

Нуруллина Гульнара Гильфановна

учитель начальных классов высшей категории

МБОУ «СОШ №26 с УИОП»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема формирования ЗОЖ в общеобразовательной школе. Автор выделяет пути успешного формирования и закрепления в сознании младших школьников принципов и навыков здорового образа жизни. В работе описывается педагогическая основа формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни, предпосылками к созданию которой являются стимулы, мотивы самого школьника.

Ключевые слова: здоровье, влияние среды, привычки, уравновешенность, закаливание, осанка, утомление, потребность.

Здоровье – весьма всеобъемлющее, многозначное слово. Здоровье человека, взрослого или ребенка, школьника или студента – это неотъемлемая часть полноценной жизни, чистой, радостной, успешной, без болезней и страданий, той жизни, которой только достоин человек. Здоровье каждого – это общественное достояние. Здоровье в настоящее время, к сожалению, есть не у каждого.

Формирование ЗОЖ как педагогическая проблема рассматривается в трудах многих отечественных педагогов. Особое значение для её решения имеют философские и гуманистические идеи о ценности здоровья и путях его сохранения, теоретиченские основы оздоровительных технологий, разрабатываемые, концепции становления начальных знаний о сохранении здоровья у младших школьников [1, с. 10].

Школа, являясь социальным институтом, имеет уникальные возможности: направленно влиять на развитие личности ребенка, осуществлять ее коррекцию в процессе обучения, систематически формировать навыки здорового образа жизни у школьников и контролировать их усвоение. Школа находится в тесном

контакте с семьей учащегося, что позволяет постоянно контролировать ситуацию. Влияние школы усиливается тем обстоятельством, что она участвует в жизни детей как раз в то время, когда формируется представление о здоровом образе жизни. В законе РФ «Об образовании» (ст. 2) среди принципов государственной политики в области образования первоочередным назван принцип гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

В методическом пособии О.Ю. Ягновой, Н.С. Королевой «Уроки разума» раскрывается тема о развитии внутренних ресурсов личности, формирование у ребенка психологической и нравственной устойчивости к отрицательным влияниям среды [1, с. 4]. Надо помнить о развитии различных сторон жизни детей: общение с окружающими людьми, интересы и увлечения, жизненные цели, обращение к собственному внутреннему миру.

Кардиохирург с мировым именем, лауреат многих государственных и международных премий, академик Н.М. Амосов писал: «Развить и сохранить здоровье ребенка проще, чем взрослого. В детском организме еще действуют программа активности, которая является необходимым элементом роста».

Некоторые авторы указывают, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой [1, с. 11]. Об этом же говорится и в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения «Здоровье является состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [2, с. 1].

Состояние здоровья детей, существующая система образования и воспитания требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на формирование целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Главное – профилактика.

Огромное значение в формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни имеют привычки. Привычки – это форма нашего поведения. Недаром А.С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она» [1].

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, – наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому, в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию, – показывают на здоровый образ жизни.

Закрепившиеся привычки к постоянным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

Однако, в школьные годы возникает немало и 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.

Первые познания о здоровье ребенок получает в семье, а затем в школе. В 5–6 лет у ребенка есть первые представления об алкоголе и никотине. Они видят, как курят и выпивают родители, наблюдают подобные сцены на экране телевизора. Сделать выбор сложно даже для взрослых людей, а для ребенка еще труднее. Поэтому очень важно, задолго до того, как возникнет опасность первого опыта, сформировать у ребенка устойчивое негативное отношение к употреблению одурманивающих веществ. Что касается табакокурения, то подавляющее большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1–2 классах, и движет ими, прежде всего любопытство.

У младших школьников отмечается более низкий уровень силы нервной системы, худшие показатели уравновешенности основных нервных процессов – отсюда неадекватная реакция на воздействие внутренних и внешних факторов.

Режим дня – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья школьника. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний.

Здоровый образ жизни формируется всеми составляющими гигиеническими нормами. От того, насколько успешно удаётся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в младшем возрасте, зависит в последующем здоровье.

