**Формирование здорового образа жизни младшего школьника: семья, школа**

Здоровье - это состояние полного благополучия:

физического, душевного и социального.

(из Устава Всемирной организации

здравоохранения)

«Стандарт впервые определяет здоровье школьника в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». (Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования (МНО РФ. Москва, 2011)

Все родители хотят видеть своего ребёнка здоровым и счастливым, но не всегда задумываются о том, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. Важно и то, чтобы ребёнок рос в ладу с самим собой, со сверстниками и взрослыми, с окружающим миром.

Результатом здорового образа жизни являются физическое и духовно-нравственное здоровье. Эти понятия взаимосвязаны между собой. В народе так и говорят: «В здоровом теле-здоровый дух». Таким образом, важно сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, умения использовать приобретённые знания в своей повседневной жизни.

По мнению педагогов и психологов, необходимо с раннего возраста формировать у детей полезные привычки: утренняя зарядка со старшими членами семьи, соблюдение гигиенических норм, прогулки перед сном, совместное участие детей и родителей в общественно - полезных делах и т. п. Ребёнок большую часть своего времени проводит в семье, среди родных и близких ему людей, чей образ жизни, поступки, взаимоотношения являются примером для формирования его (ребёнка) взгляда и представления о жизни. В стихотворении средневекового поэта Себастьяна Брандта сказано:

Ребёнок учиться тому,

Что видит у себя в дому,

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них всё то, чему их учит...

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.

И за слова: легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом.

Благоприятный климат в семье, постоянный контакт ребёнка и родителей, искреннее общение друг с другом, внимательное отношение к здоровью всех членов семьи - основные факторы успешного формирования здорового образа жизни ребёнка, а затем и школьника.

Конечно, очень трудно приходится семьям, где отсутствует один из родителей, где кто-то из родных пьёт, где царит грубость и безразличие к окружающим. В этой ситуации важно сотрудничество родителей и школы в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Семья и школа - это два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего. Перед школой также стоит важная задача сохранения и укрепления здоровья младшего школьника. Забота о здоровье учащихся - обязанность каждой школы, каждого учителя. Для сохранения физического и психического здоровья ученика необходимо:

\*создать условия для обучения через внедрение в образовательную среду школьников систему методов и приёмов здоровьесберегающих технологий; \*рациональная организация образовательного процесса.

Таким образом, здоровый образ жизни младшего школьника формируется с особым вниманием и заботой в семье и школе. Ведь здоровые дети - это здоровая страна!