**Факторы и педагогические условия формирования навыков здорового образа жизни в младшем школьном возрасте**

Здоровье человека, как отмечают специалисты, зависит от здравоохранения только на 8-10%, на 18-20% – от генетической предрасположенности и на 20% от окружающей среды. Оставшиеся 50-55 % определяются образом жизни человека. В связи с этим актуальной проблемой на современном этапе является проблема формирования навыков здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) у школьников для сохранения их здоровья.

Наиболее благоприятным для формирования навыков ЗОЖ является младший школьный возраста, т.к. основа мировоззрения, основные стратегии поведения и ценностные ориентации закладываются именно в этом возрастном периоде. Младшие школьники должны осознавать, что жить полноценной качественной жизнью и приносить пользу обществу может только здоровый человек. Поэтому школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни, подразумевающую формирование умения понимать и принимать решения, ценные с точки зрения здоровья, воспитание ответственного отношения к своему здоровью и формирования основных навыков ЗОЖ.

В связи с этим в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (далее – ФГОС НОО) формирование у младших школьников основ здорового образа жизни выделено в отдельное направление.  В связи с тем, что фундаментом защиты детей от воздействия существующего на современном этапе комплекса негативных факторов окружающей его социальной, техногенной и природной среды выступает образование в области здорового и безопасного образа жизни, неотъемлемой частью основной образовательной программы любого образовательного учреждения должна быть здоровьесберегающая составляющая. Поэтому ведущее место в школьной практике в современных условиях занимает формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

Процесс формирования у учащихся культуры здорового образа жизни в целом и навыков ЗОЖ в частности имеет собственную методологию, в которую входят такие направления, как воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье близких людей и формирование мотивации на ведение здорового образа жизни, а также обеспечение грамотности в вопросах здоровьесбережения. Реализация этих направлений подразумевает создание новых, полезных для здоровья и осознанных форм поведения учащихся.

Работа по формированию навыков ЗОЖ у младших школьников должна носить систематический характер и реализовываться в течение всего обучения на начальной ступени школьного образования. При этом формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьников, согласно ФГОС НОО, должно осуществляться как в процессе учебной деятельности, так и внеурочной. Это обусловлено тем, что в развитии личности младшего школьника, в том числе и в формировании навыков здорового образа жизни, внеурочная деятельность играет значимую роль.

Однако, на современном этапе развития системы начального школьного образования наблюдается противоречие между значимостью воспитательной работы по формированию у учащихся младших классов основ культуры здорового образа жизни с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью процесса воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ у младших школьников во внеурочной деятельности с другой стороны.

С точки зрения личностного становления человека одним из наиболее возрастных периодов является младший школьный возраст. Поэтому процессу формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников должно уделяться особое внимание. При этом особенности, условия и методы данного процесса, во многом, зависит от того, какое содержание вкладывается в это понятие.

Процесс формирования культуры и навыков здорового образа жизни подразумевает наличие большого количества элементов, в частности таких как: правильно организованное сбалансированное питание, двигательная активность и оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, благоприятные санитарно-бытовые и гигиенические условия, рациональный режим дня, труда и отдыха, соответствующие возрасту ребенка закаливающие процедуры, медико-профилактические меры (регулярное качественное медицинское обслуживание), а также наличие необходимых научных знаний в этой области и пример окружающих взрослых (педагогов и родителей). Наличие всех перечисленных факторов обеспечивает сохранение и укрепление здоровья младших школьников, а а также наиболее благоприятные предпосылки для формирования у них навыков здорового образа жизни.

Для качественного формирования культуры и навыков ЗОЖ у младших школьников необходимы различные условия и факторы, важнейшими из которых являются сформированные у них понятия и представления, которые расширяют знания детей о здоровье человека и здоровом образе жизни.

К теме здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся обращались в своих работах (статьях, монографиях, учебных пособиях) такие отечественные ученые, как Ш.А. Амонашвили, Н.М. Амосов, А.А. Дубровский, А.И. Кочетов, Б.Т. Лихачев, И.Ф. Харламов и другие. В отечественной науке сформировалось такое научное направление, как валеология – наука, в рамках которой рассматривается целостное здоровье человека, причины, механизмы его формирования, сохранения и совершенствования.

В начале 1990-х гг. в теоретическом исследовании А.Д. Дубогай впервые были разработаны психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ школьников младших классов.Данная концепция рассматривает ЗОЖ с позиции системного подхода к здоровью школьника в качестве ключевого элемента характеризуется идеей создания психолого-педагогических условий для формирования у детей такой основы ЗОЖ, как стремление к физическому самосовершенствованию средствами физической культуры.

В специальных педагогических концепциях Г.К. Зайцева, О.Л. Трещевой, С.О. Омельченко, В. Ю. Салова и Н. В. Седых изложены особые, учитывающие определённые факторы образа жизни обучающихся теоретические основания и методологические подходы. В качестве основы ЗОЖ в этих теориях рассматривается физическое воспитание.

В конце 90-х гг. появляется теория педагога-валеолога Г.К. Зайцева, которая ознаменовала возникновение нового валеологического подхода в образовании и в формировании ЗОЖ учащихся общеобразовательных школ. Особое значение в данном исследовании, новизна которого заключается в разработке педагогических принципов формирования здоровья учащихся, придаётся коррекции (совершенствованию) собственного образа жизни как принципу формирования здоровья.

