

колоректального рака на 60%, рака легких на 40-50%. Фолиевая кислота и витамины группы В снижают концентрацию в крови гомоцистеина, избыток которого приводит к развитию болезни Альцгеймера. К продуктам богатые фолиевой кислотой относятся: свежие фрукты, спаржа, зеленые листовые овощи, брюссельская капуста, брокколи, орехи. Также диетологами высоко оценивается включение в рацион бобовых орехов, корнеплодов, оливкового масла, которые являются источником метаболически активных жирных кислот и способствуют снижению потребления жирных кислот. Апельсины, лимоны, грейпфруты являются источником аскорбиновой кислоты, оказывающая иммуностимулирующие и антиоксидантное воздействие на организм, что способствует снижению заболеваемости инфекционными заболеваниями, а также возникновения рака пищевода, из-за воздействия аскорбиновой кислоты на сосудистую стенку слизистой оболочки кишечника.

Совокупность регулярной физической активности и правильного питания позволяет снизить влияние стрессовых и тератогенных факторов на организм человека, а также уменьшить риск развития приобретенных заболеваний, что позволяет улучшить качество жизни. Здоровый образ жизни — это не лекарство, спасающее от любого недуга, а методическая, осознанная работа над собой и своим организмом, которая направлена на поддержание здоровья, а в следствии и счастливой, продолжительной жизни.

Литература.

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура*/ В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005, - 171с.
2. Большаков, А.В. *Актуальные проблемы физкультуры*/ А.В.Большаков. –М.: «Знание», 2007,- 295с.
3. Васильева, З.Л. *Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры*/З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
4. Добрынина, В.И. *Влияние физической культуры на организм человека*/ В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер - М», 2005, – 388с.

УДК 373.3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Дроздова В. Е.,

студентка педагогического факультета ГОУ ВО МО Государственный
социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

Чайченко М.В.

Доцент, кандидат педагогических наук ГОУ ВО МО Государственный
социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

В данной работе речь идет о формировании у обучающихся основ здорового образа жизни. В работе раскрыты теоретические основы по данному направлению исследования.

Ключевые слова: начальная школа, здоровье, младшие школьники, здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана снижением уровня здоровья современных детей. Динамический анализ показателей здоровья детей в России за последние два десятилетия свидетельствует о сохраняющейся тенденции ухудшения физического, психического и нравственного здоровья. От начальной школы до окончания средней школы количество детей с нервно-психическими расстройствами увеличивается с 6% до 12%, с близорукостью - с 4% до 12%; с нарушениями осанки - от 2% до 16%. Большую часть из них составляют школьники с отягощенными хроническими

заболеваниями.

Ученые-медики установили, что 50% преждевременных заболеваний, травм и смертей происходят из-за нездорового образа жизни. Опыт и данные исследований свидетельствуют о том, что комплексная работа по формированию здорового образа жизни в школе может улучшить знания, отношение и поведение учащихся, связанные со здоровьем.

Цель исследования: теоретическое обоснование форм и методов, способствующих эффективному формированию здорового образа жизни младших школьников

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»
2. Охарактеризовать опыт применения здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни

Результаты исследования и их обсуждение: не существует единого определения понятия здоровья. Согласно проведенным А.М. Луговой исследованиям, здоровье — это естественное состояние организма человека. Оно характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием заболеваний.

Н.М. Амосов определял здоровье как сумму резервных возможностей основных функциональных систем организма [1].

В.М. Котова – активный участник работы по оздоровлению подрастающего поколения. Со здоровьем человека, улучшением условий его жизни в целом и повышением благосостояния она связывает возможности развития индивида и общества. Значительное место в работах В.М. Котовой занимает проблема сохранения и укрепления здоровья прежде всего детей. В авторской работе под названием «Здоровые дети» ею было рассмотрено содержание программы, которая направлена на решение представленных выше задач через систему культурно-гигиенических, медико-биологических, общественных и психологических мероприятий [2].

Понятие «здоровье» нельзя отделить от понятия «образ жизни». Определение образа жизни с точки зрения его содержания – сложный процесс, предопределенный личностными ценностями, мотивами поступков и стилем жизнедеятельности. Поэтому общепризнано, что образ жизни оказывает непосредственное влияние на здоровье человека.

Как отмечает Л.А. Харитоновна, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной деятельности человека с целью укрепления резервов организма, а также обеспечение успешной работы в социальной и профессиональной сферах независимо от политических, экономических или социальных ситуаций [5].

По мнению В.И. Дубровского, «Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде» [3].

