

Хасанова А.И.

Студент ФПиП гр. НДО21

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и

технологий

Российская Федерация, г. Стерлитамак

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В статье поднимаются вопросы как формируется здоровый образ жизни у младших школьников. Рассмотрены вопросы о состоянии физического здоровья у младших школьников.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, младшие школьники

Khasanova A.I.

Student

Sheiko G.A.

Senior lecturer

Sterlitamak branch of the Ufa University of Science and

technologies

Russian Federation, Sterlitamak

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR JUNIOR SCHOOL CHILDREN

Abstract: The article raises questions about how a healthy lifestyle is formed among younger schoolchildren. Questions about the state of physical health of younger schoolchildren are considered.

Key words: physical education, sports, health, primary schoolchildren

Здоровье — одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с

детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Педагогическая задача состоит не в том, чтобы дать ребенку поток неосознанной информации, она состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ [Виноградов - С. 127].

1. Физическая активность - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательный режим абсолютно необходим ребёнку. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

2. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой.

Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно

сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

В свою очередь учитель обязан правильно организовать занятия, которые не заставят учащегося сидеть весь урок за партой, а разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разнообразить урок разными видами деятельности.

3. Среди всей совокупности факторов, определяющих здоровый образ жизни, питанию принадлежит весьма важная роль.

Рациональное питание - это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования. Необходимо соблюдение режима питания .

4. Не менее важным фактором при формировании здорового образа жизни является "личная гигиена".

Личная гигиена предполагает следование правил, прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Чаще всего у школьников загрязняются руки. Родители должны привить привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, после контакта с больными людьми, животными, после игр на улице.

Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

5. В школьные годы у детей возникает немало вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к

занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. В связи с этим задача учителя - донесение до детей о вредном воздействии и о последствиях курения и употребления алкоголя [Воронцова В.Г.- С.89].

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся является: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения; нормализация учебной нагрузки;

подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие; создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющие ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии; создание системы и механизмов совместной деятельности школы и семьи по формированию культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы [Змановский Ю.Ф. - С. 202] .

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом

своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

На основе изученной литературы можно сделать следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

2. Наибольшей эффективности можно ожидать лишь тогда, когда мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. - Москва, 1990. - 360 с.
2. Воронцова В.Г. Нравственное и физическое здоровье детей: заботится ли о нем наша школа? – СПб.: 2000 - 197 с.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми – М.: Медицина, 2004. - 356 с.