**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФРЯЗИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

**ДОКЛАД НА ТЕМУ:**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ДМШ И ДШИ»**

**Подготовил: преподаватель** **саксофона**

**Краскова Светлана Александровна**

**г. Фрязино, 2017 год**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ДМШ И ДШИ»**

*Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто. Сократ*

*Цивилизованное общество строится здоровыми людьми.*

**Цель:** воспитание здорового образа жизни.

**Задачи:** профилактика различных заболеваний, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемые конечные результаты работы:**

- устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;

- стремление к постоянному поиску знаний, к самообразованию;

- проявление творческой активности.

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

1. глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
2. дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
3. методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Ответственность за достижение этих целей формирования здорового образа жизни возлагается, главным образом, на школу. Школа – это не только образовательное учреждение, это особый мир детства, в котором ребенок проводит значительную часть своей жизни.

Задача школы - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

Цель здоровьесберегающей педагогики – вооружить выпускника знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. Современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов, кока-колы, лапши «Ролтон», сухариков – «кириешек» – это негативные факторы, постепенно разрушающие здоровье.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (соблюдения режима дня, выработки отрицательного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить.

Как реализуется поставленная цель мною в качестве классного руководителя в деле формирования навыков здорового образа жизни?

1. Применение здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе.

- Построение расписания занятий своего и учащихся. Урок 45 минут, включающие минутки релаксации или физическую активность. Перемены по 5 – 10 минут между уроками. Проветривание кабинета. Обеденный перерыв между сменами не менее 30 минут. Составление карты движения учащихся «дом – музыкальная школа – дом» (где, в какое время, на каком уроке они находятся). Постановка ученика, таким образом, чтоб солнечный свет с левой стороны падал.

- Здоровье сбережение в инструменте и аксессуарах! Ребята обучаются на инструменте, наиболее подходящем их физическому развитию. Например, выбор вида саксофонов (сопрано, альт, тенор), если ребенок маленький – блокфлейта. Подбор аксессуаров: Гайтан наплечный удобнее всего для школьника, чем нашейный. Выбор более комфортного мундштука и трости. Правильный подбор трости – важный момент, в свободном, качественном звукоизвлечении. Регулировка пюпитра для нот на необходимую высоту. Контроль за постановкой исполнительского аппарата юного духовика. Также немало важен эргономичный кофр инструмента, для школьника подойдёт наплечный мягкий кофр, он довольно плотный, чтоб не помять инструмент и довольно лёгкий для переноски школьником.

2) Основной формой организации воспитательной работы с учащимися и родителями является собрание: оно просвещает, ориентирует, направляет и формирует навыки. Но в целом, конечно, работа ведется незримо и ежедневно, как у всех, потому что воспитательный процесс невозможно уложить во временные рамки (воспитание может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговоры «за жизнь» и др.).

Так же личным примером мотивирую ребят. Посещаю фитнес клуб «Зебра» в Щёлково, бассейн. И конечно, когда мы знакомимся при первой встрече, я рассказываю, как началось моё знакомство с музыкой и чем я занималась в детстве. Как важно разносторонне развиваться - духовно, культурно и физически. А для саксофониста тем более, так как саксофон инструмент тяжелый, нужна физическая подготовка, сила, и выносливость.

Провожу беседы о важности занятия в спортивных секциях (многие ребята занимаются плаванием, карате, гимнастикой и т.д.). Мотивирую, убеждаю в необходимости участия в общественных культурно-массовых и спортивных праздниках. Как полезны прогулки на свежем воздухе, походы, пикники.

В уголке кабинета периодически размещается меняющаяся информация по безопасности жизнедеятельности (о поведении на водоемах, о здоровом питании, о правилах поведения в школе, на культурно – массовых мероприятиях и пр.) или доводятся сведения на родительских собраниях.

3) Здоровое мировоззрение. Организация экскурсий по родному краю, посещение театров, музеев тоже способствуют формированию здорового мировоззрения. Ребята должны понимать, что жизнь прекрасна, а мир многообразен и интересен. Нельзя жизнь бездумно растрачивать на вредные привычки. Поэтому мы регулярно посещаем концерты, выставки, как по Московской области, так и в Москве. Всегда приглашаю ребят на праздники города, участвовать в культурно – массовых мероприятиях и слушать музыку Щёлковского духового оркестра, артистом которого я являюсь.

Формирование здорового образа жизни у учащихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих здорового образа жизни у школьников.

Наблюдения показывают, что использование различных форм работы с учащимися в воспитательном процессе позволяет им более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.