Необходимо помнить, что и мышечная система у школьников развита слабо, особенно мышцы конечностей, что объясняется тонкостью мышечных волокон, бедностью их белком, большим содержанием воды.

Основными профилактическими направлениями в предупреждении нарушений осанки у детей являются: принятие правильного положения тела во время длительного сидения; достаточная двигательная активность, недопущение нарушений возрастного питания, особенно недостатка натрия, калия, кальция и фосфора; предупреждение утомления. Необходимо объяснить ребенку, что хорошая осанка нужна ему не только для красоты, но и для здоровья.

Утомление на школьном уровне – естественное следствие учебной деятельности и играет определенную биологическую роль для организма. Прежде всего, это защита от переутомления, т.е. истощения организма и, кроме того, утомление стимулирует восстановительные процессы и повышает функциональные возможности организма. О начале развития утомления свидетельствует: снижение продуктивности труда (увеличение числа ошибок и неправильных ответов, удлинение времени выполнения рабочих операций), появление двигательного беспокойства, снижение внимания, нарушение дыхания, сердцебиение, ухудшение самочувствия. Признаки утомления возникают позднее, если школьник находится в благоприятных условиях.

Именно в младший школьный период формируются навыки здорового образа жизни, навыки поведения и привычки, связанные со здоровьем человека. Как указывают эксперты ВОЗ, у детей происходит постепенный переход от безоговорочного принятия норм поведения и правил, установленных взрослыми, к стадии критической оценки этих норм, когда ребенок непосредственно осуществляет самостоятельный выбор, наблюдается период смятения в отношении своего «я»; дети склонны к глубоко эмоциональным взаимоотношениям со своими сверстниками и очень нуждаются в их одобрении, наблюдается отчужденность от родителей; отмечается несоответствие между возрастом наступления физической зрелости и возрастом, когда обретается или предоставляется правовая и социальная независимость [2, с. 1].

Одной из главных задач здоровьесберегающей педагогики в начальной школе является воспитание учащихся осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни. Этому должно способствовать формирование ценных ориентации, причем в первую очередь обращается внимание на ценность жизни, личности, индивидуальности. Через собственное «Я», его ценность жизни, не только для себя, но и для близких. Интеграция курса «Окружающий мир» общеболееобразовательными предметами федерального компонента Базисного учебного плана, прежде всего, с предметом «физическая культура» позволяет активизировать предметные знания учащихся, гармонизировать физическое развитие через осознанное выполнение системы физических упражнений, нацеленных на повышение работоспособности органов дыхания, опоры и движения, о строении и функциях которых дети узнают из естествознания.

Заключение

Таким образом, формирование потребности к здоровому образу жизни с первых классах начальной школы имеет педагогическое обоснование и способствует:

- развитию у детей целостных представлений о здоровом человеке;
- зарождению у детей профилактического мышления;
- повышению уровня здоровья детей;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- повышение мотиваций к образованию.

Педагогической основой формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни, являются стимулы, мотивы самого школьника. Главное чтобы эта проблема решалась целенаправленно и систематично. И на вопрос: Каякая школа нам нужна сегодня? – может быть только один ответ – «Школа ЗОЖ».

Валеологически целесообразный образ жизни необходимо рассматривать как комплекс профилактико – оздоровительных мероприятий, способствующих развитию у школьников основ здоровьесберегающего мышления и навыков ведения ЗОЖ.

Список литературы

1. Пушкин А.С. Евгений Онегин. Поэзия: прочее. Серия: Пишем сочинения. – Астрель, АСТ, 2004.
2. Мулявина Э.А. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов в процессе естественного образования / Э.А. Мулявина // Вестн. Южно-Уральского гос-ого ун-та. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2007. – №2 (74). – С. 10–11.
3. Ягнова О.Ю. Профилактика наркомании и формирование здорового образа жизни у младших школьников / О.Ю. Ягнова, Н.С. Королева // Уроки разума. – Казань: Казанский пед-ий колледж, 2007. – С. 4.
4. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения. – С. 1.
5. Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015): Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 13.07.2015).