

## Содержание

|  |  |
|--|--|
| Введение.....  |  |
| Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни младших школьников.....      |  |
| 1.1 Здоровый образ жизни и его основные особенности.....                                       |  |
| 1.2 Пути формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов                      |  |
| Глава 2. Прикладные аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников.....      |  |
| 2.1 Влияние школы и семьи на формирование основ здорового образа жизни младших школьников..... |  |
| 2.2 Характеристика уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ.....         |  |
| 2.3 Режим дня младших школьников как составляющий элемент здорового образа жизни               |  |
| Заключение.....  |  |
| Список использованной литературы   |  |

## **Введение**

Актуальность исследования. В современных условиях очень важна роль семьи и школы в формировании всесторонне развитой личности, сохранении и укреплении здоровья детей младшего школьного возраста. Семья и школа должны создать благоприятные условия для сохранения и укрепления физического, психического здоровья младшего школьника и формирования здорового образа жизни. Семья, школа и общественность - главные социальные институты, отвечающие за воспитание и обучение детей и подростков. Они играют ведущую роль в становлении и развитии личности младшего школьника, формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении его здоровья. В Государственной программе «Развитие образования» определено, что приоритетными направлениями реформирования образования является обеспечение в каждом учебно-воспитательном заведении гуманистического подхода к ребенку, соответствующих условий для развития физически и психически здорового человека, предотвращение пьянства, наркомании, насилия, что отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Стратегическим путем реализации этой задачи является создание и развитие системы валеологического образования, которая бы предусматривала разработку основных положений и условий здорового образа жизни, методику их внедрения, приобретения и усвоения школьниками.

Темпы современной жизни, социальное неблагополучие, неблагоприятная экологическая среда, гиподинамия, вредные привычки - все эти факторы ухудшают состояние здоровья наших детей. Большое значение для сохранения здоровья человека имеет образ его жизни. Современная молодежь в подавляющем большинстве случаев не задумывается над своим поведением, небрежно относится к своему здоровью, культивирует вредные привычки. Известно, что почти 75% болезней взрослых людей получены ими еще в детские и подростковые годы.

Проблема формирования основ здорового образа жизни является особенно актуальной для учащихся младшего школьного возраста, так как в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности, а ребенок включается в сложную работу по формированию саморефлексии, самоконтроля и саморегуляции (И.Воронцов). Ведь здоровье подрастающего поколения относится к числу важнейших показателей, характеризующих экономическое, социальное и моральное благополучие общества.

Вопросы формирования и воспитания потребностей в здоровом образе жизни детей отражены в трудах А. Алчевской, С. Боткина, Д. Локка, И. Мечникова, М. Пирогова, С. Русовой, К. Шинского. Здравоохранительному воспитанию посвящены научные труды отечественных и зарубежных философов, медиков и психологов Н. Амосов, П. Апанасенко, Е. Бойченко, К. Бондаревская, Г. Борисов, И. Брехман, О. Ващенко, М. Виленский, М. Гончаренко, Г. Зайцев, В. Казначеев, Ю. Лисицин, А. Маслоу, С. Попов, В. Петленко, А. Степанов, Т. Сущенко, Л. Татарникова, А. Щедрина и др. Концептуальные основы гигиенического обучения и воспитания детей как составляющей формирования здорового образа жизни заложены в исследованиях М. Антроповой, З. Громовой, И. Кононова, А. Хрипковой и др. Проблемой профилактики вредных привычек занимались Н. Максимова, В. Оржеховская, Т. Федорченко и др.

Анализ современной педагогической теории и практики свидетельствует о наличии ряда противоречий между:

- Заказом государства на воспитание здорового поколения и ухудшением состояния здоровья детей, начиная с дошкольного возраста;
- Необходимостью проведения систематической работы по формированию здоровьесберегающей компетентности у младших школьников и недостаточной теоретико-прикладной разработанности поставленной проблемы;
- Ведущей ролью педагогов и родителей в формировании у детей здоровьесберегающей компетентности и их неподготовленностью к данному процессу.

Итак, актуальность, социальная и педагогическая значимость проблемы обусловили необходимость формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Объект: процесс формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

Предмет: особенности взаимодействия семьи и школы в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Цель работы: рассмотреть особенности формирования здорового образа жизни младших школьников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование здорового образа жизни может быть успешным при условии сочетания различных методов и приемов, соответствующих основным целям валеологического образования и возрастным особенностям младшего школьника.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать здоровый образ жизни и его основные особенности.
2. Ввести понятие формирования основ здорового образа жизни.
3. Определить уровень представлений младших школьников в здоровом образе жизни.
4. Указать пути формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

Методы исследования:

- изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы;
- педагогическое наблюдение, анкетирование, метод беседы с целью определения уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ;
- метод словесных описаний с целью изучения самостоятельной деятельности детей по сохранению собственного здоровья.

