

только помогают изучить и запомнить информацию, но и способствуют развитию творческих способностей младших школьников. Кроме того, включение данных приёмов в образовательный процесс мотивирует обучающихся младшего школьного возраста к изучению правил написания слов и делают процесс обучения более эффективным и увлекательным.

Список цитируемых источников

1. *Львов, М. Р.* Правописание в начальных классах / М. Р. Львов. — М. : Просвещение, 2007. — 361 с.
2. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Республики Беларусь от 26 декабря 2018 г. № 125 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21933745p&p1=1>. — Дата доступа: 20.02.2024.
3. Учебная программа по учебному предмету «Русский язык» для III класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://adu.by/ru/> — Дата доступа: 28.02.2024.
4. *Андреева, И. В.* Мнемотехника как педагогическая технология в валеологическом сопровождении учащихся начальной школы : автореф. дисс...канд. пед. наук / И. В. Андреева. — СПб. : [б.и.], 2004. — 52 с.
5. *Шадриков, В. Д.* Мнемические способности: Развитие и диагностика / В. Д. Шадриков, Л. В. Черёмошкина. — М. : Педагогика, 1990. — 176 с.
6. *Андреева, И. В.* Мнемотехника — здоровьесберегающая технология и современный подход к обучению / И. В. Андреева // Традиции и современность в педагогике : материалы научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных 26 марта 2003 года. — Вып. 4. — СПб. : Питер, 2004. — С. 32—36.
7. *Павловская, В. Н.* Приёмы мнемотехники в словарно-орфографической работе на уроках русского языка в начальной школе / В. Н. Павловская // Новатор—2023 : материалы V Баранович. науч.-образоват. форума, Баранович, 19 окт. 2023 г. / М-во образования Респ. Бела-русь, Баранович. гос. ун-т ; редкол.: В. В. Климук (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи : БарГУ, 2023. — С. 222—223.

УДК 371.7

В. Н. Павловская, Э. Р. Мирончик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», г. Барановичи, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Введение. В настоящее время формирование здорового образа жизни является неотъемлемым элементом целостного процесса социализации личности. Особенную актуальность обозначенная проблема приобретает в учебно-воспитательном процессе младших школьников, так как именно младший школьный возраст принято считать наиболее продуктивным периодом для направленного формирования личности воспитанников. Ценностные ориентиры, складывающиеся в данном возрасте, обладают необыкновенной устойчивостью и способны проецироваться на всю дальнейшую жизнь человека, определяя особенности и закономерности становления его личности. В связи с этим, формирование основ здорового образа жизни у младших школьников — одно из ключевых направлений в воспитании, обучении и развитии младших школьников. Такой подход помогает формировать у воспитанников правильные привычки и убеждения о том, как следует вести себя, чтобы сохранить и укрепить здоровье в будущем.

Основная часть. Анализ научной литературы позволил установить, что воспитание выступает основой формирования личности и представляет собой «деятельность по передаче новым поколениям общественно-исторического опыта; планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования конкретных установок, понятий, принципов, ценностных ориентации, обеспечивающих нужные условия для его развития, подготовки к общественной жизни и производительному труду» [1]. Согласно Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи, утверждённой постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 15.07.2015 № 82, одним из приоритетных направлений в воспитании младших школьников выступает формирование основ здорового образа жизни, которое проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности за индивидуальное и общественное здоровье; наличию типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющих и совершенствующих резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [2, с. 21].

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, включающий правильное сбалансированное питание, личную гигиену, отказ от вредных привычек или сведение их к минимуму, различные виды закаливания, здоровый сон и др. [3 с. 13].

Одним из направлений в деятельности по формированию основ здорового образа жизни среди младших школьников является организация здоровьесбережения посредством выполнения физических упражнений как на самих занятиях в начальной школе, так и во внеучебное время, целью которого выступает форми-

рование представлений о здоровом образе жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование. Воспитанники в младшем школьном возрасте находятся в периоде активного физического и психического развития, поэтому важно обеспечить их правильное воспитание в области здоровья, формирование здоровых привычек и убеждений, которые будут оказывать положительное влияние на их здоровье в будущем. Одним из ключевых аспектов организации здоровьесбережения среди младших школьников является обеспечение доступности физической активности. Следовательно, необходимо включать в режим дня младших школьников регулярные посещения спортивных секций, активные игры на уроках физкультуры и на переменах. Кроме того, важно организовывать школьные мероприятия, направленные на стимулирование воспитанников к активным видам отдыха и спорту.

Основными составляющими медико-профилактических мер по формированию основ здорового образа жизни в начальной школе являются такие, как закаливание, соблюдение правил личной гигиены и др. Сохранение и укрепление здоровья младших школьников находится в тесной взаимосвязи с оптимальным режимом двигательной активности. Воспитанники в режиме учебного дня должны реализовывать недостаток двигательной активности через средства физической культуры. Занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учётом возрастных особенностей младших школьников, а также климатогеографических и социальных факторов. При условии дозированного использования всего многообразия физических упражнений можно достичь поддержания высокого уровня здоровья. Достаточно проводить физические упражнения каждую неделю, используя дыхательную гимнастику, ходьбу, бег и другие циклические упражнения, в том числе физкультминутки на разных этапах уроков, которые эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и обладают общеукрепляющими свойствами [4, с. 7].

