

**Курбанаева Л.Ф., Петрова Т.И.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

## **К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* младшие школьники, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Основной целью физического образования школьников является обеспечение полноценного, гармонического физического развития и укрепление здоровья. Это положение закреплено в Законе «Об образовании», в соответствии с которым здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье человека формируется с самого раннего возраста, и оно полностью зависит от самого человека. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Причины этому и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. По выражению академика Н.М.Амосова «...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Указать нужное направление «собственным усилиям» призвана молодая быстро развивающаяся наука валеология [1].

«Валеология – это наука (или область научных знаний) об управлении здоровьем человека посредством оздоровления (оптимизации) его

образа жизни» [3]. В XXI веке общество и школа стремятся к гуманизации, когда на передний план выходят ценности свободы, ненасилия, созидания человека без ущерба для его здоровья. В настоящее время стала очевидной необходимость и глубокого и всестороннего изучения здоровья школьников, факторов, его формирующих.

Младший школьный возраст — достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, в это время организм ребенка интенсивно растет. Во-вторых, происходит адаптация к новым школьным условиям существования. В-третьих, учеба — напряженный умственный труд, связанный с напряжением большого количества центров коры больших полушарий. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека. Формирование здорового образа жизни способствует включению в повседневную жизнь школьника различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья (физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья, использование валеологического компонента на различных уроках). Учебная работа школьника — труд, который осуществляется на фоне длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы и сопряженного со значительными зрительными нагрузками. Решению этих задач способствует проведение уроков в нетрадиционной форме: урок-игра, путешествие, сказка, экскурсия, викторина, урок-исследование, защита проектов. На уроках окружающего мира, ОБЖ необходимо учить детей закаливанию, профилактике простудных заболеваний, стрессов; беречь органы зрения, слуха, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему; правильно дышать; правильно питаться, следить за весом и осанкой; соблюдать двигательную активность. В этом детям также помогают дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика [2]. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Рекомендуется регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

*Библиографический список:*

1. Артюнина, Г.П., Игнатъкова, С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатъкова. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. 560 с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. 411с.
3. Гарбузов, В.И. Человек – жизнь – здоровье // Древние и новые каноны медицины / В.И. Гарбузов. – СПб, 2005. – 69 с.

**Лаптева А., Строшкова Н.Т.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация.* Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям жизни и различным заболеваниям, использовали с давних времен. Существует несколько видов закаливания организма, позволяющих человеку поддерживать состояние своего здоровья в относительно стабильном состоянии.

*Ключевые слова:* закаливание организма, психическое и физическое здоровье, процедуры закаливания.

В наше время актуальной является проблема охраны здоровья подрастающего поколения.

С понижением температуры возрастает вероятность простудных заболеваний, передающих воздушно-капельным путем. Важную роль в профилактике простудных заболеваний играет закаливание.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды [1].

Абсолютно у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним