

Андреева Наталья Сергеевна

учитель

Сизько Наталья Петровна

учитель

МБОУ «Лицей №32»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

***Аннотация:** статья отражает основные особенности работы учителя по формированию культуры здорового образа жизни. Предлагаются методы и приёмы из опыта работы учителей начальных классов.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, начальная школа.*

Проблема здорового образа жизни развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально государственных задач. В последние годы поступают все более тревожное информация о не благоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояния здоровья учащихся это касается как организации, так и содержания самого обучения, психологических особенностей взаимоотношений учителя с учениками и между самими учениками, методических подходов к обеспечению обучения и многих других аспектов. Несомненно одно, что в центре всех отмеченных проблем стоит формирование здорового образа жизни. Повышение интенсивности учебной деятельности, имеющее место в большинстве современных школ, как правило отрицательно сказывается на уровне работоспособности и состоянии здоровья. Основными причинами отрицательных тенденций развития детей являются существенно возросшие умственные и психические нагрузки, низкая эффективность занятий физической культурой, отсутствие информации о резервах работоспособности учащихся. Дефицит двигательной активности современных школьников стал угрозой для их нормального физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Различные стороны

школьной физкультурно-спортивной жизни нуждаются в положительных изменениях, дающих возможность усилить интерес учащихся к занятиям, сформировать культуру здорового образа жизни, повысить уровень физической, умственной и культурной работоспособности.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в первую очередь зависит от людей, которые с ними работают, а именно от учителей, воспитателей и от всех сотрудников, работающих в школе.

Школа... Это место, где маленький человек учится добывать знания, накопленные цивилизацией в течение тысячелетий. Это место, где будущий гражданин осваивает этические и моральные нормы того общества, в котором ему предстоит жить. Это место, где человек завтрашнего дня имеет возможность заглянуть в себя и определиться в выборе профессии, с помощью которой он изменит мир. Ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей заключается в создании нормальных условий для их роста и развития. Этому может способствовать применение на уроках в школе здоровьесберегающих технологий.

Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие компоненты: режим учебы без перегрузок; организацию свободного времени с преобладанием движений; личную гигиену, правильное питание; отсутствие травматизма; здоровые привычки; физическую активность.

Основными приёмами пропаганды здорового образа жизни среди школьников, используемыми в учебном процессе, принято считать:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, о собственном здоровье, о привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;
- организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
- формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Также обязательно необходимо формировать культуру здорового питания, начиная с младшего школьного возраста. В системной работе по формированию культуры здорового питания можно выделить три направления работы: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы позволяет \создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни. Организованное школьное питание должно регламентироваться санитарными правилами и нормами и в значительной степени удовлетворять принципам рационального питания.

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается ребенком 7–10 лет как актуальная, значимая. Поэтому упор в формировании культуры здоровья в этом возрасте должен быть сделан на создании игровых ситуаций, в которых дети могут проиграть различные жизненные ситуации, при этом оценка своего состояния и поведения осуществляется подспудно (для ребёнка важна сама игра). Однако, когда возникает необходимость сделать выбор, ребёнок уже будет знать, как надо поступить, и с большей вероятностью поступит правильно.

Педагоги не могут и не должны ставить перед собой задачи оздоровления или улучшения здоровья. Это задача медицинских работников. У образовательных учреждений есть своя не менее важная задача – формирование культуры здорового образа жизни. Это очень сложная и комплексная задача, решение которой возможно только в рамках комплексной системной работы.

Список литературы

1. Контратьева М.М. Звонок на урок здоровья. – М.: Просвещение, 1991.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989.
3. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М.: Педагогическое общество России, 2004.

4. Туманова Т.Н. формирование культуры здорового питания как актуальная задача школы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/formirovaniie-kul-tury-zdorovogo-pitaniia-kak-aktual-naia-zadacha-shkoly.html> (дата обращения: 10.01.2022).