**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ЛУГАНСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 51**

**ИМЕНИ 10-ЛЕТИЯ РЕСПУБЛИКИ»**

**«Обучение учащихся элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ)»**

**Учитель физической культуры Капинус Евгений Викторович.**

**Луганск 2025.**

**Обучение учащихся элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ)**

 В современном мире гаджеты заняли большую часть времени у подрастающего поколения. При всей необходимости пользования цифровым помощником, многие дети попадают в зависимость от него, жертвуя физической активностью в угоду виртуальным развлечениям. В этой статье мы попытаемся найти возможность привить ребёнку основы здорового образа жизни в противовес зависимости от гаджетов.

 Значительную часть своего времени обучающиеся проводят в стенах образовательного учреждения. Время обучения совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов. Информационно-нормативное давление на ребенка растет с каждым годом обучения, гиподинамия увеличивается. Достаточно жесткая организация учебного процесса, многообразие форм контроля качества образования держат ребенка в состоянии постоянного стресса. Проблема утомляемости обучающихся зачастую является причиной снижения их учебно-познавательных способностей, а также вызывает нарушения психического и физического здоровья.

      Реальная ситуация такова, что за достижение новых образовательных результатов дети порой вынуждены расплачиваться ценой собственного здоровья. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования  у  обучающихся  устойчивой мотивации  к регулярным, систематическим занятиям физической культуры и спортом.

     Поэтому, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, в нашей школе разработана программа  формирования здорового   образа жизни, способствующая  приобщению обучающихся к занятиям физкультурой и спортом.  Работа по данному направлению ведется с обучающимися  1-10 классов.

Цели:

– пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);

– формирование установки на использование здорового питания;

– использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

– применение рекомендуемого врачами режима дня;

– формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

– становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других веществ;

– формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

 Задачи:

– сформировать устойчивую потребность ребенка в занятиях физической культурой и спортом, в том числе через повышение ценности активного семейного отдыха и детско-взрослые спортивно-оздоровительные мероприятия;

– обеспечить психологическую готовность обучающихся к адаптации и самореализации в окружающем их социуме;

– сформировать ценностные основы для выполнения ребенком соответствующих социальных ролей, норм поведения, воспитать нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни и нравственному здоровью, умение им противостоять;

– заложить основы для осознанного выбора  обучающимися в пользу  здорового образа жизни.

Задача формирования здоровья ребенка должна решаться путем создания целостной системы по приобретению и сохранению его физического, психического, социального благополучия.  Когда в образовательных учреждениях будут придавать большое значение решению этой задачи – здоровье людей, а значит, качество жизни каждого человека станет намного лучше.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводится в режиме учебного   дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене.

 В комплексной программе формирования ЗОЖ обучающихся 1-10 классов УВК включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов.

 К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, гимнастика), спортивные кружки, группы ОФП.

     Искреннее участие, забота о здоровом образа жизни ребенка со стороны учителя и родителя приносят  положительные  результаты!!!

Наша практика вовлечения обучающихся в спортивные мероприятия и приобщения к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом  работает. Мы гордимся своими учениками!!!