

**Мельник Наталья Владимировна**  
воспитатель группы  
младшего школьного возраста  
КГОКУ «Детский дом с. Черниговка»  
с. Черниговка, Приморский край  
**Недолужко Наталья Георгиевна**  
учитель-логопед  
КГОКУ «Детский дом с. Черниговка»  
с. Черниговка, Приморский край

## **Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста**

***Аннотация:** здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.*

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*  
*В.А. Сухомлинский.*

Одним из основных критериев благополучия общества является состояние здоровья населения. На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные ему требования. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет.

Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

*Физическое здоровье:*

– совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

– состояние роста и развития органов и систем организма, которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

*Психическое здоровье:*

– высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

– это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

*Социальное здоровье* – это здоровье общества, а также окружающей для каждого человека среды.

*Нравственное здоровье* – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

*Духовное здоровье* – система ценностей и убеждений.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического, психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. Здоровый образ жизни младшего школьника включает в себя следующие компоненты:

- режим учебы без перегрузок;
- организацию свободного времени с преобладанием движений;
- личную гигиену;
- привычное питание;
- отсутствие травматизма;
- здоровые привычки;
- физическую активность.

Для того чтобы организовать процесс формирования культуры здоровья младшего школьника педагогу необходимо использовать в организации учебно-воспитательного процесса здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

*Здоровьесберегающая технология*, по мнению В.Д.Сонькина;- это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность методик обучения и воспитания), рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

*Здоровьесформирующая образовательная технология* – это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и сохранению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Для формирования культуры здоровья младшего школьника необходимы оба вида технологического инструментария, их объединение позволит выделить содержательные компоненты его деятельности по формированию у

младшего школьника здорового образа жизни.

*Цель:* поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников, создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

*Задачи:*

- отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания его в течение года;
- создать условия для обеспечения охраны здоровья детей, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма, предотвращению роста заболеваемости;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни.

Одна из задач деятельности педагога – формирование ценностного отношения к здоровью у своих учеников. Работа по сохранению и укреплению здоровья может осуществляться следующих основных направлениях : изучение резервов собственного здоровья, организация позитивного микроклимата в коллективе как важного условия сохранения и укрепления здоровья, организация здоровьесберегающего пространства; изучение правил здоровьесберегающего поведения, профилактика для здоровья вредных привычек.

Процесс формирования отношения к здоровью как к ценности может осуществляться по трём взаимосвязанным направлениям:

- усвоение знаний о здоровье и его значимости;
- внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий;
- организация оздоровительной работы.

Фундаментом здоровья являются нравственные качества. Необходимо развивать у школьников доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, способность верить в собственные силы и доверять ближним. При организации работы по формированию представления о здоровье как о ценности нужно исходить из следующего постулата: «Если человека часто подбадривают – он приобретает уверенность в себе; если человек живет с чувством безопасности – он учится верить другим; если человеку удастся достигать желаемого – он укрепляется в надежде; если человек живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь».

**Список литературы**

1. Абдрахимова Л. «Минутки безопасности». Методический журнал «Здоровье детей».2012г.№2.
2. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в образовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» под редакцией М.М.Безруких, В.Д. Сонькина, Москва,2002.
3. Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2009г., №8.
4. Шклярова О.А., Шестакова Н.В., Павлович И.Г. «Здоровьесберегающее направление в современной школе», Москва, 2012.