**Формирование здорового образа жизни школьников.**

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.
Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

***Здоровый образ жизни школьника включает:***

* правильное питание
* занятие физическими упражнениями
* закаливание
* соблюдение режима дня
* соблюдение норм гигиены

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

***Правильное питание школьника должно быть:***

* соответствующим возрасту;
* желательно четырехразовым;
* сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
* полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать, прежде всего, на общую культуру детей.

**Сейчас жизнь ставит новую задачу** – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, наркомания). Иными словами, здоровью надо учить.

**Актуальность темы** здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.
2. 25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90– 92 % выпускников средних школ находятся в “третьем состоянии”, т. е. они ещё не знают, что больны
4. Только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.5 % взрослого населения страны хронически больны, а 95 % – находятся в “третьем состоянии”.

В МБОУ «Белозерьевская СОШ» систематически проводятся следующие мероприятия:

* профилактика гиподинамии учащихся: в учебный план включен третий час физической культуры, работа спортивного клуба «Старт»;
* профилактика утомления учащихся: проводятся физкультминутки на уроках, динамические паузы.

Также проводится внеклассная работа и спортивные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни:

* В рамках недели физической культуры проводились:
	1. Веселые старты на свежем воздухе;
	2. Лыжные соревнования между классами.
	3. Неделя футбола.
	4. Дни здоровья.

Наша школа участвует в республиканских и районных спортивных соревнованиях: участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России», ученики являются постоянными посетителями ледовой арены в п. Ромоданово и г. Саранск. Футбольные команды нашей школы неоднократно были чемпионами Мордовии по мини-футболу и занимали призовые места,

в апреле на базе нашей школы прошло открытое первенство по греко-римской борьбе.

В период осенних и летних каникул на базе нашей школы организован лагерь дневного пребывания детей, основной целью которого было создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время каникул.

В школе был отремонтирован спортивный зал, работает столовая, где дети получают здоровую и вкусную пищу. Школа совместно с семьей работает над приобщением детей к здоровому образу жизни.