

**К. Демьянович**

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

Здоровый образ жизни – понятие неоднозначное, однако его отличительными чертами являются профилактика болезней, активная деятельность, направленная на улучшение физических, психоэмоциональных, социокультурных навыков.

Я. А. Коменский в своем педагогическом труде «Великая дидактика» пишет о том, почему важно обучать ребенка основам здорового образа жизни, следующее: «Мы обязаны защищать тело от болезней и несчастных случаев, потому, что оно есть жилище души». Можно сделать вывод, что педагог рассматривает необходимость помощи ребенку научиться беречь здоровье, так как это важно для его будущей вечной жизни, ведь «тело есть храм души». Он рассматривает здоровье с духовной точки зрения и тем самым напоминает, что в понятие ЗОЖ входит не только физическая активность, профилактика заболеваний, но и насыщенная духовная жизнь.

Далее Коменский пишет: «Наше тело сохраняется в бодром состоянии умеренным образом жизни. При соблюдении этих трех условий (умеренного питания, упражнения тела и помощи природе) было бы невозможным не сохранить весьма долго здоровье и жизнь... Правильное устройство школ в значительной степени будет зависеть от надлежащего распределения труда и покоя или занятий досуга и отдыха». Из его слов следует, что формирование ЗОЖ у младших школьников должно включать в себя баланс правильной культуры питания, сильной физической нагрузки, трудового воспитания, грамотного подхода к отдыху учащихся. О физической активности в формировании ЗОЖ Коменский пишет следующее: «Следует играть так, чтобы игра не грозила опасностью для жизни, здоровья, приличия. Этой опасности подвергают себя безрассудные люди при лазаньи по деревьям, плавании, борьбе и т. д.» То есть необходимо подходить к вопросу физического воспитания с особой осторожностью, не привлекая детей к участию в опасных играх, не изнуря тяжелыми упражнениями. Идеально подойдет разминка с элементами гимнастики, в свое время ее предложил ввести в школьный курс швейцарский педагог И. Г. Песталоцци. Что касается санитарно-гигиенических норм, то их следует прививать школьникам через приучение к порядку в классах и коридорах школы, тем самым мотивируя и обучая соблюдать чистоту в своих жилищах, таким образом, проводя профилактику инфекционно-грибковых заболеваний.

Из вышеупомянутого следует вывод: духовно-нравственный аспект является ведущим в формировании культуры ЗОЖ у младших школьников, а также культура питания, отдыха, труда и порядка входит в число приоритетов, которые должны закладываться на уровне получения образования в начальной школе.