

## **Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста**

Т.И. Петрова, С.С. Петров

Стерлитамакский филиал БашГУ, г. Стерлитамак

Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к своему здоровью необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного участия родителей, педагогов и медицинских работников в организации и проведении совместной просветительной и оздоровительной работы в условиях семьи и школы. При активном взаимодействии семьи и школы повышается эффективность физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Здоровый образ жизни человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена. Из данного вывода вытекают два положения: если создать мощную здоровьесберегающую среду в обществе, то культура здорового образа жизни каждого ее представителя значительно повысится; для школьников важнейшей здоровьесберегающей средой может стать школа, которая взаимодействует с другими социальными объектами и является эффективным институтом культивирования здорового образа жизни [1, с. 23].

«Здоровый образ жизни – это наука и искусство. А значит, им необходимо учиться, начиная, по возможности, с самого раннего возраста» – отмечает И. С. Грач [2, с. 49]. В современном понимании понятие «здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Валеологический подход к формированию культуры здорового образа жизни включает в себя медицинское, психологическое, нравственное, физиологическое содержание. Опираясь на комплекс данных наук, строится педагогический процесс (целенаправленное применение содержания, форм, методов обучения и воспитания), формирующий культуру здорового образа жизни. Решению задач по формированию

здорового образа жизни у младших школьников способствует, например, проведение уроков в нетрадиционной форме: урок-игра, путешествие, сказка, экскурсия, викторина, урок-исследование, защита проектов; использование возможностей содержания уроков окружающего мира. Основа безопасности жизнедеятельности заключается в следующем: рассматривая тему за темой, необходимо учить детей беречь органы зрения, слуха, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы; правильно дышать; правильно питаться, следить за весом и осанкой; соблюдать двигательную активность; учить профилактике простудных заболеваний, стрессов, закаливанию. В этом детям помогает комплекс физминуток, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика [3, с. 34].

Основной потребностью растущего человека является потребность познать себя, познать целый спектр проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем. Существует множество программ по формированию здорового образа жизни у младших школьников: «Мое здоровье в моих руках» Верещагиной М.В., «Азбука здоровья» Умнягиной Е.Г., «Твоё здоровье» Бычковой О.В., «Если хочешь быть здоров» Кочетковой Е.Г., «Здоровье» Андреевой М.А. и другие. Эти программы носят образовательно-воспитательный характер и способствуют осуществлению следующих целей: осознанию здоровья детьми как самооценности; развитию у детей навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; формированию коммуникативных навыков таких, как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения. С целью повышения сформированности представлений о здоровом образе жизни у младшего школьника на уроках можно использовать игры, например, «Как следует правильно питаться», «Сон – лучшее лекарство», «Правила личной гигиены», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» и т.д.

На классных часах необходимо придерживаться направлений приобщения учащихся к знаниям законов развития человека на личностно-ориентированном уровне, воспитание потребности в здоровье, выработки индивидуального способа физического, духовного и нравственного самосовершенствования, психосаморегуляции, обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья [4, с. 239].

Таким образом, здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Начинать оздоровительную работу необходимо с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот

период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

### **Список литературы**

1. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. Новосибирск, 1996. 197 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5. М.: Педагогика, 2003. 382 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 411с.
4. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. М.: Линка-Пресс, 1998. 336 с.