**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни**

ГКУ СО РЦДиПОВ «Виктория»

г.о. Тольятти

Кабакова Н.А.

воспитатель

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». Ж. Ж. Руссо

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Детско-подростковый возраст – это тот уникальный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и самореализации, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности. Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.  Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для  реализации себя во всех сферах жизни. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе педагогов.

Цель моей педагогической деятельности -  внедрение  здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют  культуру здоровья, имидж   здорового образа жизни.    Воспитатель должен знать состояние здоровья детей, создать условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка    в воспитательном процессе, формировать мотивацию  к здоровому образу жизни

Основные направления воспитательной работы по решению задач.

1.Использование на занятиях таких элементов, которые бы постепенно убеждали детей к ведению здорового образа жизни (факты, аргументы, примеры).

2.Демонстрация своего отношения к здоровому образу жизни, к вредным привычкам, подчеркивание  своего мнения, но не в формальных оценках и фразах, а в искренних  высказываниях, в которых бы читалось личное убеждение.

3.Работа с родителями детей: инструктирование о методах родительской педагогики; привлечение к совместной подготовке, проведению и участию во внеклассных мероприятиях.

Факторы, определяющие особенности профилактической работы с младшими школьниками.

Воспитатель является для ребенка авторитетом, поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения оказывают воспитательное воздействие. Негативное мнение педагога о вредных привычках должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на другие авторитетные для ребенка мнения.

Дети чаще, чем взрослые, воспринимают мир в полярных категориях: «хорошо - плохо», «правильно - неправильно», «плохой – хороший человек». Поэтому всё, связанное с вредными привычками, должно одеваться в «одежды темного цвета», противопоставляться всему доброму, приятному, полезному.

Образность мышления ребенка позволяет ему видеть то, что говорит учитель, более ярко, образно, сказочно. Стимуляция представлений ребенка – важный элемент его воспитания и развития.

Тяга и склонность ребенка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов воспитательной работы.

При проведении воспитательной работы по пропаганде ЗОЖ, профилактике зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания), пропаганде физкультуры и спорта, а также выработке теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни, мною используются следующие формы работы:

беседы (воспитателя, медработника, родителей);

работа с книгой (чтение и обсуждение);

утренники, праздники здоровья;

устные журналы  («Что такое здоровье?», «Путь к здоровью», «Советы доктора Айболита»);

конкурсы: рисунков, плакатов( «Что полезно для здоровья?», «Красный, жёлтый,  зеленый»); стихотворений, сочинений «Береги здоровье   смолоду»; загадок «Угадай-ка!»; пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье»;

практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью;

обсуждение ситуаций « А если не мыть руки?», «Одеваюсь по погоде»;

занятия по ОБЖ и ПДД;

уроки здоровья («Глаза – окна в мир», «Красивые зубы – красивая улыбка»);

игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены («В гостях у  Мойдодыра», «Светофор»).