

- кинезиологическая гимнастика (Сиротюк А.Л. и др.), направленная на развитие межполушарных связей, на активизацию взаимодействия между полушариями головного мозга, интеграцию интеллекта и тела, улучшение мыслительной деятельности, способствует улучшению запоминания, повышает устойчивость внимания, активизирует развитие памяти, мышления и воображения у детей-дошкольников и младших школьников;

- пальчиковая гимнастика (Узорова О.В., Нефедова Е.А.) способствует развитию мелкой моторики рук у ребенка, оказывает положительное влияние на речевое и познавательное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста [4];

- гимнастика для глаз необходима для профилактики переутомления и предотвращения нарушений зрения у детей, она является неотъемлемой частью современных занятий для детей, особенно, важно её применение в процессе использования различных технических средств обучения в педагогическом процессе;

- релаксационные упражнения направлены на снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня тревожности и стресса, нейтрализацию страхов и беспокойства у детей.

Работа по подготовке студентов к активному применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми-дошкольниками и младшими школьниками, а также в организации разнообразных мероприятий для педагогов и родителей, будет способствовать сохранению и укреплению здоровья все участников образовательного процесса, гармонизации детского-родительских отношений, формированию здорового образа жизни у детей и взрослых.

Библиографический список:

1. Дроговцова, Н.О. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, педагогами и родителями // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.

2. Дроговцова, Н.О. Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми // Современные технологии в образовании: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Армавир, 12 апреля 2019 года) /науч. ред. Е.В. Демко. – Армавир: АРМStyling, 2019. – 156 с.

3. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2-х т. Т. 1. – М.: Народное образование, 2005.

4. Узорова, О. В., Нефедова Е. А. *Пальчиковая гимнастика*. М.: АСТ: Астрель, 2007.

5. *Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] : письма и приказы Минобрнауки / [ред.-сост. Т. В. Цветкова]. - Москва : Творческий центр Сфера, 2015. - 96 с.*

УДК 373.31

Зиброва В.В.
Zibrova V.V.

Евпаторийский институт социальных наук (филиал)
Evpatoria Institute of Social Sciences (branch)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Евпатория
FSAEI of HE «CFU named after V.I. Vernadsky», Evpatoria
v.v.s.99@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE
IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни и возможности младшего школьного возраста как наиболее благоприятного для этого периода. Описаны предпосылки для устойчивого развития у детей суждений о здоровом образе жизни; обоснованы этапы, формирования готовности младших школьников к здоровому образу жизни.

Annotation. Annotation. The article deals with the problem of forming a healthy lifestyle and the possibility of primary school age as the most favorable for this period. The prerequisites for the sustainable development of judgments about a healthy lifestyle are described, the stages that form the readiness of children for a healthy lifestyle are substantiated.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, здоровье младшего школьника, здоровьесберегающие технологии.

Key words: healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, health of a junior schoolchild, health-saving technologies.

Актуальность. Улучшение состояния здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без потенциала общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Актуальность темы объясняется снижением здоровья современных детей уже в начальной школе. Проблемой на сегодняшний день является и укрепление здоровья, формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста. Т.к. именно в младшем школьном возрасте необходимо работать над формированием основ здорового образа жизни, важно учить детей пониманию сущности здоровья. Поэтому мы считаем важным рассмотреть проблему формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Многие педагоги и психологи занимались проблемой формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Среди них: П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, Б.Т. Лихачев, А.В. Петровский, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, Д.Б. Эльконин.

Цель работы - рассмотреть особенности формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

По мнению Ю.П. Лисицина, младший школьный возраст является наиболее благоприятным и значительным периодом для развития психических и физических качеств формирующейся личности. Автор определяет следующие возрастные предпосылки у младших школьников для устойчивого формирования суждений о здоровом образе жизни: активно формируются психические процессы; заметны позитивные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стремятся сохранять и показывать правильную осанку; дети младшего школьного возраста могут самостоятельно выполнять бытовые задания, обладают навыками самообслуживания, используют волевые усилия для достижения назначенной задачи в игре, в проявлении физической деятельности [3, с. 101].

П.В. Волков отмечает, что на физическое состояние младших школьников немалое влияние оказывает их психоэмоциональное здоровье, которое зависит, в первую очередь, от ментальных установок. Поэтому он определяет следующие аспекты здорового образа жизни младших школьников:

1. Эмоциональное состояние: психогигиена, умение справляться с личными эмоциями.
2. Интеллектуальное самочувствие: умение человека узнавать и применять новую информацию для наилучших действий в новых ситуациях.
3. Духовное самочувствие: умение устанавливать подлинно значимые, действующие жизненные цели и желать их; оптимизм [1, с. 63].

