

**ТЕМА:**

**Формирование здорового  
образа жизни у детей  
младшего школьного  
возраста в учебно-  
воспитательном процессе**

Философские, медицинские и психолого-педагогические аспекты укрепления и сохранения здоровья школьников освещались в трудах Ш. Амонашвили М. Амосова, П.

Вишневского и др.

Проблему формирования здорового образа жизни школьников в учебно-воспитательном процессе изучали Н. Бибик, Т. Бойченко, А.

Савченко и др.

Проблему воспитания у школьников здорового образа жизни в истории педагогики, педагогической теории и практике изучали и развивали С.Ф. Русова, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский и др.

**Проблема:** Оказывает ли действенное влияние учебно-воспитательный процесс на формирование здорового образа жизни младших школьников? Востребованность, теоретической значимости и, вместе с тем, разработанности данной проблемы определили выбор темы исследования: «Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в учебно-воспитательном процессе».

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в начальной школе.

Предмет исследования:  
формирование здорового образа жизни младших школьников.

Цель исследования: рассмотреть особенности формирования здорового образа жизни младших школьников в учебно-воспитательном процессе.

## Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую, научно-методическую и специальную литературу по исследуемой проблеме.
2. Изучить сущность и составляющие здорового образа жизни.
3. Раскрыть особенности формирования здорового образа жизни младших школьников в учебно-воспитательном процессе.
4. Обобщить результаты теоретического исследования и сформулировать выводы

**Гипотеза исследования.** Формирование здорового образа жизни младших школьников будет успешным , если учебно-воспитательный процесс в начальной школе ориентирован на здоровьесбережение. Для решения поставленных задач использованы теоретические методы исследования: изучение и анализ научной литературы по педагогике, психологии, медицине, что способствовало обобщению теоретических основ по проблеме исследования.

# Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы здорового образа жизни

1.1 Понятие и сущность здорового образа жизни

1.2 Составляющие здорового образа жизни

1.3 Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников .

Выводы по 1 главе .

Глава 2. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

2.1 Психолого-педагогические особенности формирования здорового образа жизни младших школьников

2.2 Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

2.3 Организация воспитательной работы в начальной школе в контексте здоровьесбережения

Выводы по 2 главе .

Заключение .

Список литературы .

Приложения

# Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

# Три вида здоровья

```
graph TD; A[Три вида здоровья] --> B[физическое]; A --> C[нравственное (социальное)]; A --> D[психическое]
```

физическое

нравственное  
(социальное)

психическое

Двигательная  
активность,  
Четкий  
режим дня

Выполнение  
гигиеническ  
их  
требований

Составляющие здорового  
образа жизни

рациональное  
питание

Закаливание,  
тренировки  
иммунитета

# Формы и приемы

Урок здоровья

Беседа

Рисунки

Чтение

Игры

# Здоровьесберегающие технологии:

- Гимнастика для глаз
- Тестовые задания
- Игровые задания
- Физкультминутки и т.д.

**Здоровьесберегающие технологии:** это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Здоровьесберегающие направленности:** педагогика сотрудничества, технология уровневой дифференциации обучения.

# Методы

Формирования сознания

Организации деятельности  
и формирования опыта  
поведения

Игровых ситуаций

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

