

*Отришко Мария Сергеевна*

студентка

Научный руководитель

*Липилина Елена Юрьевна*

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста. Проанализировано понятие «здоровый образ жизни», «педагогические условия», а также описаны педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, педагогические условия, младший школьный возраст.

В современном мире здоровый образ жизни играет решающую роль в нашей жизни, он не только помогает нам быть физически и психологически сильными, но и способствует нашему общему благополучию и качеству жизни.

Понятие здоровый образ жизни довольно широкое и трактуется разными специалистами по-разному. Так например по определению Гальперина П.Я. «Здоровый образ жизни» – это способ жизни, направленный на поддержание и улучшение физического, психологического и социального благополучия человека. Он включает в себя такие аспекты, как правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек (как курение, употребление алкоголя или наркотиков), достаточный отдых и сон, избегание стрессовых ситуаций, регулярные медицинские осмотры и т. д. [3].

Здоровый образ жизни гораздо более многогранный и включает в себя не только физическую, но и психическую, социальную и духовную составляющие [7, с. 84–87]. Здоровый образ жизни включает в себя умелое использование всего спектра факторов, которые влияют на наше здоровье. Это не только регулярная физическая активность и правильное питание, но и гармоничные отношения с самим собой и окружающими людьми. Важно уметь расслабляться и наслаждаться жизнью. Для достижения и поддержания здорового образа жизни необходимо овладеть оздоровительными методами и технологиями. Это может быть медитация, йога, дыхательные практики или другие природосообразные методы, способствующие укреплению организма и улучшению психического состояния [4]. Каждый человек может найти свои собственные способы достижения гармонии и баланса.

Важным аспектом здорового образа жизни является формирование установки на здоровье и благополучие. Данная установка позволяет нам принимать правильные решения в повседневной жизни, отдавая предпочтение здоровому питанию, физической активности и положительным межличностным отношениям.

Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является одной из важнейших задач современного общества. В этом возрасте дети активно учатся и формируют свои привычки, которые могут оказать долгосрочное влияние на их здоровье и благополучие в будущем. В образовательном процессе ставится задача не только передать им необходимые знания, но и научить использовать эти знания в повседневной жизни. Согласно утверждению Б.В. Сергеевой образовательный процесс состоит из трёх этапов:

Первый этап: ознакомление и мотивация. На этом этапе основной задачей является ознакомление детей с понятием здорового образа жизни и мотивация их к его принятию.

Второй этап: формирование знаний и навыков. На этом этапе ученики получают более конкретные знания о здоровом образе жизни и развивают соответствующие навыки.

Третий этап: практическое применение. На этом этапе ученики учатся применять полученные знания в повседневной жизни. Они должны осознать, что здоровый образ жизни – это не просто теория, но что-то, что они могут интегрировать в свою повседневную рутину.

Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является важной задачей, которую необходимо решать как в семье, так и в образовательных учреждениях [2] Один из основных аспектов формирования здорового образа жизни – это правильное и сбалансированное питание. Родители и педагоги должны обучать детей правильному выбору продуктов, объяснять, какие продукты полезны для организма, а какие могут нанести вред здоровью.

Также важным элементом здорового образа жизни является физическая активность. Необходимо создать условия для занятий спортом как в домашнем, так и в школьном окружении, а также побудить детей к активному образу жизни [5]. Не менее важным аспектом является гигиена. У детей младшего школьного возраста еще формируются навыки личной гигиены, поэтому педагогам и родителям важно уделять достаточно времени и внимания обучению ребенка правилам личной гигиены. И, наконец, важным элементом здорового образа жизни является психологическое благополучие ребенка. Важно обеспечить детям уважение, любовь и поддержку, создать атмосферу доверия и понимания. Педагоги и родители должны оказывать психологическую поддержку в сложных ситуациях, помочь ребенку разобраться с эмоциями и научить его конструктивно выражать свои чувства.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста является важной задачей педагогической работы. Для этого необходимо создание определенных педагогических условий.

Педагогические условия – это определенные факторы и условия, которые позволяют осуществлять эффективный образовательный процесс и обеспечивают успешное обучение и развитие учащихся [6].

Для успешного формирования представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста необходимы определенные педагогические условия.

Во-первых, важно создать благоприятную образовательную среду. Школьная атмосфера должна быть способствовать развитию здорового образа жизни среди детей [1].

Во-вторых, важно практиковать целенаправленное обучение здоровому образу жизни. Необходимо разрабатывать специальные планы и программы обучения, которые будут включать в себя изучение основ здорового образа жизни и прививать детям навыки выполнения физических упражнений, правил гигиены и здорового питания.

В-третьих, важно создавать условия для практического опыта. Дети младшего школьного возраста должны иметь возможность практически применять полученные знания в своей повседневной жизни.

В-четвертых, важно учитывать психологические особенности детей младшего школьного возраста. Ребенок должен сам осознать важность здорового образа жизни, поэтому необходимо использовать методы мотивации, награды и поощрения.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья, а также создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического развития учащихся становятся актуальными педагогическими задачами. Создание благоприятной образовательной среды, целенаправленное обучение, практический опыт и учет психологических особенностей детей – основные составляющие успешного формирования здорового образа жизни у детей.

### ***Список литературы***

1. Нормативные документы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.rospotrebnadzor.ru/sanitary\\_rules/polnye-teksty-dokumentov.php](https://www.rospotrebnadzor.ru/sanitary_rules/polnye-teksty-dokumentov.php)

2. Антонова А.А. Совместная деятельность образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей / А.А. Антонова, Н.Г. Денисова // Материалы Межрегиональной XI научно-практической конференции  
4 <https://phsreda.com>

ренции «Здоровый образ жизни веление времени». – Йошкар-Ола: ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2016. – С. 17–19.

3. Гальперин П.Я. Введение в психологию: учебное пособие для вузов / П.Я. Гальперин. – М.: Университет, 1999. – 332 с.

4. Гуревич П.С. Психология / П.С. Гуревич. – М.: КноРус, 2015. – 208 с.

5. Далбараева О.К. Физическое воспитание / О.К. Далбараева // Наука и образование: новое время. – 2016. – №1. EDN VOFSSD

6. Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н.В. Ипполитова, Н.С. Стерхова // General and Professional Education. – 2012. – №1. – P. 8–14. – EDN YPEAGD

7. Пехарева С.В. Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста / С.В. Пехарева // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2012. – №1. – С. 84–87. EDN ONGRIB