

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация**

*В данной статье рассматриваются проблемы здоровья младших школьников и пути их решения. Актуальным является проблема сохранения здоровья.*

*Главным решением данной проблемы является урок физической культуры.*

*Формирование культуры здоровья младших школьников – это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил.*

**Ключевые слова:** *проблемы здоровья, культура здоровья, младшие школьники*

*Batistov A.*

*Student*

*Ryazan State University Named after S. A. Yesenina*

**Formation of health culture of primary school students in physical education classes**

*Annotation*

*This article discusses health problems of primary school children and ways to solve them. The actual problem is save your health. The main solution to this problem is a physical education lesson. The formation of a health culture of primary school students is a conscious, daily implementation of health-saving norms and rules by students.*

*Key words: health problems, health culture, primary school students*

Укреплять свое здоровье каждому человеку необходимо с самого детства. В этот период происходит закладка основных направлений жизнедеятельности. От многих факторов зависит, какой путь выберет ребенок. Поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны быть полезными обществу, очень важно именно в этот период заложить основы культуры здоровья.

К сожалению, в настоящее время здоровье младших школьников постоянно ухудшается. Снижается двигательная активность детей, связанная с перегрузкой учебной деятельностью, компьютеризацией, агрессивным воздействием СМИ. Сказываются неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия. Ребенок часто не может прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, а болезнь воспринимает, главным образом, как временное ограничение свободы. Это ведет к непониманию значения укрепления здоровья и профилактики его нарушения. Поэтому проблема сохранения здоровья является особо актуальной. Этим и объясняется необходимость формирования культуры здоровья у детей, которая является одной из приоритетных задач начального уровня образования.

Данной проблеме посвящены работы Татарниковой Л.Г., Безруких М.М., Смирнова Н.К., Арефьева В.Г. и других.

Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом, лично и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия [5].

В статье Фоминой Т.А. культура здоровья рассматривается не только как информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни. В связи с этим выделяются следующие задачи овладения культурой здоровья:

- осознание ценности здоровья,
- формирование мотиваций на повышение уровня здоровья,
- овладение необходимыми двигательными навыками и умениями, современными способами оздоровления,
- формирование стиля жизни, обеспечивающие саморазвитие здоровья[7].

Таким образом, в формировании культуры здоровья недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо пробудить в ребенке внутреннюю потребность к сохранению своего здоровья.

Самым удачным предметом для реализации здоровьесберегающего потенциала личности является урок физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению работоспособности, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями, увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, развивают стройность, пластику и выразительность движений, способствуют формированию правильной осанки. Учебная нагрузка младших школьников часто отрицательно сказывается не только на соматическом, но и на психическом здоровье учащихся. Уроки физкультуры положительно влияют на центральную нервную систему, которая является регулятором всех физических и психических процессов в организме человека.

По мнению ряда ученых (Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, И.А.Водяникова) необходимо планировать процесс урока с учетом

педагогических, физиологических и психологических закономерностей процесса обучения, соединив в нем систему упражнений образовательно-воспитательного, образовательно-тренировочного и оздоровительно-рекреационного направления [5].

Цель образовательно-воспитательного направления – сформировать представление о здоровом образе жизни, воспитание нетерпимости вредных привычек. Это направление предполагает создание информационно-пропагандистской системы знаний с учетом принципа информационной безопасности о негативном влиянии факторов риска на здоровье детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.).

На наш взгляд для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить тематические беседы, направленных на укрепление здоровья: «Советы врача», «Что такое простуда?», «Правильная осанка», «Как правильно сидеть?», «О режиме дня»; формирование негативного отношения к вредным привычкам: «О вреде курения», «Алкоголь убивает», «Скажи «нет» наркотикам»; стремления правильно питаться, выбирать полезные продукты: «О пользе овощей и фруктов», «Чем полезна каша» и др.

Фотовыставки «Я дружу со спортом», конкурсы рисунков, сочинений или стихотворений «Спорт и я!», «Виды спорта», «Здоровым жить здорово» помогают привить детям любовь к спорту, определиться с выбором вида спорта.

