнения с нагрузкой на корпус и ноги:

- Исходное положение: ноги врозь (на ширине плеч), руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево поочередно. Повторять 10-15 раз.
- Исходное положение: ноги врозь (на ширине плеч), руки в стороны. Наклоны поочередно к правой, а затем к левой ноге. Повторять 10-15 раз.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны вперед, касаясь руками пола. Повторять 10-15 раз.
- Исходное положение: упор стоя на коленях. Махи поочередно каждой ногой назад немного вверх, затем в исходное положение.

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!