

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

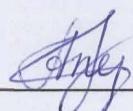
## КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности формирования основ здорового образа жизни  
у детей младшего школьного возраста в процессе  
самостоятельных занятий по физической культуре

БПО-22-ФК1- № 183723.263-а. 1. 000. КР

Студент

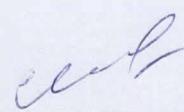
гр. БПО-22-ФК1



Л.А. Акимова

Руководитель

к.пед.н., доцент



Е.А. Мунирова

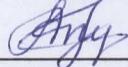
Владивосток 2025

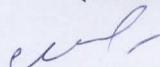
Директор института физической  
культуры и спорта ВВГУ  
О.А. Барабаш  
от студента группы БПО-22-ФК1  
Акимовой Ларисы Александровны  
Ф.И.О. полностью  
89532289255, lapucka-2004@mail.ru  
Контактная информация студента:  
тел. и t-mail

### Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы  
Особенности формирование основ здорового образа жизни у детей младшего  
школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической  
культуре

Назначить научным руководителем  
К.пед.н., доцент, Мунирова Екатерина Андреевна  
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  / Л.А. Акимова  
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  / Е.А. Мунирова  
(инициалы, фамилия)

Дата «30» мая 2025 г.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**Кафедра спортивно-педагогических дисциплин**

**ЗАДАНИЕ**

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК1

Ф.И.О. студента Акимова Л.А.

Тема курсовой работы

Особенности формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Проанализировать литературные источники
2. Спроектировать методическую разработку
3. Внедрить методическую разработку для проверки её результативности

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

Зиманкова М.Н. Формирование у младших школьников представлений и понятий о здоровом образе жизни // Известия института педагогики и психологии образования. – 2022.

Срок представления работы 30 мая 2025 г.

Дата выдачи задания 10 марта 2025 г.

Студент Акимова Л.А.

(Ф.И.О.)

(подпись)

Руководитель ВКР Мунирова Е.А.

(Ф.И.О.)

(подпись)

**ГРАФИК**  
подготовки и оформления курсовой работы

Студента Акимовой Ларисы Александровны  
группы БПО-22-ФК1

Тема Особенности формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	15.02 - 20.02 2025	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	25.02 - 05.03 2025	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	10.03.2025	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	21.03.2025	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	05.04.2025	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	24.04.2025	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	02.05.2025	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	18.05.2025	выполнено
9	Зашита Курсовой работы	30.05.2025	выполнено

Студент Акимова Л.А.

(Ф.И.О.)

30 мая 2025г.

(подпись)

Руководитель ВКР Мунирова Е.А.

(Ф.И.О.)

30 мая 2025г.

(подпись)

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**Кафедра спортивно-педагогических дисциплин**

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**  
**на курсовую работу**

Студента группы БПО-22-ФК1 Акимовой Ларисы Александровны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Особенности формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как дополнительные занятия физической культурой могут стать важным инструментом для формирования у детей привычки к активному образу жизни.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

1. Выявить состояние проблемы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре.

2. Изучить потенциал самостоятельных занятий по физической культуре для формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

3. Изучить психофизиологические особенности обучающихся 1-4 классов.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования.

Достоинствами работы является структурированность работы, содержательная глубина, понятийная однозначность, корректная интерпретация результатов.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста КР составляет 74%

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель к.пед.н., доцент кафедры СПД  / Мунирова Е.А./



## Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Курсовая Акимова.docx

Автор: Акимова

Заглавие: КР

Год публикации: 2025

Комментарий: Не указан

Проверяющий: Мунирова

Подразделение: Кафедра СПД / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Википедия, Англоязычная  
Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская  
библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации,  
Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб  
гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова,  
Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ,  
Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС.  
Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского,  
Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ,  
БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые  
документы III, Собрание законодательства Российской Федерации

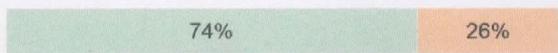
### Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 74%

Оригинальные фрагменты: 74,30%

Обнаруженные заимствования: 25,70%

Пиратование: 0,00%



Дата: 30.05.2025

Подпись

## Содержание

Введение.....	3
1 Теоретические основы исследования формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре.....	6
1.1 Понятие и сущность здорового образа жизни применительно к учащимся младших классов .....	6
1.2 Методические аспекты проведения внеурочных занятий по физической культуре.....	11
1.3 Психофизические особенности обучающихся 1-4 классов .....	15
Выводы .....	21
Список использованных источников .....	22

## Введение

**Актуальность исследования.** Актуальность исследования влияния дополнительных занятий физической культурой на формирование основ здорового образа жизни учащихся младших классов обусловлена несколькими факторами. В современном обществе наблюдается тенденция к снижению физической активности среди детей, что приводит к ухудшению их здоровья. Учащиеся младших классов находятся в возрасте, когда закладываются основы их физического и психического развития. Физическая культура играет ключевую роль в этом процессе, способствуя не только укреплению здоровья, но и развитию социальных навыков.

