***Е.А. Можарова, Д.А. Шестакова***

Липецк, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

***А. В. Ступин***

Липецк, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.**

***АННОТАЦИЯ.*** Формирование здорового состояния младших школьников зависит от большого множества различных факторов. Таким образом, каждый фактор из которых оказывает свое непосредственное влияние не только на учебный процесс, но и на жизнь младшего школьника. Почему же стоит рассматривать такой этап формирования именно в возрасте младшего школьника? Ведь ориентируясь на таблицу возрастной периодизацию по Эльконину, формирование психологических и физических задатков происходит на этапе формирования личности в младшем школьном возрасте.

***КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА****:* здоровый образ жизни, физическое состояние младшего школьника, образовательные условия, формирование ценностного отношения к здоровью.

***E.A. Mozharova, D.A. Shestakova***

Lipetsk, LSPU named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

***A.V. Stupin***

Lipetsk, LSPU named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

**FORMATION OF A HEALTHY STATE IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION.**

***ANNOTATION.*** The formation of a healthy state of younger students depends on a large number of different factors. Thus, each factor of which has its direct impact on not only the educational process, but also on the life of a younger student. Why is it worth considering such a stage of formation at the age of a younger student? After all, agenting for a table of age periodization according to Elkonin. So, the formation of psychological and physical inclinations occurs at the stage of personality formation in primary school age.

***KEYWORDS:*** a healthy lifestyle that supports the condition of a younger student, educational conditions that provide a value attitude to health.

Младшие школьники стоят на пороге важного этапа своей жизни, когда их здоровье играет решающую роль в физическом, психологическом и учебном развитии. Образовательные учреждения имеют уникальную возможность оказывать положительное воздействие на здоровье детей. В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты формирования здорового состояния младших школьников в условиях образовательных учреждений [1].

Так, рассмотрим основные ключевые факты, которые оказывают непосредственное влияние в процессе формирования здорового состояния младшего школьника, а также как личности и индивида в целом. Изучая методическую литературу отечественных и зарубежных ученных, а также прослеживая тенденцию развития младшего школьника, были выдвинуты следующие ключевые аспекты [3, 6]:

1. Физическая активность. Физическая активность играет важную роль в развитии и поддержании здоровья младших школьников. В этом контексте:

1.1 Уроки физической культуры.

Регулярные уроки физической культуры должны быть включены в расписание школьников. Они способствуют физическому развитию, укреплению мышц, здоровому росту и поддержанию нормального веса.

1.2 Паузы и физическая активность в течение учебного дня.

Важно предоставлять детям регулярные паузы для физической активности между уроками, чтобы они могли размяться и расслабиться, что способствует поддержанию высокой работоспособности в течение учебного дня.

1.3 Организация спортивных мероприятий.

Организация спортивных мероприятий в школах способствует стимулированию интереса детей к физической активности и спорту. Соревнования позволяют детям почувствовать себя частью команды и развивать спортивные навыки.

2. Правильное питание. Правильное питание имеет огромное значение для здоровья детей. В этом контексте:

2.1 Образование о здоровом питании.

Школы должны проводить образовательные программы о здоровом питании, чтобы дети понимали важность правильного питания. Это помогает детям развивать здоровые пищевые привычки и осознанно выбирать продукты.

2.2 Предоставление здоровых закусок.

Меню школьной столовой должно включать здоровые закуски, фрукты и овощи, чтобы обеспечить детей полноценными питательными веществами.

2.3 Ограничение на ненатуральные продукты.

Школы должны ограничивать продажу ненатуральных продуктов, например, газированных напитков и закусок с высоким содержанием сахара. Это помогает предотвратить лишний прием сахара и развитие соответствующих проблем со здоровьем.

3. Психологическое благополучие. Здоровье младших школьников включает в себя их психологическое благополучие. В этом контексте:

3.1 Психологическая поддержка.

Образовательное учреждение должно предоставлять доступ к психологической поддержке для детей, которым это необходимо. Это помогает детям справляться с эмоциональными трудностями и стрессом.

3.2 Соблюдение режима и минимизация стресса.

Важно обеспечивать регулярный режим дня для детей, чтобы они могли высыпаться и чувствовать себя бодро. Минимизация стрессовых ситуаций и перегрузки домашними заданиями также является важным аспектом психологического благополучия.

4. Профилактика заболеваний. Профилактика заболеваний играет решающую роль в формировании здорового состояния младших школьников:

4.1 Вакцинация.

Образовательные учреждения должны сотрудничать с медицинскими организациями для проведения вакцинаций и профилактики инфекционных заболеваний.

4.2 Гигиенические меры

Школы должны соблюдать строгие гигиенические нормы, включая регулярное мытье рук и уборку помещений, чтобы предотвратить распространение инфекций.

Заключение

Формирование здорового состояния у младших школьников в условиях образовательного учреждения требует комплексного подхода. Правильная физическая активность, здоровое питание, психологическая поддержка и профилактика заболеваний - все это совместные усилия школы, родителей и медицинских специалистов. Соблюдение этих принципов поможет детям расти здоровыми и счастливыми [2, 3].

Таким образом, формирование здорового состояния у младших школьников как в психологической, так и в физической составляющей зависит от множества факторов, для обеспечения которых требуется сбалансированный комплекс воздействия как на образовательную, так и на окружающую среду.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анастасова Л.П., Кучмеко В.С, Цехмистренко Т.А. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие. М.: Вентана-Граф, 2015. 256 с.

2. Анисимов В. В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2009. №7. С. 8-13.

3. Баль JI.B., Барканов C.B., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей//Просвещение. 2012. №3. С. 12-15.

4. Булат А.И., Малых E.H. Портфолио здоровья учащегося начальной школы//Учитель. 2013. №5. С. 10-12.

5. Вайнер Э.Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни// ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2008. №12. С. 47-52.

6. Лыков, Д.Д. [методологические подходы к анализу современной российской культуры](https://elibrary.ru/item.asp?id=49872453) в сборнике: философия и культурология: вопросы теории и методологии. материалы всероссийской научно-методологической конференции. Липецк, 2022. с. 36-39.