**Формирование здорового образа жизни у младших школьников**

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня стоят серьезные и важные проблемы: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей обучающихся в младших классах; включение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Актуальность исследования объясняется значением педагогической науки в решении социально значимой проблемы охраны здоровья младших школьников, через приобщение к здоровому образу жизни, большим потоком педагогических исследований в этой области и необходимостью приведения в систему разрозненных теоретических знаний. Выявление особенностей отдельных теорий необходимо для их дальнейшего развития и внедренияв практику, для обеспечения преемственности теоретических исследований.

Большой вклад в разработку проблемы формирования основ здорового образа жизни ребёнка внесли психологи и ученые как: И.И. Брехман, Л.С. Выготский , Г.К. Зайцев , П.Ф. Лесгафт; Н.И. Пирогов, В.А. Сухомлинскмй, Л.Г. Татарников, К.Д. Ушинский и др. Разработка школьных программ обучения здоровому образу жизни началась в конце 70-х - начале 80-х гг., двадцатого столетия.

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. С точки зрения целевой функции здоровья, В. П.Казначеев дает следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни». Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого обучающегося.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед образовательным учреждением, а также его формированием занимается, в первую очередь, семья.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым учебным заведением ставится задача – вести подготовку учащихся с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, направленных на использование здоровьесберегающих технологий. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации. Вот почему так необходима и образовательная и воспитательная деятельность классных руководителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы сформировать безопасную образовательную среду в начальной школе, необходимо учитывать, прежде всего, работу классного руководителя. [1]

**Культура здоровья человека** – показатель его общей культуры. В современных требованиях к выпускнику общеобразовательной школы культура здоровья рассматривается как один из компонентов личности.

**Согласно цели нашего исследования мы выявили благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ младших школьников:**

* строгое соблюдение режима дня;
* обязательное пребывание детей на свежем воздухе;
* проведение витаминной профилактики простудных заболеваний, уроков оздоровительной физкультуры;
* проведение бесед с учащимися, родителями, учителями по вопросам ЗОЖ;
* санитарно-просветительская работа и др.

**Правила здорового образа жизни включают в себя следующее:**

* организация рационального режима дня;
* организация рационального режима питания;
* здоровый психологический климат в классе и школе;
* культура движений; активный развивающий досуг [2].

**По этим правилам должна строиться внеурочная деятельность классного руководителя.**

1. Организация рационального режима питания. Для этого проводятся игровые классные часы, рассказывается о каждом продукте, его свойствах и влиянии на организм.
2. Организация рационального режима дня. Формы работы: – беседы, составление режима дня, отслеживание выполнения режима дня в процессе выполнения в школе и в сопоставлении со сведениями родителей, классные часы, игры по станциям, организованные совместно с учащимися средней и старшей школы.
3. Культура движений. В учебном плане заложены 3 часа двигательной активности учащихся в неделю – это уроки физкультуры. В другие дни дети могут восполнить недостаток двигательной активности в студиях дополнительного образования и физкультурных секциях, а так же вне школы.
4. Здоровый психологический климат в классе и школе. Учитель должен выстроить индивидуально-личностную траекторию воспитания каждого ребенка в классе, продумать формы и методы воспитательной работы, учитывая эти исследования.
5. Трудовое воспитание. Задача – воспитывать в детях любовь к труду, уважение к людям труда, готовность трудиться в одной из сфер общественного производства.
6. Совместная деятельность с родителями учащихся. Учитель проводит беседы на родительских собраниях на темы: Рассматриваем различные жизненные ситуации, организует активный досуг, совместные праздники.

В ФГОС НОО говорится о внеурочной деятельности, которая организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительном, духовно-нравственном, социальном, общеинтеллектуальном, общекультурном) , в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, "круглые столы", конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса.

Таким образом, необходимо создавать условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни через организацию уроков и внеурочной деятельности. Важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер.

Для того, чтобы привычка в здоровом образе жизни была нормой и потребностью, разработан комплекс внеурочных занятий по формированию здорового образа жизни.

Процесс формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности необходимо планировать в трех направлениях: вооружение обучающихся знаниями, развитие и закрепление у них умений и навыков здоровьесберегающей и здоровьетворческой деятельности; приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель комплекса: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

На внеурочных занятиях комплекса 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.

Валеологизация осуществляется благодаря использованию релаксационных приемов и упражнений, учёта сведений о состоянии здоровья учащихся, предупреждению перегрузки школьников, воспитанник культуры общения, культуры умственного труда, созданию условий для самовыражения и самореализации личности, формированию и развитию мотивации учения, использованию разнообразных видов внеурочной деятельности, формированию системы знаний о ЗОЖ, созданию оптимальных гигиенических условий и др.

В заключение можно сделать вывод, что образовательные учреждения стремятся отвечать на новые запросы общества:проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальнейших в системе воспитания и обучения современной школы.

Литература:

1. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н.Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 2011.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа, №11 – 2007.

Источник: <https://www.uchportal.ru/publ>

Автор: [Федорахина Кристина Александровна](https://www.uchportal.ru/index/8-100338)