Теоретическая значимость: в работе приведены современные представления о здоровом образе жизни и его основных особенностях, введено понятие формирования основ здорового образа жизни, а также указаны пути взаимодействия семьи и школы в формировании здорового образа жизни у учащихся начальных классов

Практическая значимость: в работе детально описаны прикладные аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников, в частности, рассмотрено влияние школы и семьи на формировании основ здорового образа жизни у младших школьников, описан оптимальный режим дня школьников, как составляющей здорового образа жизни.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни младших школьников**

### **1.1 Здоровый образ жизни и его основные особенности**

Возложение на школу и учителя такой специфической задачи как забота о здоровье учеников - определяется многими факторами. Среди них стоит отметить, что взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под «присмотром» учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помочь им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма. Кроме этого, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.

В научно-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников включают положения о здоровье человека. Под здоровьем человека понимаем уравновешенное состояние организма, которое характеризуется его оптимальным функционированием на физическом, психическом и нравственном уровнях. Здоровье представляет личностную и общественную ценность, а здоровый образ жизни выражается через способ жизнедеятельности человека, который способствует эффективному выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Поэтому учебно-воспитательный процесс в начальной школе проходит с учетом познавательных и возрастных возможностей, потребностей учащихся начальных классов, определяет содержание всеобщего начального образования, направляет его на формирование и развитие духовно-нравственных и интеллектуальных ценностей младших школьников. Насколько успешно будут сформированы и закреплены в сознании учащихся навыки здорового образа жизни, зависит его дальнейшее развитие. Задача начальной школы усилить работу над формированием у учащихся знаний о здоровом образе жизни.

Следующее понятие, которое необходимо рассмотреть в этом исследовании - это «образ жизни». Оно также неоднозначно трактуется в словарях, но, в общем «образ жизни» - это совокупность форм жизнедеятельности людей, обусловленных данным способом производства. Проявляется в труде, быту, социально-политической жизни, культуре, в поведении людей и служит важнейшим показателем уровня развития общества.

Анализ литературы в области медицины, педагогики, психологии, физической культуры позволил выделить следующие определения: «образ жизни» - это одна из важнейших категорий, интегрирующих представления об определенном виде жизнедеятельности человека. «Образ жизни» - это поведение, закрепленное в стереотипах повседневной жизни: трудовая деятельность; быт; формы использования свободного времени; удовлетворения духовных и материальных потребностей; участие в повседневной жизни; нормы и правила поведения.

Главными элементами «здорового образа жизни» как утверждает Е. Касперович являются: организация режима питания, сна, пребывание на свежем воздухе, соответствующих требованиям санитарно-гигиенических норм; организация индивидуально целесообразного режима двигательной активности, содержательный досуг, который осуществляет развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек; культура межличностного поведения в коллективе, самоутверждения и самоорганизации.

Интегральным выражением взаимосвязей образа жизни и здоровья человека выступает понятие «здоровый образ жизни». Оно объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, бытовых функций в наиболее оптимальных условиях для здоровья и развития человека. Таким образом, «здоровый образ жизни» - это деятельность личности, направленная на укрепление и развитие индивидуального и общественного здоровья.

Формирование здорового образа жизни через образование, создание здоровьесберегающей образовательной среды - одно из приоритетных направлений государственной политики в области образования.

Проблема охраны здоровья детей и подростков - проблема комплексная, и сводить все аспекты ее только в учебное заведение было бы не правильно. Но в то же время анализ структуры заболеваемости учащихся убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет число болезней дыхательных путей, органов пищеварения, нарушения осанки, заболеваний глаз, нервной системы. Подобные состояния здоровья не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда таких педагогических факторов, как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса;
- раннее начало дошкольного систематического обучения;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся являются:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
- нормализация учебной нагрузки;
- подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;
- разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
- создание системы и механизмов совместной деятельности школы и семьи с формированием культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

Таким образом, существующая система образования и воспитания требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на здоровьесбережение образовательной среды и формирования целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

В школьные годы возникает немало вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными

являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. Как считает С.В.Попов сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций. Изложенное позволяет сделать вывод о том, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Привычки—это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

Режим дня - одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника являются: достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в

школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, что обуславливает появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. Доказано, что лучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, который влияет на здоровье человека, к проблеме питания.

В последнее десятилетие интерес к проблеме питания возрос, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранения здоровья. Человек издавна использовал питания как одно из важнейших средств для укрепления здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами.

Современная наука достигла определенных успехов в изучении вопросов рационального питания. Хорошо известно, что его основу составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

В организме школьников, регулярно занимающихся физическими упражнениями, при интенсивных физических нагрузках происходит некоторая потеря таких минеральных веществ, как цинк, медь и особенно железо. Поэтому необходимо увеличивать их потребление в питании.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно выражение «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное,



приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - в первую очередь переохлаждению и перегреванию.

