

Мельников И.А., Андрюхина Т.В.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Здоровье никогда не может
потерять своей цены в глазах человека,
потому что и в довольстве
и в роскоши плохо жить без здоровья.
Чернышевский Н. Г.*

Аннотация. Актуальность данной статьи обусловлена рассмотрению особенностей формирования здорового образа жизни у младших школьников, путем физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранения здоровья детей и развития у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях.

Ключевые слова: культура здоровья, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, педагогический процесс, младший школьный возраст, физическое воспитание.

На современном этапе развития общества ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых детей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Здоровье человека - высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей. В современном мире, в мире высоких технологий, резкое снижение двигательной активности

младших школьников, экология и другие факторы привели к значительному ухудшению состояния их здоровья.

На сегодняшний день в обществе поставлена задача о воспитании здоровых и гармонично развитых детей, имеющих высокие умственные и физические факторы, влияющие на продуктивность труда. Здоровье человека – высшее национальное достоинство, а возрождение народа должно начинаться именно со здоровья, и прежде всего детей. В современных условиях, в условиях высокотехнологичного мира, резкое снижающееся двигательное напряжение детей младшего школьного возраста, экологические и другие факторы привели к значительным ухудшениям состояния здоровья детей [5].

Для благополучного решения этой задачи, важно сохранить здоровье с младенчества, укрепить его с самого начала жизни. Только здоровые ребята способны успешно, полностью освоить школьную программу.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом культура здоровья и безопасной жизни осуществляется посредством урочной и внеурочной деятельности. В системе образования формируется установка школьников на безопасный, здоровый образ жизни. В этом случае предусмотрены и соответствующие темы и разделы. Их тематика направлена на обсуждение с детьми вопросов безопасности жизни, совершенствования собственного психического, духовного и физического здоровья, а также активного отдыха.

По требованиям ФГОС начальной школы безопасность школьников и охрана здоровья – неотъемлемая часть процесса образования. Стандарт нового поколения позволяет сформировать знания, установки, интересы и нормы поведения, способствующие сохранению, укреплению здоровья и заинтересованному отношению к

своему здоровью. Знаний о негативных факторах риска безопасности здоровья, основанных на реализации междисциплинарных связей, интеграции, дифференциальной подготовки в процессе обучения.

Состояние здоровья влияет на успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни младших школьников: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления [2].

Важный этап формирования понятия здорового образа жизни – является младший школьный возраст. Это время интенсивного развития организм ребенка, адаптации к новым условиям школы. К тому же сам процесс обучения требует длительного умственного творчества. Следует отметить, что в процессе обучения необходимо учитывать не только знания и умения учащихся, полученные на предыдущих этапах обучения, но и жизненный опыт школьников, обусловленный укладом жизни их семей, содержанием и формами социального взаимодействия [3].

В настоящее время наблюдается существенное снижение уровня здоровья детей и физической подготовки. Физическая и психическая устойчивость детей в младшем школьном возрасте преимущественно зависит от активности физкультурно-оздоровительной работы.

Основы физического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. В связи с этим необходимо расширять сферы применения средств спортивно-оздоровительной

направленности в целостном процессе развития здоровья детей младшего школьного возраста.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте, необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни - необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Выбирать стратегию воспитания здоровой культуры младшего школьного возраста, учитывая психологию и психофизические особенности возраста, необходимо в зависимости от психологических и психофизических характеристик возраста, ориентироваться на зону актуального развития, учитывая, что воспитание ценности здорового образа жизни и здоровья является необходимым и обязательным компонентом здоровьесберегающих работ образовательных учреждений, требующим соответствующих здоровьесберегающих организаций всего жизнедеятельности образовательных учреждений.

Организация физкультурно-оздоровительных занятий направлена на рациональное формирование двигательных режимов учащихся, нормальную физическую и двигательную подготовку учащихся всех возрастных категорий, увеличение адаптивных способностей организма, укрепление и повышение здоровья учащихся.

Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья [1].

Формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- вовлечение детей в спортивные секции;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов и т. п.) [3].

Современные условия требуют от учителей начальных классов нового профессионального уровня по развитию личности ребёнка, инновационного подхода к проблеме здоровья, а также воспитательного действия, позволяющего закрепить крепкий фундамент здоровья ребенка. Потому что именно начальная школа закладывает базы общей личностной культуры, важнейшая составляющая которой - здоровье. Именно в младшем школьном возрасте происходит формирование собственной образовательной программы жизнедеятельности.

В этих условиях очень актуально воспитывать в детях ценность собственного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих людей. С раннего детства необходимо закрепить потребность стабильного самооздоровления, поддержки здоровья своих близких, привить способы здоровьесберегающего труда и учебы.

Поэтому в данной статье приоритетной и главной задачей считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь

лишь здоровый ребенок сможет учиться успешно и добиться высоких результатов в своей жизни [4].

Если научить детей с раннего детства ценить, оберегать и укреплять своё здоровье, если личным примером служить здоровому образу жизни, только тогда мы можем надеяться на то, что в будущем наше поколение будет гораздо здоровее и развитее не только физически, но и духовно.

Эффективность подготовки к формированию культуры здоровья и здорового образа жизни младшего школьного возраста, зависит от грамотного и оптимального выбора и использования средств здоровьесбережения в учебном и воспитательном процессах.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения и укрепления здоровья основных участников образовательного процесса – детей и педагогов [1].

Таким образом, правильно спланированная и реализованная образовательная деятельность, по сохранению здоровья школьников, помогает развитию здоровой гражданской личности, способствует уменьшению заболеваемости детей.

В ходе теоретического анализа научной литературы мною было установлено, что на сегодняшний день исследованная тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования здоровья младшего школьного возраста» актуальна для научно-практического планирования. На основании теоретического исследования был сделан вывод о том, что младшие школьные годы благоприятны для формирования устойчивого активного и позитивного отношения к здоровому образу жизни, к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Библиографический список:

1. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 120 с.
2. Гебекова, А.Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. Краснодар: Новация, 2015. С. 18-21.
3. Зенькова, С.А. Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни // Молодой ученый. 2016. № 8.4. С.19-21.
4. Золотых, И.В., Золотых Н.А. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // Начальная школа. 2012 №8. С. 59-62.
5. Захарова, Т.Н. Формирование Здорового образа жизни у младших школьников // Учитель. 2007. С. 174.
6. Умельцев, А.П. Развитие учебно – познавательных мотивов младших школьников / А. П. Умельцев. Москва: ЮНИТИ ДАНА, 2015. 672 с.

Михайлова С.Л., Мягкоступова Т. В.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ФИТНЕС-ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описывается актуальность и целесообразность применения занятий фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов, ее положительное влияние на состояние физического и психологического здоровья занимающихся.

Ключевые слова: фитнес-йога, физическое воспитание, образ жизни, студенты, здоровье.