

Е. Гулидина

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. В современном обществе выделяется ряд глобальных перемен, на фоне которых ярко обозначилась проблема здоровья населения, в том числе детей. Изучение этого вопроса в разных его аспектах привело к осознанию его педагогической сущности, которая заключается в наличии зависимости между состоянием организации системы образовательного процесса в образовательных учреждениях и состоянием здоровья школьников. Ю. П. Лисицын определяет понятие *здоровый образ жизни* как деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья. Формирование культуры здоровья и необходимости вести здоровый образ жизни – одна из главных задач современной школы. Формирование культуры здорового образа жизни включает в себя три основные цели: глобальную, дидактическую, методическую. Школы должны и могут помочь детям понять, что здоровье – это ценность, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни и что культура здоровья является неотъемлемой частью общего культурного развития школьников. Начальная школа имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. От уровня сформированности культуры здорового образа жизни в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала. На уровне начальной школы мы можем сосредоточиться только на основных элементах культуры здорового образа жизни, потому что у детей в силу их возраста еще не сформированы все необходимые навыки.

Основными факторами, формирующими культуру здорового образа жизни и способствующими укреплению здоровья детей начальной школы, являются: правильно организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный режим физических упражнений, уроки физкультуры на свежем воздухе, соответствующие возрасту закаливающие процедуры, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные санитарно-гигиенические условия жизни, пример семьи и учителей.

Все эти факторы способствуют созданию наиболее благоприятных условий для формирования культуры здоровья, сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста. Главным результатом формирования культуры здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста является овладение здоровыми жизненными навыками, изменение отношения к физическому, психическому, социальному здоровью, т. е. ребенок, способный к осознанию ценности своего здоровья.