

**Маркова Ольга Васильевна**

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №13»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются условия для формирования у младших школьников навыков здорового образа жизни: двигательная активность и режим дня. Автор считает, что соблюдение режима дня является крайне важным для первоклассников, так как с помощью режима у них уже с детства формируются правильные привычки и условные рефлексы.*

***Ключевые слова:** дошкольник, младший школьник, режим дня, здоровье, ЗОЖ.*

Одним из важнейших условий в воспитании здорового поколения является формирование с раннего детства культуры здорового человека. Забота о здоровье – это важнейшая задача. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Дошкольный и младший возраст важен для физического и умственного развития ребёнка. В этом периоде закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера. Как привить навыки здорового образа жизни? Главная задача – выработать у детей разумное отношение к своему организму. Привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего возраста.

Алгоритм формирования потребности в здоровом образе жизни для ребёнка таков: от удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе можно получить обратный результат. Необходимо, чтобы ребёнок захотел это сделать,

глядя на увлечённость, радость и удовольствие других детей. Радостное состояние – естественное состояние здорового ребёнка.

Процесс обучения ЗОЖ неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. Именно на основе интереса детей к физической деятельности, следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Грамотный подбор форм работы по физическому воспитанию помогает удовлетворить естественную потребность детей в движении; способствует своевременному овладению ими движениями, умениями и навыками; формирует положительную самооценку; оказывает большое влияние на развитие ума, воспитывает характер, волю; создаёт определённый духовный настрой; пробуждает интерес к самовыражению.

В поисках средств повышения интереса детей дошкольного и младшего возраста спортивным занятиям, надо использовать ритмическую и дыхательную гимнастику, сюжетно-игровые и физическо-познавательные занятия. Каждое физическо-познавательное занятие надо начинать с беседы об изучаемом явлении (например: «Зачем нужна зарядка?», «Почему полезно закаляться?», «Как нужно вести себя с незнакомыми людьми?»). Такие занятия ценны тем, что дети не только накапливают двигательный опыт, но и приобретают знания, умения и навыки ЗОЖ. Для обеспечения достаточного уровня двигательной активности и закаливания на прогулке оборудованы спортивные площадки, на территории образовательного учреждения имеется спортивный инвентарь.

Способствуют оздоровлению подвижные игры, которые надо проводить летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма.

Важно научить ребёнка с детства бережно относиться к самому себе. Одним из важнейших условий сохранения здоровья является полноценный сон. Младшему школьнику необходимо не менее 9–10 часов сна. Это время позво-

ляет ребёнку полноценно отдохнуть. Если режим не нарушается, то ребёнок сам будет просыпаться утром в определённое время, и утреннее пробуждение не превратиться в мучительный процесс.

Чтобы ребёнок был здоров, необходимо соблюдать режим дня – это:

1. Полноценный сон (не менее 9–10 часов).
2. Обязательно ребёнок должен утром завтракать.
3. Режим дня предусматривает обязательное пребывание на воздухе (не менее 2 часов).

Для первоклассников соблюдение режима дня имеет особое значение. Когда ребёнок соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей.

Правильно организованный режим дня первоклассника способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляется воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учёте особенности роста, развития, условий жизни ребёнка. Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня школьника повышает работоспособность, успеваемость, дисциплинирует школьника. Системное выполнение режима дня способствует нормальному росту и развитию организма.

Главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственных и физических нагрузок. По характеру длительность должна быть посильной для ребёнка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых – обеспечивать точное функциональное воспитание организма.

Одно из важнейших условий успешной учёбы ребёнка – соблюдение режима дня. Соблюдение режима помогает ребёнку не только справляться с учебной нагрузкой, но и способствует укреплению здоровья и защищает нервную систему от переутомления.

### ***Список литературы***

1. Куценко Г.И.: Режим дня школьника / Г.И. Куценко. – М.: Медицина, 1987. – 112 с.
2. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1984. – 47 с.