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно обеспечивает тренировки и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, что приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Лучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в процедуру элементов веселой игры.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби), хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко практикуется во многих странах.

Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направленная и ориентированная взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, которая способствует активной и успешной социализации ребенка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивают и не гарантируют их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии формирования здорового образа жизни в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что ведущие ценности здоровья и здорового образа жизни - необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, что требует соответствующей здоровьесберегающей организации всей его жизни. В нее следует включить ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это активная деятельность людей, направленная на сохранение и

улучшение здоровья. Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого служат три показателя: уровень, качество и стиль жизни.

Разработка программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по ее реализации должна строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

## **1.2 Пути формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов**

Современные исследования доказывают, что одна профилактическая медицина все же не дает значительных положительных результатов в формировании здорового образа жизни школьников, большинство медицинских работников считают заботу о здоровье и формирование здорового образа жизни учащихся исключительно делом педагогов, тогда как последние возлагают все надежды на медицинских работников.

Особого внимания заслуживает младший школьный возраст - начальный этап социализации ребенка на уровне школы. С поступлением ребенка в школу становится возможным целенаправленное педагогическое воздействие на личность. Необходимость формирования здорового образа жизни у младших школьников обусловлена пониманием того, что только с раннего детства можно привить детям основные знания, навыки и привычки по охране здоровья, которые впоследствии превратятся в важный компонент его общей культуры и влияют на формирование здорового образа жизни всего общества. Психологи (А.Хрипкова и др.) утверждают, что младший школьный возраст является периодом очень интенсивного психофизического развития ребенка, формирования у них нравственных понятий и убеждений. Дети начинают ценить друг в друге физическую силу, скорость, смекалку, а уже потом моральные качества храбрость, доброту, чувствительность. Однако недостаточно еще представляют, какими качествами они обладают сами.

Анализ научно-педагогической литературы позволяет утверждать, что здоровый образ жизни - это форма жизнедеятельности, основанной на требованиях суточного биоритма и включает следующие основные составляющие, как личная гигиена, двигательная активность, режим питания и сна, закаливание, чередование труда и отдыха, отсутствие вредных привычек.

Так, учебные предметы «Охрана жизни и здоровья учащихся» и факультативный курс «Здоровье» предусматривают изучения и практического применения медицинских, физиологических, гигиенических и психологических аспектов здорового образа жизни. Учащиеся знакомятся с такими темами «Дорога в школу», «Основы общей гигиены», «Гигиенические требования к телу, одежде, жилью», «Гигиена питания», «Негативное влияние вредных привычек на организм ребенка», «Утренняя гимнастика», «Режим закаливания воздухом, водой, солнцем», «Гигиена отдыха».

«Окружающий мир» дает возможность ознакомить младших школьников с основами биоритмологии, то есть с взаимосвязью и взаимозависимостью человека и природы «Как быть здоровым», «Дорога от дома до школы», «Грудь и отдых в семье», «Об опрятности», «Что надо знать о себе». На уроках учащиеся знакомятся с такими темами: «Органы

пищеварения», «Гигиена питания», «Знание о биоритмологической активности органов пищеварения», «Умение соблюдать режим питания и последовательности принятия пищи», «Зубы. Правила ухода за зубами», «Знание о факторах возникновения кариеса и его профилактике. Умение пользоваться зубной щеткой», «Органы дыхания», «Забота о чистоте воздуха», «Знания о пользе чистого воздуха», «Умение применять упражнения дыхательной гимнастики с целью профилактики заболеваний дыхательных путей», «Знания о возможных заболеваниях опорно-двигательного аппарата у школьников и пути их предотвращения», «Умение применять в течение дня упражнения для профилактики сколиоза и равномерно распределять нагрузку».

Содержание дисциплины «физическое воспитание» предусматривает повышение уровня знаний и овладение навыками и умениями ведения здорового образа жизни средствами гигиены и физической культуры, умение сочетать в повседневной жизни активный и пассивный отдых, дает сведения о соблюдении режима сна, о негативном влиянии гиподинамии, учит владеть комплексами упражнений для утренней гимнастики. Однако в содержании вышеперечисленных учебных предметов проблему здорового образа жизни освещают фрагментарно, что не дает возможности влиять комплексно на мотивационную сферу учащихся начальных классов, обеспечить их достаточным уровнем знаний по требованиям здорового образа жизни.

Кроме того, учеников начальных классов можно знакомить с составляющими здоровья и здорового образа жизни не только в учебно-воспитательном процессе, но и во внеурочное время. Это поможет детям осознать зависимость здоровья от образа жизни, проявлять больший интерес к мероприятиям сохранения и укрепления здоровья. А беседы вроде «Что самое дорогое в жизни человека?» помогут лучше сориентироваться в общечеловеческих ценностях.

