**Здоровый образ жизни школы!**

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье. Мы говорим «Будущее наших детей – в наших руках». Это напрямую зависит от нас – каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Будет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения, станет ли здоровый образ жизни не просто образом, а стилем жизни современных детей?

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, карьерной деятельности, стабильного физического и психического состояния, семейной жизни. Очень важно создавать у ребёнка культ здоровья, показать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убеждённость в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Говоря простым языком – здоровью надо учить. Вот как эта задача решается в нашей школе:

1. Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. В нашей школе предусмотрено последовательное чередование труда и активного отдыха, регулярный приём пищи, своевременное выполнение ряда процедур, начало учебного дня с утренней зарядки, применение физкультминуток во время урока и т.д.

Утренняя зарядка (всей школой одновременно)

Плавание (закаливание)

1. Питание

Правильное питание (завтрак, обед) включает в себя различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы, для обеспечения правильного роста, формирования организма.

Школьная столовая.

1. Физическая культура и спорт

Формы занятий физкультурой и спортом в нашей школе очень многообразны. Формами обязательных занятий являются уроки физической культуры по государственным программам учебных заведений, утренняя гимнастика, посещение бассейна, участие в волейбольных, баскетбольных, шашечных, армрестлинговых, лыжных турнирах. Наши школьники являются постоянными участниками военно-спортивного праздника «Зарница», детско-юношеского военно-патриотического движения «Юнармия» (участвуют в крупных спортивных мероприятиях).

1. Правильные привычки

Полезной привычкой наших школьников является участие в играх настольного тенниса, волейбольных и баскетбольных игр во время школьных перемен.

Младшие школьники участвуют в уникальной программе «Орлята России», которая направлена на развитие социальной активности младших школьников, ребят от 7 до 10 лет. Цель программы: сформировать у детей социально-ценностные знания, отношения и опыт позитивного преобразования мира, закрепить навыки доброго отношения к окружающей среде и людям.