

*Илюшина Елена Сергеевна
студентка 1 курса магистратуры
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород
e-mail: Plushina98@mail.ru*

*Дубровин Никита Алексеевич
студент 1 курса магистратуры
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Федосеева Любовь Алексеевна
студентка 1 курса магистратуры
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Воронцов Александр Максимович
студент 1 курса магистратуры
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Барсукова Анастасия Евгеньевна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** Авторы статьи характеризуют проблему формирования здорового образа жизни у младших школьников. В статье уточняются такие понятия, как «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Также авторы приводят факторы, которые непосредственным образом влияют на процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, школьное образование, педагогическая деятельность, физическое воспитание, формирование личности.*

Ilyushina Elena Sergeevna
1st year master student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin
Russia, Nizhny Novgorod

Dubrovin Nikita Alekseyevich
1st year master student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin
Russia, Nizhny Novgorod

Fedoseyeva Lyubov Alekseevna
1st year master student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin
Russia, Nizhny Novgorod

Vorontsov Alexander Maksimovich
1st year master student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin
Russia, Nizhny Novgorod

Barsukova Anastasia Evgenievna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin
Russia, Nizhny Novgorod

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNGER SCHOOL CHILDREN

Abstract: *The authors of the article characterize the problem of forming a healthy lifestyle in younger schoolchildren. The article clarifies such concepts as "health", "lifestyle", "healthy lifestyle". The authors also cite factors that directly affect the process of forming a healthy lifestyle in younger students.*

Key words: healthy lifestyle, school education, pedagogical activity, physical education, personality formation.

В настоящее время значимая роль системы образования состоит в первую очередь в формировании гармонично развитой, общественно активной, здоровой личности. Традиционно в России к функциям школы относят не только качественное предоставление образовательных услуг, но и воспитание школьников, в том числе, физическое. В свою очередь, ключевая цель

физического воспитания младших школьников заключается в формировании у них здорового образа жизни.

Следует отметить, что такие понятия, как «здоровье» и «образ жизни» находятся в тесной связи. Т.Ф. Орехова отмечает, что здоровье является таким состоянием, когда человек находится в состоянии счастья и благополучия (как физического, так и психического). По мнению исследователя, образ жизни представляет собой устойчивый способ осуществления жизнедеятельности человека, который складывается в некоторых условиях. Образ жизни человека является результатом его собственного выбора. В свою очередь, здоровый образ жизни включает в себя соблюдение правильного режима, физические нагрузки на организм, правильное питание в разумных пределах, закаливание и др. [1].

Ю.П. Кобяков верно подмечает, что формирование здорового образа жизни у младших школьников представляет собой особенную проблему в рамках воспитательного процесса, организуемого в современной школе. Здоровая молодёжь – это залог здорового образа нашей страны. Физическое воспитание помогает детям ценить своё здоровье, ответственно заботиться о нём. Ключевая цель физического воспитания состоит также в формировании у школьников определённого мировоззрения, в рамках которого у школьников появляется устойчивая потребность в осознанном ведении здорового образа жизни [2].

Следует также отметить, что ведение детьми здорового образа жизни представляет собой одно из значимых условий успешного обучения в школе. Основной вид деятельности школьников в образовательной организации – это непосредственно учебная деятельность, которая требует от них физических сил, внимательности и усидчивости. Для педагога крайне важно организовать образовательный процесс так, чтобы у школьников хватило здоровья и сил для освоения предоставляемого учебного материала.

Исследователи Е.Н. Назарова и Ю.Д. Жиллов выделяют факторы, которые непосредственным образом влияют на процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников:

- формирование у детей культуры двигательной активности;
- поэтапное трудовое, физическое и нравственное воспитание школьников;

- рациональная организация режима питания детей;
- рациональная организация режима дня детей;
- наличие в жизни школьников активного развивающего досуга;
- здоровый психологический климат в школьном коллективе;
- совместная деятельность педагога с родителями школьников по формированию у них здорового образа жизни [3].

Список литературы:

1. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. М.: Флинта, 2011. 352 с.

2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. М.: Феникс, 2014. 256 с.

3. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Академия, 2012. 192 с.