Достаточный объем двигательной активности школьников можно достичь путем последовательного использованием и оптимального сочетания различных форм организации обучения. Ученики должны знать о пользе утренней гимнастики, физических упражнений до начала занятий в школе, физкультурных минуток дважды в течение одного урока, спортивных часах после обеда и два раза в неделю уроков физического воспитания.

Формы и методы воспитания у младших школьников здорового образа жизни органично связаны с учебной деятельностью на уроках, но, кроме этого, предусматривают внеурочную воспитательную работу по обозначенной проблеме.

Ведь известно, что для младшего школьного возраста наиболее целесообразными методами воспитания являются рассказы, беседы, примеры, упражнения, приучение, игры, воспитательные ситуации, соревнования. В частности побудительная функция рассказы ориентирована на усвоение фактов и накопления знаний, на формирование познавательного интереса к сохранению и укреплению здоровья. С целью эффективной реализации этой функции учителя могут использовать различные приёмы, среди которых, прежде всего, выделяются приведение ярких примеров, «проектирование» рассмотренных оздоровительных проблем на личность младшего школьника, что понимается как

создание воспитательных ситуаций, при которых проблемы формирования здорового образа жизни становятся лично значимыми, актуализация приобретенных младшими школьниками знаний и опыта по формированию, сохранению и укреплению здоровья. Отметим, что рассказ учителя, его слово, оценки или суждения имеют такое большое значение для младших школьников, что, даже вопреки нежеланию придерживаться основных требований здорового образа жизни, стимулируют изменение отношения ученика к этой деятельности к лучшему.

Принимая во внимание склонность младших школьников к подражанию, можно широко применять такой воспитательный метод, как пример, что предусматривает встречи с физически привлекательными здоровыми людьми - спортсменами, новаторами здорового образа жизни, родителями, педагогами, сверстниками. После таких встреч во время общения младшие школьники имеют возможность сравнивать свой образ жизни с конкретным образом жизни здорового человека, проектировать будущий образ самого себя, определять положительные и отрицательные стороны своей жизни. Известно, что пример предоставляет конкретные образцы для подражания и поэтому активно формирует сознание, чувства, убеждения, активизирует деятельность.

Эффективное педагогическое воздействие дает приучение к двигательной активности в игровой форме. С этой целью можно организовать спортивные игры и соревнования с применением различных физических упражнений с последующим определением уровня подготовки детей, что достигли успеха, и тех, кто при недостаточном уровне физической подготовленности отстал, но приложил максимум усилий. Таким образом, одобрение победителей, с целью побуждения детей к повторению физических упражнений является применением следующего метода воспитания - поощрение. Дети младшего школьного возраста имеют большую потребность в поощрении, одобрении поступков, чем дети других возрастных групп. Несмотря на неоспоримый авторитет учителя (воспитателя) для младших школьников, метод поощрения имеет большую воспитательную силу, активизирует процесс формирования у младших школьников здорового образа жизни.

Формированию оздоровительных навыков также способствует урок-беседа. Беседа как метод воспитания позволяет применять диалогический подход к воспитанию у младших школьников здорового образа жизни. Хорошей возможностью для проведения бесед является обнародование результатов медицинских осмотров, показателей составленных нормативов по физическому воспитанию, итогов соревнования, личные физические достижения учеников и тому подобное. Во время беседы со школьниками важно обсуждать причины как неудовлетворительных, так и лучших показателей.

Не менее важный компонент здорового образа жизни ребенка - сон, который является необходимым условием психологического и физического равновесия, формой жизнедеятельности, во время которой происходит регулирование биоритмологической структуры организма. Ознакомление младших школьников с разнообразной информацией о зависимости состояния психофизического здоровья от условий и продолжительности сна, приведение конкретных примеров, представление этой информации с помощью различных воспитательных методов (беседа, рассказ, изготовление плакатов,

воспитательные ситуации и т.д.) способствует пониманию детьми важности указанной составляющей сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни.

Во время проведения рассказов и бесед необходимо обращать внимание младших школьников на определение и устранение различных негативных факторов, влияющих на ночной сон. Детям следует объяснить, что нехорошо спать в непроветренном помещении, в котором кроме пыли, содержится много углекислого газа, который препятствует засыпанию. В современных квартирах находится большое количество различной теле- и радиоаппаратуры, электроприборов, которые излучают слабые электромагнитные поля и могут вызвать головную боль, затруднение дыхания и тому подобное. Ребенок более уязвим к таким воздействиям, чем взрослый человек. Учащимся необходимо объяснить причины и сущность этой опасности, а также роль правильного положения тела во время сна.

