**Формирование ЗОЖ у воспитанников в условиях детского Центра и профилактика зависимостей.**

 Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

     Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–10% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

     Каждый из нас  хочет  видеть своих воспитанников здоровыми и счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Забота о воспитании здорового ребенка является главной задачей каждого педагога. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же мы педагоги можем сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Здоровый, крепкий и развитый ребёнок!

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Особое внимание нужно уделить гигиене воспитанников. Ведь соблюдение элементарных правил личной гигиены на 85% защитит организм ребёнка от различных заболеваний. Практика показывает, что это один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей . При систематическом применении он дает хорошие результаты.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом оздоровления ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, а летом неограниченно. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Ведь Движение – это жизнь. Не зря существует множество высказываний про спортивный образ жизни**.** Он ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Хочется отметить, что наш Центр имеет огромную спортивную базу для физического развития детей. Педагогам остается только правильно направить воспитанников в спортивное русло.

Правильный режим дня и питание ребенка в учреждении– основа здоровья ребенка”.

Есть очень хорошая пословица о хлебе: “Хлебушек – от земли, а силушка – от хлеба”. Что же необходимо ребенку для здоровья и роста? Здоровая пища и конечно же витамины. Это такие вещества, которые нужны организму для повышения работоспособности, сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Они способствуют росту нашего тела. Больше всего витаминов содержат овощи и фрукты, которые так необходимы растущему организму. А соблюдение режима дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха, улучшает здоровье и детский организм становится более выносливым.

Немаловажную роль в ЗОЖ играют эмоции. Дело в том, что положительные эмоции не просто приносят удовольствие. Они помогают справляться с трудностями и стимулируют на развитие и познание нового не только взрослым, но и детям.

Положительные эмоции помогают быть здоровыми. Учёные давно доказали связь приподнятого настроения с гармоничной работой всех систем организма. Положительные эмоции ускоряют выздоровление у детей. Так что если ребёнок заболел, окружить заботой и любовью не менее важно, чем дать таблетку. Поэтому положительные эмоции не только улучшают жизнедеятельность детского организма, но и замедляют утомление и положительно влияют на память.

**Отказ от вредных привычек- это важнейшая составляющая ЗОЖ не только взрослых но и детей. Так как** многие мальчики и девочки курят уже с седьмого класса, и с каждым годом таких детей становится все больше и больше, не говоря уже о других пагубных вредных привычках.   
Мы взрослые, можем постараться искоренить приобретенные привычки подростков. Подростки легче воспринимают и усваивают информацию. Поэтому педагогам не стоит отчаиваться, если их ребенок стал зависимым от вредных привычек. Конечно, лучше такие ситуации предупредить и снизить вероятность возникновения к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее.  К сожалению, пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков находится на довольно низком уровне, поэтому эта работа ложиться целиком и полностью на педагогов.

Свое выступление я хочу закончить словами одного советского педагога. Василия Александровича Сухомлинского

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…