Г.А. Кураев считает, что формирование отношения к здоровью как к большой ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится базой формирования у детей нужды в здоровом образе жизни. В свою очередь, присутствие этой потребности помогает найти решение важнейшей психологической и социальной цели – выработывания у ребенка убеждения создателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих [2, с. 136].

Три взаимосвязанных этапа формирования готовности к здоровому образу жизни выделяет В.В. Марков:

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знания, как один из компонентов сознания, представляет собой адекватное отражение субъектом окружающей реальности в виде анализа, синтеза, понятий, теорий, оценок. Знания фиксируются в форме определенных знаков (языка, формул). На основании знания окружающей реальности у субъекта формируются определенные позиции (тревога, ужас, волнение, сомнение, интерес, воодушевление, радость, уверенность, наслаждение и др.), которые представляют собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации здорового образа жизни.

2. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Под мотивацией понимается динамический процесс формирования мотива, как сложного интегрального психологического образования, определяющего стратегию деятельности человека. Мотивационные образования, направленные на здоровый образ жизни: мотивационная установка, желание, убеждение, привычка, интерес, направленность личности. Они зависят от того, на какой стадии остановился мотивационный процесс, какова степень осознанности причин возникающего побуждения, степень удовлетворения потребности, направленные на здоровый образ жизни.

3. Осознанный выбор здорового образа жизни, осознание себя субъектом данной деятельности. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация личности на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры [4, с. 231].

С.С. Халетова подчеркивает, что вся воспитательная и образовательная деятельность школы должна способствовать укреплению здоровья детей. Для этого в образовательной организации в полной мере должны реализовываться здоровьесберегающие технологии – система мер, которая включает взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [5, с. 204].

Таким образом, младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования основ здорового образа жизни и понимания детьми сущности здоровья. Развитие главных принципов здорового образа жизни младших школьников выра-

жается в осознании здоровья как важнейшей ценности, умении осознано выстраивать свое поведение с целью улучшения своего здоровья, познании методов его усовершенствования и обогащения, умении контролировать свое состояние здоровья. Важным результатом воспитания у младших школьников потребности в здоровом образе жизни считается проявление самостоятельности, сосредоточенное на укреплении и сохранении своего здоровья. Результативными средствами обучения детей младшего школьного возраста здоровому образу жизни считаются создание индивидуальной программы здоровья, рефлексивные диалоги, проектная и исследовательская деятельность, которые обеспечивают осмысленное понимание обучающимися феномена здоровья.

Библиографический список:

1. Волков, П.В. Как быть здоровым? / П.В. Волков. Москва: Медицина, 2012. 93 с.
2. Кураев, Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья России / Г.А. Кураев. Москва: Академия, 2013. 336 с.
3. Лисицын, Ю.П. Книга о здоровье / Ю.П. Лисицын. Москва: Медицина, 2010. 386 с.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.В. Марков. Москва: Академия, 2011. 289 с.
5. Халетова, С.С. Основы здорового образа жизни / С.С. Халетова. Волгоград: Учитель, 2017. 222 с.

УДК 373.31

Иванов И.В., Андрюхина Т.В.

Ivanov I.V., Andruhina T.V.

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

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE PROBLEM OF CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY PRIMARY SCHOOL AGE

Аннотация. Несмотря на то, что двигательная активность различных слоев населения была предметом многих научных исследований, этот вопрос до сих пор не теряет своей актуальности. Это связано с двумя основными взглядами. Во-первых, любая двигательная активность оказывает непосредственное влияние (кратковременное и долговременное) на организм человека через ряд физиологических и биохимических реакций. Во-вторых, современные глобальные тенденции социально-экономических изменений, урбанизации, научно-технического прогресса, развития информационных технологий в свою очередь приводят к изменениям образа жизни взрослого и детского населения, в частности, к снижению их двигательной активности.

Annotation. Despite the fact that the motor activity of various segments of the population has been the subject of many scientific studies, this issue still does not lose its relevance. This is due to two main views. Firstly, any motor activity has a direct impact (short-term and long-term) on the human organism through a number of physiological and biochemical reactions. Secondly, modern global trends of socio-economic changes, urbanization, scientific and technological progress, and