Таким образом, школа остается основным социальным институтом, который предоставляет детям базовое образование об основах здоровья, решает задачи развития и воспитания здорового образа жизни учащихся начальных классов.

## **Глава 2. Прикладные аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников**

### **2.1 Влияние школы и семьи на формирование основ здорового образа жизни младших школьников**

Одна из главных задач современной школы, и прежде всего, ее основного звена - начального, создать благоприятные условия для правильного физического развития детского организма с активным использованием здоровьесберегающих технологий; улучшать и укреплять физическое, психическое, социальное и духовное здоровье школьников, повышать их физическую и умственную работоспособность, развивать каждого ребенка по его индивидуальной естественной программой.

Физическое развитие ребенка, особенно младшего школьного возраста, важная функция любого учебного заведения. Сегодня речь идет не о физической культуре, как таковой, а о физическом развитии в целом, что предполагает развитие двигательной активности, физических качеств младших школьников, знания своего тела, его функций, назначение его основных частей, возможностей организма, умение быть соразмерным к нему, развиваться в рамках индивидуальных возможностей, собственного потенциала.

Сейчас важнейшей задачей отечественной образовательной системы является подготовка сознательных и активных граждан, которые хорошо понимают свои гражданские права и свободы, могут брать на себя общественную ответственность, готовы к решению проблем, с которыми они сталкиваются уже сейчас, и тех, которые еще появятся после окончания школы. Вопрос здоровьесбережения должен быть, на наш взгляд, первоочередным. Особенно, когда речь идет о учащихся младшего школьного возраста.

Ответственность за детей должна лежать, прежде всего, в основе воспитательного процесса семье. Ведь здоровый образ жизни для детей младшего школьного возраста определяется следующими параметрами: соблюдением режима дня; должным овладением культурно-гигиеническими навыками; рациональным питанием и культурой потребления

пищи; соблюдением двигательного и воздушного режимов; режимом активной деятельности и отдыха; профилактическими мерами по сохранению здоровья; духовным развитием и отношениями с окружающей средой и с самим собой; душевным комфортом и психологическим равновесием.

Влияние семейного воспитания ребенка является всегда конкретно-индивидуальным - это одно из самых больших преимуществ воспитания в семье. Ни школа, ни общество не смогут гарантировать ребенку такого индивидуального подхода, которые дают методы воспитания в семье. Ребенку необходимы разумные правила и ограничения, которые постепенно появляются в их жизни. Именно родители закладывают основы жизненной компетентности своего ребенка, помогают овладевать сложной наукой жизни.

Тот педагогический потенциал, который имеет семья, должна задействовать в своей совместной деятельности и семья, и школа. В свою очередь, арсенал приемов и методов изучения воспитательного потенциала семей нужно выбирать исходя из конкретных условий, что помогает выявить проблемные ошибки семейного воспитания по формированию здорового образа жизни учащихся, дать индивидуальные квалифицированные советы родителям. Изучение семьи предполагает глубокий и всесторонний анализ положительных и отрицательных особенностей.

Одним из главных путей повышения взаимодействия учебного заведения и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста. Среди них - функционирование консультативных пунктов по проблеме воспитания здорового образа жизни, конференции родителей по обмену опытом по организации рационального досуга детей, двигательного режима, оптимального питания, семинаров-практикумов по возрождению национальных традиций, привлечение родителей к совместному проведению спортивных соревнований, праздников, помощь родителей в обустройстве спортивных и развлекательных площадок при школе, меры оздоровительного и эстетического направления. Но самое главное - родители должны быть для своего ребенка примером во всем.

## **2.2. Характеристика уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ**

На первом этапе исследования детям была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений детей о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. В итоге получили следующие результаты:

Анкета № 1.

| № | Вопросы                  | № | Ответы учащихся          | Кол-во ответов учащихся | Число % |
|---|--------------------------|---|--------------------------|-------------------------|---------|
| 1 | Что, по-твоему, означает | 1 | Нужно заниматься спортом | 6                       | 24%     |
|   |                          | 2 | Нужно закаляться         | 5                       | 20%     |