Важно с самого раннего возраста воспитывать в детях положительное отношение к своему здоровью, с пониманием того, что здоровье является важнейшей ценностью, данной человеку природой. В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова говорят о том, что психофизиологические особенности младших школьников позволяют сформировать у них основу здорового образа жизни. Именно в этом возрасте детей приучают к соблюдению режимов, выполнению гигиенических процедур, повышению двигательной активности [4].

Проблема здоровьесберегающего образования, ее различные аспекты исследуются не только в теории, но и в образовательной практике. Таким образом, разрабатываются содержание, методы, методики воплощения здоровьесберегающего образования.

Мы изучили опыт учителей, работающих в 15-ой школе г. Коломна. В процессе исследования педагогического опыта мы обнаружили, что многие учителя проводят образовательные мероприятия по формированию здорового образа жизни для своих учеников.

Данная деятельность направлена на развитие у обучающихся основных знаний и умений, наличие которых способствует сохранению здоровья и формированию основ здорового образа жизни. Культура здоровья включает в себя знания о различных аспектах здоровья, способах его сохранения и развития, устойчивых мотивах к ведению здорового образа жизни.

Нами выявлено, что здоровьесберегающее обучение детей осуществляется посредством классных и внеклассных мероприятий. На занятиях обучающиеся приобретают конкретные знания и навыки, связанные со здоровым образом жизни, посредством предметов, спецкурсов, программ и факультативов, включенных в образовательный стандарт. Для организации физкультурно-оздоровительной работы осуществляется привлечение учащихся и родителей к участию во внеклассных групповых спортивных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Это различные конкурсы, викторины, спортивные праздники "Веселые старты", "Папа, мама, я - спортивная семья", "День здоровья", "Малые Олимпийские игры".

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в 15-ой школе осуществляется за счет снятия статического напряжения во время учебных занятий с помощью физкультминуток и динамических пауз (музыка, танцы, игры) и увеличения двигательной активности.

Наряду с приемами повышения двигательной активности для младших школьников проводятся игровые перемены с музыкальным сопровождением. Учебный процесс включает в себя оздоровительные игры, психогимнастику, методы физического воспитания, оздоровительную работу, психолого-педагогическую коррекцию в виде занятий групповой релаксацией, контроль выдачи домашних заданий, особенно для младших школьников. Во время учебно-воспитательного процесса учащиеся имеют возможность делать точечный массаж и самомассаж.

Для поднятия настроения, приобретения положительных эмоций классные руководители организуют в своей работе:

- театральную деятельность;
- музыку и пение;
- живопись и рисование;
- сказки - и цветотерапию.

Кроме этого, происходит социально-психологическое сопровождение учебного процесса. Изучается уровень готовности ребенка к школе, анализируется уровень адаптации первоклассников, анализируются особенности развития. Выявляются черты характера младших школьников, определяется психоэмоциональное состояние ребенка.

Таким образом, мы приходим к **заключениям**:

1. Здоровье и благополучие детей и молодежи должны быть фундаментальной ценностью общества. Неотложные проблемы в области здравоохранения и социальные проблемы подчеркнули необходимость сотрудничества между семьями, школами, учреждениями в применении комплексного подхода к укреплению здоровья детей в школах.

2. В литературе понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» рассматривались многими специалистами с разных сторон, но все они имеют близкий по значению смысл. Кроме того, эти понятия неотделимы друг от друга, так как общепризнано, что образ жизни оказывает непосредственное влияние на здоровье человека.

3. В школах активно используются здоровьесберегающие технологии, которые помогают сохранять и укреплять здоровье обучающихся и прививать им потребность ведения здорового образа жизни.

Литература.

1. Амосова, Ю. Е. *Основы здорового образа жизни* / Ю. Е. Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. –119 с.
2. Данилина, И. С. *Здоровый образ жизни в современной школе* / И. С. Данилина. –

Москва: М.: Изд-во Астра, 2020. – 147 с.

3. Дубровский, В. И. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Риторика, 2018. – 115 с.

4. Макарова, В. И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В. И. Макарова, Г. Н. Дегтева, Н. В. Афанасенкова // Российский педиатрический журнал, 2021. – № 3. – С. 73.

5. Харитонова, Е.Н. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор повышения эффективности учебного процесса в школе / Е.Н. Харитонова // Физическая культура: воспитание образование, тренировка, 2020. – № 4. – С. 76-79.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье физическая культура как один из определяющих компонентов укрепления здоровья и профилактики заболеваний рассматривается тема физической активности и её включения в здоровый образ жизни человека. Также объясняется польза физической активности для организма.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять [1].

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию [2].

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит