

В. Мелюк

ВОСПИТАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Считается, что младший школьный возраст является сензитивным для формирования основ физического и психического здоровья. Однако далеко не каждый современный школьник обладает здоровьем. Согласно статистике, 30–35 % детей приходят в 1 класс с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья, 20–25 % имеют нервно-психические расстройства, 4 % – с нарушениями зрения, 80–90 % – с кариесом. Исследования последних лет показывают, что среди выпускников школ более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. К основным причинам ухудшения здоровья школьников относятся: трудности социально-экономического характера и ухудшение экологии; снижение физической активности детей; раннее начало дошколь-

ного систематического обучения; современное состояние системы физического воспитания; стрессы в школе; несоответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям школьников; ухудшение качества питания; функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Большими возможностями в плане формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников обладает внеурочная деятельность. Целью внеурочной работы в данном направлении является формирование у младших школьников мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни. Можно выделить три направления внеурочной деятельности: обеспечение младших школьников знаниями, развитие и закрепление у них умений и навыков в сфере здоровьесберегающей деятельности; приобщение к систематическим занятиям физкультурой и спортом; организация деятельности, содействующей активному использованию полученных обучающимися знаний, умений и навыков. Для формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни, устойчивого ценностного отношения к собственному здоровью большое значение имеют такие формы работы, как дискуссии, ролевые игры, конкурсы творческих работ, проектная деятельность, профилактика вредных привычек; организация физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Младшим школьникам важно передавать знания о пользе занятий физическими упражнениями, о значении правильной осанки, здоровых привычек, пользе занятий спортом. Обучающиеся должны приучаться к соблюдению режима дня, усваивать сведения о вредных привычках, возможных угрозах здоровью, знать о пользе и вреде различных пищевых продуктов, необходимости чередования двигательной активности и отдыха, основных требованиях к активной двигательной деятельности, учебе и отдыху. Эти сведения формируются у детей совместными усилиями учителя начальной школы, учителя физического воспитания и родителей в процессе занятий физкультурой, проведения спортивных праздников, дней здоровья, игровой деятельности.