|   |   |   |                                      |    |     |
|---|---|---|--------------------------------------|----|-----|
|   | «здоровый образ жизни»?                         | 3 | Есть фрукты, овощи                   | 6  | 24% |
|   |   | 4 | Нужно не болеть                      | 4  | 16% |
|   |   | 5 | Быть здоровым                        | 4  | 16% |
| 2 | Что ты знаешь о своем здоровье?                 | 1 | Мое здоровье: отличное               | 15 | 60% |
|   |   | 2 | Не очень хорошее: часто болит голова | 6  | 24% |
|   |   | 3 | Удовлетворительное                   | 4  | 16% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят | 1 | Ничего не беспокоит                  | 14 | 56% |
|   |   | 2 | Постоянно болею                      | 1  | 4%  |
|   |   | 3 | Простуда                             | 10 | 40% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?     | 1 | Пропусков нет                        | 17 | 68% |
|   |   | 2 | Пропуски каждый месяц                | 7  | 28% |
|   |   | 3 | Пропуски каждую неделю               | 1  | 4%  |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку?         | 1 | Нет                                  | 7  | 28% |
|   |   | 2 | Да                                   | 11 | 44% |
|   |   | 3 | Иногда                               | 7  | 28% |
| 6 | Как ты занимаешься на уроках физкультуры?       | 1 | С полной отдачей                     | 16 | 64% |
|   |   | 2 | Лишь бы не ругали                    | 6  | 24% |
|   |   | 3 | Без желания                          | 3  | 12% |
| 7 | Занимаешься ли ты спортом?                      | 1 | В спортивной школе                   | 6  | 24% |
|   |   | 2 | В других учреждениях                 | 6  | 24% |
|   |   | 3 | В школьной секции                    | 7  | 28% |
|   |   | 4 | Нигде                                | 6  | 24% |
| 8 | Чувствуешь ли усталость после уроков?           | 1 | Очень устаю                          | 3  | 12% |
|   |   | 2 | Всегда                               | 1  | 4%  |
|   |   | 3 | Иногда                               | 16 | 64% |
|   |   | 4 | Не очень устаю                       | 5  | 20% |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

Понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 16 % учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 16 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым». Но 68 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны.

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся не адекватное: 60 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 24 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 16 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное». Других – 44 % часто беспокоят вирусные заболевания (грипп, ОРЗ, насморк).

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 64 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 76 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, теннис).

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 44 % учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 28 % - лишь иногда, также 28 % учащихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся исследуемого класса. Таким образом, на основе результатов анализа представлений учащихся о «ЗОЖ» мы выявили 4 уровня их решения.

Высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться.

Присутствует интерес к проблемам валеологии и стремление к расширению знаний. Средний уровень: изменяющиеся в области своего ЗОЖ и самосознания о здоровье и ЗОЖ на строго научны и не вполне систематизированы, но имеются элементарные представления о компонентах ЗОЖ, учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем. Интерес к вопросам валеологии, к ЗОЖ носит систематический характер.

Поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляет.

Низкий уровень: не способен отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу.



Предъявленные ответы не редко абсурдны. Учащиеся обнаруживают крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья даже на уроке обыденного знания.

В соответствии с выделенными уровнями учащихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню учащихся соответствует 30 % учащихся класса, среднему уровню 35 % учащихся, к поверхностному уровню 25 % учащихся, низкому уровню 10 % учащихся.

Необходимо добавить, что в результате выше приведенного анкетирования мы выявили не только уровень представления детей о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного ЗОЖ, состояния здоровья учащихся.

### **2.3 Режим дня младших школьников как составляющий элемент здорового образа жизни**

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью является обеспечить высокую работоспособность в течение всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Когда ребенок спит, учится, ест и отдыхает в одно и то же время, то у него вырабатывается привычка к такому чередованию деятельности. Это чередование, повторяясь изо дня в день, создает систему условных рефлексов в коре головного мозга, внутренний стереотип. Благодаря внутреннему стереотипу, организм к определенному часу настраивается на ту или иную деятельность.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом его физиологических, возрастных и индивидуальных возможностей.

Режим питания. Важно соблюдать режим питания школьника. Если ребенка кормят, когда придется, то обычно она сам и не просит есть. Когда дети обедают в одно и то же время в них вырабатывается рефлекс на это время. И это вполне закономерно - в головном мозге возбуждается пищевой центр, пищеварительные железы выделяют соки, появляется аппетит, организм готов принимать пищу.

Режим сна. То же самое происходит и с режимом сна школьника. Если дети ложатся спать всегда в разное время, то они долго не могут уснуть. А те, которые выработали привычку ложиться в одно и то же время, быстро засыпают. Говоря языком физиологии, в клетках головного мозга начинается сонное торможение.

Режим сна чаще всего нарушается у старших школьников. Необходимо следить за продолжительностью сна: младшие школьники должны спать не менее 10-11 часов, ученики 5-6 классов - 9-10 часов, старшеклассники - 8-8,5 часов.

Первоклассники и дети с ослабленным здоровьем должны еще поспать после обеда и час в проветренном помещении.

Чтобы дети быстро засыпали, они должны ложиться и вставать в одно и то же время.

Младшим школьникам нужно ложиться спать около 9:00 вечера, детям 11-14 лет - не позднее 10:00 вечера, более старшим - не позднее 11:00 вечера.

Перед сном не следует есть и заниматься подвижными играми. Можно спокойно погулять 20-30 минут, вымыть ноги и ложиться спать.

