**Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание первоклассника**

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из дошкольного периода к обучению в начальной школе – это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача − разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения физиологических и психических процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

В настоящее время забота о физическом состоянии человека становится все более актуальной. Плохая экология и некачественные продукты питания оказывают на здоровье человека негативное влияние.

Детство самый оптимальный возраст для формирования здорового образа жизни, так как именно в детстве закладываются основные ценности, привычки, жизненные ориентации. Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее. Важно знать все основы здорового образа жизни школьника, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и умственную активность.

Здоровый образ жизни, являясь индивидуальной системой поведения человека, предполагает выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания: оптимальный уровень двигательной активности, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима и отдыха, личная гигиена, психическая устойчивость, отказ от вредных привычек, безопасное поведение, правильное питание.

**Составляющие здорового образа жизни, влияющие на развитие и воспитание ребенка:**

**Питание:**

Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

**Режим дня:**

У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

***Рационально организованный режим школьника — это:***

1. Учеба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка.

2. Обязательный отдых на свежем воздухе.

3. Достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

4. Регулярное и полноценное питание.

Режим дня ребенка в семье строится в соответствии с тем временем, которое ребенок проводит в школе.

Время пробуждения младшего школьника — очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим маленьким детям.

Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника — это значительный стресс для организма. Как же быть? Доверьтесь биологическим часам. Пусть организм ребенка просыпается сам в одно и то же время.

Но для того, чтобы вовремя встать, младшему школьнику нужно вовремя лечь спать. До завтрака ему нужно успеть застелить свою постель, а это он должен сделать сам, а также гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

На дорогу в школу нужно оставить столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Если ребенок спешит в школу, то, заняв свое место за партой, он расслабится и ему будет трудно включиться в работу.

**Физическую активность**

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей детей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическое воспитание, как средство формирования здорового образа жизни, используется в школе на протяжении всего периода обучения школьников и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания школьников:

- учебные занятия являются основной формой физического воспитания и могут оказывать непосредственное влияние на процесс формирования основ здорового образа жизни школьников;

- занятия в секциях, в группах общей физической подготовки, лечебная физкультура позволяют дифференцированно осуществлять процесс физического воспитания, являются одним из путей внедрения здорового образа жизни с учетом физической подготовленности обучающихся;

- физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха школьников, что позволяет формировать навыки и привычки здорового образа жизни;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой, на укрепление здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

<https://konkursita.ru/posts/user-post-413>