**Тема : ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

**Учитель физической культуры МАОУ « СОШ№24» :Биряльцева Елена Анатольевна**

Современное российское общество переживает период кардинальных трансформаций в системе ценностных ориентиров, что неизбежно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность темы** обусловлена усиливающейся тенденцией ухудшения физического и психического здоровья младших школьников, снижением их двигательной активности и формированием деструктивных поведенческих паттернов.

Статистические данные Министерства здравоохранения Российской Федерации свидетельствуют о том, что лишь 12% выпускников начальной школы могут быть отнесены к категории практически здоровых детей .

Данная ситуация требует кардинального пересмотра подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

Педагогика последних десятилетий подчёркивает важность формирования ЗОЖ у младших школьников. Этот возраст оптимален для таких воздействий благодаря высокой восприимчивости и пластичности нервной системы. Физическая культура в данном контексте выступает не только как средство физического развития, но и как мощный инструмент социализации, нравственного воспитания и формирования ценностных ориентаций личности.

Анализ современной педагогики выявил противоречия между целями здоровьесберегающего образования и результатами физвоспитания в начальной школе. ФГОС НОО ставит формирование культуры здорового образа жизни в приоритет

**Цель** найти подходы к формированию привычек здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой.

**Задачи** :

1. Проанализировать концептуальные подходы к осмыслению феномена здорового образа жизни и физической культурой.

2. Выявить психолого-педагогические закономерности формирования привычек здорового образа жизни в младшем школьном возрасте;

Формирование ценностного отношения к здоровью требует создания специальных педагогических условий, обеспечивающих личностное принятие данной ценности младшими школьниками.

Компетентностный подход, получивший широкое распространение в современной российской педагогике, ориентирует образовательный процесс на формирование способности применять полученные знания и умения для решения практических задач. Здоровьесберегающая компетентность включает в себя не только знания о здоровом образе жизни, но и умения их практического применения в повседневной жизнедеятельности.. Для младших школьников особое значение приобретает формирование элементарных навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе физкультурной деятельности.

Данный подход предполагает включение в образовательный процесс специальных знаний о строении и функционировании организма, закономерностях его взаимодействия с окружающей средой.

Концептуальные основы формирования ЗОЖ в отечественной педагогике многообразны. Их интеграция позволяет разрабатывать эффективные педагогические технологии для формирования устойчивых привычек ЗОЖ у младших школьников через систему физического воспитания.

Младший школьный возраст представляет собой критически важный период в развитии личности.. Психолого-педагогические исследования доказывают, что именно в возрасте 6-10 лет закладываются основные поведенческие паттерны, определяющие характер отношения человека к собственному здоровью на протяжении всей последующей жизни . Данное обстоятельство обусловливает особую ответственность педагогов начальной школы за создание оптимальных условий для формирования привычек здорового образа жизни.

Формирование привычек как устойчивых поведенческих стереотипов представляет собой сложный психологический процесс, включающий несколько последовательных стадий: - первоначальное знакомство с образцом поведения; - осознание его значимости и принятие как личностно важного; - многократное воспроизведение в различных ситуациях; - автоматизация выполнения и интеграция в структуру личности

Принципиально важной закономерностью формирования привычек здорового образа жизни является необходимость их комплексного характера.

Возрастные особенности младших школьников определяют специфические требования к организации процесса формирования здоровьесберегающих привычек. Доминирование игровой мотивации обусловливает эффективность использования игровых технологий в физическом воспитании. Потребность в движении требует создания динамичной образовательной среды, формирования привычек ЗОЖ у младших школьников обусловлены взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. Их учёт необходим для разработки эффективных методик физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-10 лет.

Анализ содержания существующих программ по физической культуре для начальной школы показывает их преимущественную ориентацию на развитие физических качеств и формирование двигательных умений при недостаточном внимании к мотивационно-ценностной сфере личности обучающихся.

Международный опыт организации физического воспитания в начальной школе демонстрирует эффективность интегративных подходов, объединяющих физическую активность с решением образовательных задач по различным учебным предметам .Современные педагогические технологии открывают новые возможности для повышения эффективности формирования привычек здорового образа жизни. Цифровые технологии позволяют создавать интерактивные образовательные продукты, обеспечивающие индивидуализацию образовательного процесса и повышение мотивации обучающихся. Игровые технологии, основанные на принципах геймификации, способствуют созданию устойчивой положительной мотивации к физкультурной деятельности .Анализ факторов, влияющих на эффективность формирования привычек здорового образа жизни, позволяет выделить несколько ключевых групп:

Организационно-педагогические факторы: - качество планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы; - интеграция урочной и внеурочной деятельности.

Психолого-педагогические факторы: - учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - создание ситуаций успеха и положительного эмоционального фона;

Социально-педагогические факторы: - взаимодействие с семьями обучающихся; - создание здоровьесберегающей среды образовательного учреждения;

Перспективы развития системы формирования привычек здорового образа жизни у младших школьников связаны с реализацией комплексного подхода, интегрирующего достижения различных научных областей.

Каждый урок физической культуры должен включать элементы всех четырех компонентов при доминировании одного из них в зависимости от темы и задач конкретного занятия. Рекомендуется следующее распределение времени: 15-20% урока — познавательная деятельность, 60-65% — практическая двигательная активность, 10-15% — мотивационная работа и рефлексия

Методически важно обеспечить активное включение обучающихся в процесс познания через использование проблемных вопросов, поисковых заданий, элементов исследовательской деятельности. Рекомендуется создание «Дневников здоровья», в которых дети фиксируют наблюдения за состоянием своего организма, планируют физкультурную деятельность, отмечают достижения и трудности

Просветительская работа — проведение родительских собраний, семинаров, консультаций по вопросам здорового образа жизни детей. Важно не только информировать родителей о значимости данной проблемы, но и обеспечивать их конкретными практическими рекомендациями.

Совместная деятельность — организация семейных спортивных мероприятий, туристических походов, дней здоровья. Такая деятельность не только способствует укреплению здоровья, но и развивает семейные отношения, формирует общие ценности.

Информационное сопровождение — создание информационных стендов, выпуск буклетов и памяток для родителей, использование возможностей школьного сайта и социальных сетей для распространения информации о здоровом образе жизни.

**Вывод:** Успешность формирования привычек здорового образа жизни в значительной степени зависит от согласованности действий школы и семьи.