Физкультминутки представляют собой небольшой комплекс физических упражнений. Они составляются так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц. Физкультминутки необходимы для того, чтобы, помочь воспитанникам активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме, снять статическое напряжение, поднять настроение.

На различных этапах уроков, перерывах между уроками в начальной школе могут быть применимы оздоровительно-гигиенические, танцевальные, физкультурно-спортивные, подражательные, двигательно-речевые физкультминутки и динамические паузы, направленные на укрепление различных частей тела и органов.

1. *Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения.* Исходное положение (далее — и. п.) — сидя на стуле, 1—2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3—4 — голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

2. *Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.* И. п. сидя или стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперёд, левую вверх. 2 — переменить положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

3. *Упражнение для мобилизации внимания.* И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 — правую руку на плечо, 4 — левую руку на плечо, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7—8 — хлопки руками над головой, 9 — опустить левую руку на плечо, 10 — правую руку на плечо, 11 — левую руку на пояс, 12 — правую руку на пояс, 13—14 — хлопки руками по бёдрам. Повторить 4—6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2—3 средний, 4—5 быстрый, 6 — медленный.

4. *Пальчиковая гимнастика.* Вышли пальчики гулять

Раз, два, три, четыре, пять
вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять
в домик спрятались опять.

Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки — поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

5. *Дыхательная разминка «Зал вздохов».* С силой выдохнуть воздух коротко, долго, с силой — слабо. Дышать коротко, отрывисто — вдох, долгий выдох.

6. *Упражнение для глаз.* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

7. *Упражнения для ног.* Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5—7 раз.

8. *Упражнение для спины.* Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.

9. *Релаксационное упражнение «Маятник».* Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперёд-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперёд, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Всё тело слегка наклоняется вперёд. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются;

10. *Релаксационное упражнение «Неваляшка».* В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10—15 секунд. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

11. *Физкультминутки в стихотворной форме.* Раз-два — шли утята.

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте)

Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте)

Вслед за ними плёлся пятый, (Хлопаем в ладоши)

Вперед бежал шестой, (*Топаем ногами*)
А седьмой отстал от всех, (*Шагаем на месте*)
Испугался, закричал: (*Хлопаем в ладоши*)
— Где вы, где вы? (*Прыжки на месте*)
— Не кричи, мы тут рядом, пощи! (*Топаем ногами*)

12. *Подвижные игры для динамических перемен*. «Передача мяча». Играющие делятся на две или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведённой на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде водящего мяч передаётся из рук в руки над головами играющих, пока не дойдёт до последнего игрока. Тот быстро бежит вперёд, становится во главе своей колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к намеченной черте и кладёт мяч на землю. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.

13. *Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти*. И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1—2. Сжать кисти в кулак. Разжать. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Системное использование серии физкультминуток в учебно-воспитательном процессе младших школьников будет способствовать формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и др. Непринуждённая весёлая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором.

Регулярное использование физкультминуток на разных этапах урока улучшает память, помогает в повышении концентрации внимания, способствует улучшению точности выполняемой физической и умственной работы младшими школьниками. Проведение физкультминуток способствует формированию правильных привычек у воспитанников в отношении занятий спортом и физической активности, что может помочь им сохранить здоровье и предотвратить возможные заболевания в будущем.

При составлении комплекса физкультминуток педагогам следует придерживаться основных требований:

- упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте, движения кистями (сжимание, разжимание, вращение);
- упражнения должны быть просты, интересны, доступны младшим школьникам, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер;
- комплекс должен состоять из одного-двух упражнений, повторяющихся 4—6 раз. Замена комплекса проводится не реже одного раза в две недели;
- содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т. д.

Заключение. Таким образом, организация здоровьесбережения среди младших школьников является важным направлением валеологического воспитания младших школьников, обеспечивающее их полноценное физическое и психологическое развитие. Комплексный подход к здоровьесбережению, включающий физическую активность, гигиеническое воспитание и психологическую поддержку, поможет заложить основы здорового образа жизни у младших школьников и создаст основу для их успешного будущего.

Физкультминутки как средство формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, выполняют важную роль, так как помогают воспитанникам поддерживать физическую активность в течение дня, улучшать физическую форму, развивать координацию, гибкость и силу. Кроме того, физкультминутки способствуют улучшению состояния здоровья, повышению настроения, улучшению памяти и концентрации внимания, а также снижению уровня стресса и напряжённости.

Список цитируемых источников

1. *Бахтин, Ю. К.* Здоровье, его компоненты и образующие факторы / Ю. К. Бахтин // *Здоровье человека* — 6 : материалы VI Международного конгресса валеологов, 23-25 мая 2011 года, в г. Санкт — Петербурге. — СПб. : СПбГМУ, 2017. — 300 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Республики Беларусь от 15.07.2015 № 82 // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь. — Режим доступа: <https://adu.by/images/2023/vosp/koncept-vospit-detej-i-molodioji.doc>. — Дата доступа: 21.04.2024.
3. *Хомутова, Е. В.* Здоровый образ жизни: укрепление здоровья / Е. В. Хомутова, М. В. Игнашкина // *Наука*—2020. — 2022. — № 4 (58). — С. 12—17.
4. Формирование навыков здорового образа жизни младших школьников: физкультминутки : методические рекомендации / сост. Н. П. Курнакова. — Южно-Сахалинск : ИРОСО, 2022 — 24 с.