Режим дня школьника (первая смена в школе). Школьники, у которых занятия в первую смену должны вставать в 7-7.30 утра, быстро подняться с постели, открыть форточку, сделать утреннюю зарядку.

Затем умыться и почистить зубы, причесаться, убрать постель, одеться и обязательно позавтракать перед уходом в школу.

Очень важно, чтобы в школе дети получали горячий завтрак.

По возвращении из школы можно поиграть или помочь по дому, пообедать и погулять 1:00.

После прогулки надо сразу садиться за уроки, а не откладывать их до позднего вечера.

Правильный режим дня укрепляет здоровье и дисциплинирует школьников. Его не придется будить утром и уговаривать ложиться спать вечером. Он приучается вовремя готовить уроки, гулять. Благодаря режиму ребенок растет более спокойно, не капризничает.

Приводим примерный режим школьника 1-2-го класса:

1. Подъем, зарядка, утренний туалет, уборка постели, завтрак - 7.00 - 7.45.
2. Занятия в школе - 8.00. - 11.35.
3. Возвращение из школы, прогулка, игры - 11.50. - 13.15.
4. Обед- 13.30- 14.00.
5. Отдых, помощь по хозяйству, прогулка - 14.00. - 16.15.
6. Полдник - 16.30.
7. Приготовление уроков -17.00 - 18.30.
8. Спокойные игры - 18.30. - 19.00.
9. Ужин - 19.00.- 19.30.
10. Чтение, прогулка или другие занятия - 19.30. - 20.30.
11. Отход ко сну - 20.30.

Взрослым нужно позаботиться о том, чтобы во время приготовления уроков ничто не мешало и не отвлекало детей. Домашними заданиями нужно заниматься в определенные часы. Во время выполнения домашних заданий младшим школьникам через 30-35 минут занятий, а старшим школьникам через 40-45 минут занятий необходимо делать короткий перерыв по 5-10 минут. В перерыве сделать несколько гимнастических упражнений, походить по комнате, глубоко подышать носом.

Рабочее место ученика должно быть хорошо освещено. Необходимо следить за тем, чтобы он не сутулился, сидел ровно и не слишком наклонял голову. Пока ребенок гуляет, комнату нужно хорошо проветривать.

Внешкольные занятия в режиме дня школьника. Жизнь школьника не ограничивается только учебными занятиями. Дети с большим удовольствием занимаются в различных кружках, музыкальных и спортивных школах, посещают кино и театры. Это им необходимо для развития культуры и творческих способностей.

Но внешкольные занятия тоже нужно подчинять режиму, чтобы они не были в ущерб здоровью. Любые занятия должны заканчиваться в 21 час вечера, для самых старших школьников в 22 часов вечера.

Родителям нужно здраво относиться к урокам музыки, иностранного языка, танцев и других занятий, чтобы не перегружать ими ребенка.

Прогулки на свежем воздухе в режиме дня школьника. В режим дня школьника обязательно должно входить достаточное пребывание на открытом воздухе.

Младшим школьникам нужно ежедневно гулять по 3-3,5 часа, старшим школьникам - не менее 2-х. Половину этого времени необходимо отводить на физкультуру и спорт. В выходной день стараться, как можно больше времени проводить на воздухе. Но также нужно соблюдать умеренность в занятиях физическими упражнениями и спортом, не допускать переутомления, чтобы это не было в ущерб здоровью и успеваемости в школе.

Режим выходного дня. Режим выходного дня не должен сильно отличаться от режима в рабочие дни.

В выходной день также нужно вставать утром не позже 7.30, выполнять все утренние дела, как обычно, обед, ужин, сон - в обычное время.

Домашние задания выполнять лучше накануне выходного дня. А в выходной день, после ужина, еще раз нужно проверить свою готовность к завтрашнему учебному дню.

Среди проблем современного воспитания необходимо выделить проблему недостаточного общения родителей с детьми. Это приводит к отдалению родных людей, совместимый же отдых способствует укреплению семейных отношений, что позволяет приблизиться родителям к своим детям, стать для них лучшими друзьями. Одним из лучших видов совместного отдыха с детьми всегда были спортивные игры, кроме развлечений, они еще несут развивающее и оздоровительное направление. Именно поэтому во время

проведения в школе Всемирного Дня Здоровья в нашей школе проводится семейный спортивно-развлекательный праздник «Папа, мама и я - спортивная семья».