Образовательно-тренировочное направление состоит в повышении двигательной активности, развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Такие соревнования, как «Веселые старты», «Богатыри» и «Принцессы спорта», соревнования по бегу или лыжным гонкам, помогают увлечь ребят, развивают интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

С учетом возраста детей подбираются подвижные игры: «Ловишки», «Охотники и утки», «Лови-бросай», «Удочка», «Мяч в кругу» и др.

Оздоровительно-рекреационное направление – предполагает профилактику наиболее распространенных заболеваний, а также развитие психической уравновешенности, сосредоточенности, внимания, памяти, мышления, стремление восстанавливать здоровье после болезни, предупреждать ее возобновление и осложнение; сформировать потребность безбоязненно обращаться к врачу или педагогу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В работах Тагариева Р.З., Шихова С.Е., Ульяновой И.С. отмечается необходимость применения здоровьесберегающих технологий в формировании культуры здоровья детей, таких, как самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения, ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением, упражнения на выработку правильной осанки, аутотренинг, психогимнастика, психологический климат на уроке.

Психогимнастика – это специальные упражнения и игры, которые позволяют активизировать межполушарные взаимодействия. Она занимает на уроке не более 5 минут. С психогимнастики можно начать урок, тогда ребята активно включаются в любую деятельность. Нейропсихологами доказано, что на развитие речи прямое влияние оказывают мелкие движения пальцев рук. Во время психогимнастики мелкая моторика детских рук развивается в ходе игровых процедур, что делает это не только полезным, но и приятным.

Психологический климат на уроке – наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т. п.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, во время которых организм успокаивается, насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются. Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить на уроках регулярно.

Смысл упражнений на релаксацию заключается в следующем: после сильного напряжения мышц само собой следует расслабление. Детям рекомендуется напрягать какую-либо мышцу в течение 5-10 секунд, а затем в течение 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. После таких упражнений у детей снижается мышечное и эмоциональное напряжение, улучшается настроение. Упражнения преподносятся детям в игровой форме «Любопытная Варвара», «Гуси», «Потяни носочки», «Пружинки» и др.

В работе Н. К. Смирнова отмечается необходимость ориентироваться на принципы простоты, доступности, безопасности, оптимального чередования нагрузки и отдыха, учета возрастных особенностей при выборе упражнений.

Формирование культуры здоровья у младших школьников во многом зависит от тесного взаимодействия и целенаправленно организованной совместной работы учителя физической культуры, учителей начальных классов и родителей детей. Учителя начальных классов организуют проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (гимнастика до уроков, физкультминутки, подвижные игры на переменах).

Привлечение родителей в образовательный процесс играет большую роль в формировании культуры здоровья. Они являются участниками уроков физкультуры, спортивных досугов и праздников. Благодаря таким мероприятиям, родители видят достижения своих детей, знакомятся с оздоровительными методиками, проводят досуг с пользой для здоровья, укрепляются семейные отношения. Распространение среди родителей учащихся рекомендаций по здоровому образу жизни, выполнению посильных и безопасных упражнений в домашних условиях помогает организовать двигательный режим школьников в домашних условиях.

Таким образом, формирование культуры здоровья младших школьников – это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние

результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. Только сообща, объединив усилия, можно менять в лучшую сторону отношения учеников к физической культуре и здоровому образу жизни. Жан Жак Руссо утверждал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его здоровым». От уровня сформированности культуры здоровья в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.

#### Список литературы:

1. Абакумова Е. С. Культура и ее компоненты/ Е.С.Абакумова. – М.:Академия, 2010.- 361с.
2. Арефьев В.Г. Физическое воспитание в школе: Учеб.пособие.-К.: ЗМН, 2006.- 152с.
3. Габидуллина Г.Р. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях / Г.Р.Габидуллина // Материалы межрегиональной научно-практической конференции (22.10.2012). – Стерлитамак, 2012. – С. 4-28.
4. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры// Современные наукоемкие технологии. – 2007. - №6 – С.92-93.
5. Уроки физической культуры: учебное пособие / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А.Водяникова. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
6. Ульянова И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2015. - №10.1. – с.42-49.
7. Фомина Т.А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников// Молодой ученый. – 2016. - №15. – С.513-518.