Исследование О.Л.  Трещевой, в рамках которого разработана включающая в качестве основного компонента организацию ЗОЖ, основано на идеях гуманистической теории образования, активно-деятельностного и потребностно-мотивационного подходов в воспитании, а также современных теорий одоровительной физической культуры и физической культуры личности.

В разработанной Н. В. Седых теории формирования ЗОЖ детей дошкольного и младшего школьного возраста получили развития идеи оздоровительной физической культуры, а также деятельностного, личностно ориентированного и системного подходов в образовании.

Сущностные характеристики и проблемы содержания здорового образа в различных аспектах рассматривались многими отечественными учеными: в аспекте нравственного воспитания (О.С. Богданова, И.С. Марьяненко, И.Ф. Харламов и др.), в рамках гигиенического воспитания (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), с точки зрения физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Шарманова и др.). В контексте воспитания экологической культуры личности проблема формирования культуры здорового образа жизни рассматривалась З.И. Тюмасевой, И.В. Цветковой и другими авторами, а в контексте педагогической валеологии – Г.К. Зайцевым, Т.А. Тарасовой, Л.Г. Татарниковой, Б.М. Чумаковым и др.

Таким образом, в педагогической науке накоплен богатый опыт посвященных проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся на разных ступенях образования и основанных на разнообразных научных подходах теоретических исследований. Все существующие теории базируются на одном из двух подходов к процессу формирования ЗОЖ учащихся:

- организация здоровой жизнедеятельности школьников как социальной группы педагогическими средствами,

- организация здорового поведения, формирование гигиенических привычек (у детей младшего школьного возраста).

На основе анализа работ занимавшихся исследованием различных аспектов проблемы формирования здорового образа жизни ученых можно сделать вывод о том, что ведущей педагогической идеей в этой области является также обучение детей тому, как быть здоровыми, а не только создание необходимых для укрепления и сохранения их здоровья условий.

Особая актуальность проблемы формирования навыков здорового образа жизни именно в младшем школьном возрасте обусловлена тем, что этот возраст является периодом становления у ребенка собственной программы жизнедеятельности, благодаря чему он включается в осуществление сложной работы, связанной реализацией функций саморегуляции, самоконтроля, самопостроения и саморефлексии. Вместе с тем, следует учитывать, что в этом возрастном периоде можно вести речь только об основах культуры здорового образа жизни, т.к. в силу возрастных особенностей у младшего школьника еще не все навыки культуры здорового образа жизни сформированы в полном объеме.

Применительно к младшему школьному возрасту под основами здорового образа жизни понимается комплекс основанных на знаниях о составляющих компонентах ЗОЖ (соблюдение правил личной гигиены, оптимизация психоэмоционального состояния, оптимальный режим труда и отдыха, закаливание, рациональное питание, оптимальный двигательный режим) комплекс основных правил поведения, а также активное использование в повседневной деятельности имеющихся знаний и ценностное отношение к указанным компонентам ЗОЖ.

Цель формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников имеет тройственный характер и может быть разделена на:

- глобальную – обеспечение психического и физического здоровья школьников;

- дидактическую – привитие школьникам способствующих сохранению здоровья и долголетия привычек, навыков и умений, а также обеспечение их необходимыми знаниями в области охраны здоровья;

- методическую – формирование у школьников знаний о профилактике заболеваний, правилах личной гигиены, а также физиологических основах процессов жизнедеятельности человека.

Процесс формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста реализуется рядом последовательных этапов:

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Адекватным отражением субъектом окружающей реальности выступает такой компонент сознания, как знания, которые применяются младшим школьником в собственных оценках, формировании теорий и понятий, синтезе и анализе.

2. Формирование мотивации к ЗОЖ. Мотивация при этом представляет собой динамический процесс, в ходе которого формируется определяющий стратегию деятельности человека мотив, который, в свою очередь, является сложным интегральным психологическим образованием.

3. Осознание себя субъектом деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, приводящее к осознанному выбору здорового образа жизни. Способность школьника осуществлять осознанный выбор ЗОЖ может быть оценена посредством такого критерия, как ориентация личности на развитие навыков и умений, а также получение новых знаний, в области сохранения и укрепления собственного здоровья.

Перед работающим над формированием навыков ЗОЖ у младших школьников учителем начальных классов стоят следующие задачи:

- формирование системы знаний о ЗОЖ как способе укрепления собственного здоровья, а также о здоровье в целом;

- формирование потребности в здоровье и сознательном отношении к нему учащихся;

- профилактика заболеваний и оздоровление детей;

- формирование умений и навыков по нравственному и физическому самосовершенствованию, самопознания и нравственной культуры;

-  обучение практическому использованию в повседневной жизни полученных знаний, приобретенных умений и навыков.

Реализация вышеперечисленных задач подразумевает выполнение учителем начальных классов следующих функций: социальная (формирование умения школьников взаимодействовать в социуме с целью их успешной социализации в современной среде), воспитательная (формирование личности ребёнка как носителя здоровой культуры), научная (обогащение школьников знаниями о резервах и возможностях человеческого организма, о полезном и вредном воздействии на него факторов окружающей среды), учебно-просветительская (формирование оздоровительно-гигиенических знаний, расширение кругозора).