## **Заключение**

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Эффективность формирования здорового образа достигается в результате целостного (интегративного) подхода, что определяется воспитанием у школьников, их родителей и педагогов аксиологического подхода, направленного на овладение приоритетных ценностей, связанных не только с сохранением жизни и укреплением здоровья, но и необходимостью повседневного соблюдения определенных норм бытия всеми субъектами учебно-воспитательного процесса. Школа остается основным социальным институтом, который предоставляет детям базовое образование об основах здоровья, решает задачи развития и воспитания здорового образа жизни учащихся начальных классов. Но и семья играет большую роль для формирования здорового образа жизни и младших школьников. Ребенок большую часть проводит дома, в семье, в кругу своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни - это радость для больших и маленьких в доме. Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни. Семья – это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Образовательные, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут заменить.

Организация процесса формирования здорового образа жизни будет результативной, если выполняются следующие условия: формирование знаний и представлений младшего школьника о здоровье человека, о его полезных и вредных привычках, о собственном здоровье; условия для организованной двигательной активности, обеспечивается культивирование привычек и навыков здорового образа жизни; формируется ценностное отношение к своему здоровью. Формирование мотивации и потребности у учащихся бережного отношения к своему здоровью, в своем физическом и психическом совершенствовании путем использования всех форм, методов и учитывая средства физической культуры и здорового образа жизни.

Рационализация режима - одно из самых эффективных средств профилактики заболеваний и оздоровления детей. Упорядоченность чередование труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, а нарушение режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и, прежде всего, к неврозам. Основными компонентами режима дня школьника является пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Особое значение для нормальной жизнедеятельности имеет сон.

Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот. Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее уязвимо различным учебным и формирующим воздействиям. Поэтому, здоровый образ жизни формировать необходимо начинать с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения человека.

### **Список использованной литературы**

1. Айзман Р.И. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Физиологические основы здоровья. - Новосибирск: Издательская компания Лада, 2001. 365с.
2. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.Е.Амосова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. - 119с.
3. Арсентьева М.В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни, 2014.
4. Баль Л.В., Барканова С.В. Здоровьесберегающая педагогика / Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190с.
5. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. - Екатеринбург: УГТУ, 2001.- 211 с.
6. Боровская Л. А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни, как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Журнал: Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. Выпуск № 2 / 2013.
7. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования / Э.Н. Вайнер. - 2009. №5. - 59с.
8. Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. - Мн.: МГЛУ, 2006. - 38 с.
9. Головина, Н. А. Здоровьесформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе / Н. А. Головина, С. Н. Малафеева // Педагогическое образование в России. 2011. № 5.
10. Доцоев Л.Я. Здоровьесберегающее образование в средней школе: монография / Л.Я.Доцоев, В.В. Аксенов, А.Т. Тутатчиков, А.М. Усынин. -Челябинск: ООО «Рекпол», 2006. 304 с.
11. Карасева, М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой. // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, 2013 №4 (80). Ч.3. - С. 97 - 103.
12. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2005. - С. 5-6

13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2011. - 296 с.
14. Малафеева С. Н., Вершинина Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Журнал: Специальное образование. Выпуск №2 - 2014.
15. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи (Медико-социальные аспекты) / А. В. Мартыненко, Валентин Ю. В., Полянский В. А., - М. : Медицина. (<http://twirpx.com>) (20.03.2013) - 192 е.
16. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» URL: <http://минобрнауки.рф/документы/1450>
17. Нуруллина Г. Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников [Текст] / Г. Г. Нуруллина // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы VII Международная научно-практическая конференция (Чебоксары, 1 мая 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. -- Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. -- № 1 (7). -- С. 164-167.
18. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья //Начальная школа. - 2002.- № 6. - С. 102.
19. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни в системе школьного образования /С.В.Понедельник//Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов - на -Дону, 2004, с. 132-133
20. Резолюция X Конгресса педиатров России "Актуальные проблемы педиатрии". Москва. 2006. URL:[http://www.pediatr-russia.ru/hotnews/congress\\_x.htm](http://www.pediatr-russia.ru/hotnews/congress_x.htm)
21. Синягина Н. Ю., Кузнецова, И. В. Здоровье как образ жизни. Здоровье всех от А до Я / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. -2007. - №2. - 47с.
22. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе». - М.: АРКТИ, 2006, 316 с.
23. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М. И. Станкин - М. : Просвещение, - 198 с.
24. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема. Экология и жизнь /И.Т. Суравегина - 2007. - №4. - 31с.
25. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов / Г.С.Туманян. - М.: Академия. - 2009г. - 335с.
26. Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: моногр. / А. А. Шабунова. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010.
27. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе [Текст] / Т.И.Шамова. - М.: Изд-во УЦ "Перспектива". - 2008. - 279с.

28. Шмаков С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я / С.Шмаков. - 2007. - №2. - 94-128с.

29. Ягнова О.Ю. Профилактика наркомании и формирование здорового образа жизни у младших школьников / О.Ю. Ягнова, Н.С. Королева // Уроки разума. - Казань: Казанский педагогический колледж, 2007. - С. 4.