**Пропаганда и профилактика ЗОЖ**

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики Казахстана в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун но, реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

 - реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

 - повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

 - формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

 - развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п.

В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.

Столь важная роль интереса в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности школьника и его положительного отношения к учению, к учителю, к школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Особое место мы отводим формированию физического развития младших школьников на уроках физической культуры. Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

 Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

 Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

 Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

 Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

 При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

 - рациональная плотность урока;

 -включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

 - оптимальное сочетание различных видов деятельности;

 -выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

 - формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

 - осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;

 -создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;

 -включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

 - целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

 Ориентируемся при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

 • принцип двигательной активности;

 • принцип оздоровительного режима;

 • принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;

 • принцип реализации эффективного закаливания;

 • принцип психологической комфортности;

 • принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов используем следующие педагогические методы и приёмы обучения:

 1. Повышение двигательной активности детей.

 2. Эмоциональный климат урока

 3. Музыкальная терапия

 4. Организация саморефлексии.

 Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяет для него государство.