

Е. Гулидина

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

Здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, при котором человек может полноценно жить и работать, а также реализовывать свой потенциал и достигать своих целей. Здоровье характеризуется не только отсутствием болезней, но и наличием баланса во всех аспектах жизни – питании, физической активности, психологическом благополучии, социальной адаптации и других факторах.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» достаточно многогранны, так как включают в себя и физиологическую, и психологическую, и социальную составляющую. Здоровый образ жизни – это совокупность привычек и поведенческих практик, направленных на поддержание и улучшение здоровья человека.

Младший школьный возраст – это период развития ребенка, который начинается с 6 лет и продолжается до 10–11 лет. В этот период происходят значительные изменения в физическом, интеллектуальном, эмоциональном и социальном развитии ребенка. Физическое развитие младших школьников характеризуется ростом и развитием мышечной системы. Дети становятся более ловкими и гибкими, развивается координация движений, улучшается моторика. Интеллектуальное развитие в этом возрасте происходит быстрее, чем в дошкольном возрасте. В целом младший школьный возраст – это период активного развития ребенка, когда формируются основы его личности и будущего развития. Здоровьесберегающие задачи и пути решения проблемы здоровья школьников являются важнейшими в этот период. Работа, направленная на решение этих задач, может проводиться как во время уроков, в домашних условиях, так и во внеклассной деятельности.

Внеклассная работа может сыграть важную роль в формировании безопасной и здоровой жизнедеятельности. Целью внеклассной работы по формированию здорового образа жизни является создание ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса путем вовлечения и мотивации младших школьников.

По результатам проведенного эксперимента выявлены достаточно высокие результаты сформированности культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей. В результате беседы с учителем 4 «Б» класса выяснилось, что такой высокий уровень объясняется высокой степенью заинтересованности родителей и учителя в формировании культуры ЗОЖ. Нашей задачей стало подобрать и апробировать методику работы по коррективке и улучшению знаний о культуре ЗОЖ, а также стимулирование практического применения этих знаний.