**Воспитание у младших школьников культуры ЗОЖ во внеурочной деятельности**

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются, что и обуславливает актуальность данной проблемы.

Проблема сохранения здоровья ребёнка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю, так как возникла с момента организации систематического обучения детей. Данной проблемой занималось большое количество ученых. Результаты исследований Е.А. Воронова, Г.К.Зайцева, Н.Т.Лебедевой, подтвердили, что основные факторы нарушений здоровья учащихся имеют поведенческую основу и напрямую связаны с процессом обучения [1, С.28].

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни – это образ жизни любого человека, который непосредственно направлен на укрепление здоровья и предотвращение болезней личности. Влиять на состояние здоровья человека имеет возможность множества факторов, таких как:

- питание;

- окружающая среда человека;

- режим дня;

- условия в которых находится ребенок;

- семья [3].

Следует отметить, что при подборе стратегии проведения внеурочной деятельности культуры здоровья в младшем школьном возрасте следует, принимать во внимание психические и психофизиологические свойства возраста, основываться на области действующего формирования. Отталкиваясь из того, что развитие ценности здоровья и здорового образа жизни - нужный и непременный компонент состояния здоровья образовательного учреждения, вызывающий соответствующее здоровье сберегающей организации всей жизни школ, а также ее инфраструктуру, развитие хорошего эмоционального климата, предоставление разумной организации учебного процесса, успешной физкультурно-оздоровительной деятельности и здравого питания [1].

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни на этапе начального общего образования исполняется с учётом условий, которые значительно влияют на положение здоровья ребят:

- негативные социальные, экономические и экологические обстоятельства;

- факторы риска, содержащие место в образовательных учреждениях, которые приводят к последующему усилению негативных тенденций здоровья ребят и школьников от первого к последнему году учебы;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы познаний, направленностей, правил поведения, привычек;

- характерные черты взаимоотношения учащихся младшего школьного возраста к собственному здоровью, значительно выделяющиеся от таковых у взрослых, что сплочено с неимением у детей младшего школьного возраста навыка «нездоровья» [3]. Неспособность прогнозировать результаты своего взаимоотношения к здоровью детей, объясняется, те, что не восприятие ребёнком деятельности (объединенной с укреплением здоровья и предотвращением его нарушений, как принципиальной и значимой) всегда будет устремляться к удовлетворению личных своевременных необходимостей, ведь младший школьник не знает, что такое перспектива, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет противодействовать неосуществимости собственных желаний [3].

Необходимозаметить, что степень разработанности проблемы здоровья младших школьников еще с древнейших времен в собственных работах огромное внимание уделяли подобные знаменитые мыслители, как А. Дистервег, A.C. Макаренко, И.Г. Песталоци, Ж.Ж. Руссо, В.А Сухомлинский, Л.Ю. Трушкин, К.Д. Ушинский, Н. Хусрав, В.Яшин и др. [3; 5].

Более эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни представляется направляемая и организуемая старшими (педагогом, наставником, специалистом по психологии, взрослыми в семье) независимая внеурочная деятельность, которая способствует функциональной и эффективной социализации ребёнка младшего школьного возраста в образовательном учреждении, развивающая умение сознавать собственное состояние, понимать методы и виды рациональной организации режима дня и моторной активности, питания, законов индивидуальной гигиены [3].

Однако только лишь знание основ здорового образа жизни не гарантирует и не дает обеспечение их использования, в случае если это не становится важным обстоятельством ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

Отметим, что одним из частей формирования ценности здоровья и здорового образа жизни младших школьников представляется просветительная деятельность с педагогами и родителями обучающихся, взаимосвязь педагога и родителей (законных представителей) к коллективной работе с ребятами, к исследованию программы формирования значения здоровья и здорового образа жизни [2].

Также, следует отметить, что на стремление ребенком младшего школьного возраста заниматься физкультурой, существенное значение приносят сами педагоги образовательной организации при занятиях во внеурочное время спортом. Формы внеурочной деятельности могут вынашивать самый различный характер, например [1]:

- игры;

- соревнования;

- пешие прогулки или даже туристические походы в лес и прочие [1].

Отсюда, необходимо отметить, что более результативный эффект при формировании здорового образа жизни в младшем школьном возрасте, подключает в себя совокупность благоприятных результатов, к которым можно отнести следующие:

- двигательные навыки и умения, которые получены в ходе физкультурных упражнений в школьных организациях во внеурочное время;

- способность быстро завладеть новейшими движениями через процесс занятий физкультуры и различных физминуток;

- увеличенную физическую деятельность;

- сформированное телосложение;

- нравственные качества, возвышающие личность человека;

- силу воли к активному образу жизни;

- стремление преодолеть сложности (интеллектуальные и физические) [1, С.165].

Таким образом, были выявлены главные факторы и формы состояния здоровья и здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности. Поэтому можно сказать, что в жизни ребенка младшего школьного возраста здоровье и здоровый образ жизни играет значимую роль. ЗОЖ укрепляет организм ученика, благодаря различным внеурочным играм, соревнованиям и др. комплексам упражнений можно укрепить организм. Но и также не маловажную роль в здоровье младших школьников играют взрослые (родители и педагоги средних образовательных учреждений).

Так, можно подтвердить тот факт, что физическая культура, правильное питание, гигиена и другие факторы, усвоенные во внеурочной деятельности ученика младшей школы, которые занимают значительную роль в качестве формирования личности школьника, как в школьной образовательной среде, так и в условиях домашней среды, и влияет на физическую подготовленность ученика.

**Список литературы**

1. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе», Феникс, 2016. - 188 с.

2. Новиков М.И. «Формирование представлений о здоровом образе жизни», 2015. - 256 с.

3. Трушкина Л.Ю. «В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников», Феникс, 2012. - 120 с.

4. Чумаков Б.Н. «Основы ЗОЖ», «Педагогическое сообщество России», 2014. - 297 с.

5. Яшин В. «Здоровый образ жизни», Айрис-Пресс, 2013. - 322 с.