Дополнительные занятия физической культурой могут стать важным инструментом для формирования у детей привычки к активному образу жизни. Они помогают развивать физические качества, такие как сила, выносливость и координация. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния, что особенно важно в период обучения. Дети, занимающиеся физической культурой, чаще демонстрируют высокие результаты в учебе благодаря улучшению концентрации и внимания [1].

Исследование влияния дополнительных занятий физической культурой неоднократно выявляли положительные изменения в здоровье и физическом состоянии детей. Оно также может показать, как занятия спортом влияют на их социальные навыки и межличностные отношения [2]. А современные образовательные учреждения должны уделять внимание созданию условий для занятий физической культурой. Это включает в себя не только наличие спортивного оборудования, но и квалифицированных тренеров. Участие в спортивных секциях и кружках может стать важным аспектом формирования у детей здорового образа жизни. Исследования показывают, что дети, занимающиеся физической культурой, менее подвержены стрессам и депрессиям.

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в необходимости формирования у детей основ здорового образа жизни через дополнительные занятия физической культурой. Это позволит не только улучшить здоровье учащихся, но и создать условия для их гармоничного развития. Важно, чтобы результаты исследования были использованы для оптимизации образовательных программ и создания эффективных методик работы с детьми. В конечном итоге, забота о здоровье подрастающего поколения – это задача всего общества.

**Проблема исследования:** несмотря на имеющуюся проблематику, точного количества научных источников по этому вопросу в необходимом количестве нами не обнаружено.

**Объект исследования:** физическое воспитание обучающихся.

**Предмет исследования:** теоретические основы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре.

**Цели исследования:** теоретическое обоснование особенностей формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование самостоятельных занятий по физической культуре способствует формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1 Выявить состояние проблемы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре.

2 Изучить потенциал самостоятельных занятий по физической культуре для формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

3 Изучить психофизиологические особенности обучающихся 1-4 классов.

#### **Методы исследования:**

- 1) анализ научно-методических литературных источников;
- 2) обобщение;
- 3) абстрагирование.

**Практическая значимость исследования** состоит в возможности применения собранного материала для подготовки выпускной квалификационной работы.

**Методическая новизна.** Собранный и проанализированный материал может стать основой методической разработки, направленной на формирование основ здорового образа жизни у учащихся младших классов.

#### **Организация исследования.**

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) будут разработаны внеурочные занятия по физической культуре для учащихся младших классов.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) будет осуществлено внедрение разработанных внеурочных занятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни учащихся младших классов.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

**Апробация материалов исследования** осуществлялась на XXVII международной научно-практической конференции-конкурса студентов, аспирантов и молодых учёных «Интеллектуальный потенциал вузов - на развитие Дальневосточного региона России и стран Азиатско-Тихоокеанского региона»

**Структура и объём работы.** Работа включает в себя введение, 1 главу три параграфа по данной главе, заключение, список использованных источников, приложение.

# 1 Теоретические основы исследования формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе самостоятельных занятий по физической культуре

## 1.1 Понятие и сущность здорового образа жизни применительно к учащимся младших классов

Понятие здорового образа жизни определено в трудах таких исследователей, как В.А. Зотова [2], В.Н. Фетисова [3], А.Д. Жук [4], И.Е. Плотникова [5], Л.С. Калахе [6] и других исследователей. Изучив их позиции, определили, что понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) охватывает множество аспектов, которые влияют на общее состояние человека. Здоровый образ жизни – это «не просто отсутствие болезней, но и активное стремление к поддержанию физического и психического здоровья» [7]. В его основе лежат правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня. ЗОЖ включает в себя и психоэмоциональное состояние человека, что делает его многогранным понятием.

Сущность здорового образа жизни «заключается в гармоничном сочетании различных факторов, способствующих укреплению здоровья» [8]. Правильное питание является одним из ключевых аспектов ЗОЖ. Оно включает разнообразие продуктов, богатых витаминами и минералами, необходимых для нормального функционирования организма. Употребление свежих овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, нежирного мяса и рыбы способствует поддержанию оптимального веса и снижению риска заболеваний.

Э.Л. Эльжуркаева в статье «Теоретические основы понятия здоровья и составляющего здорового образа жизни [9] пишет, что «...регулярная физическая активность также играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Она помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и повысить общую выносливость». Автор справедливо указывает, что спорт способствует выработке эндорфинов, которые отвечают за хорошее настроение и общее психоэмоциональное состояние. Даже простая прогулка на свежем воздухе может значительно улучшить самочувствие и повысить уровень энергии.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем, является необходимым условием для поддержания здоровья. Эти привычки негативно влияют на организм, способствуя развитию множества заболеваний. Здоровый образ жизни предполагает отказ от фастфуда и продуктов с высоким содержанием сахара и жиров. Важно также контролировать потребление соли, что помогает избежать проблем с сердечно-сосудистой системой.

Соблюдение режима дня – еще один важный аспект ЗОЖ. Регулярный сон, достаточный для восстановления сил, помогает организму справляться с нагрузками и

стрессами. Рекомендуется спать не менее 7-8 часов в сутки. Также важно уделять время отдыху и расслаблению, чтобы избежать переутомления и эмоционального выгорания.

Здоровый образ жизни включает в себя и психоэмоциональное здоровье. Умение справляться со стрессом, поддерживать позитивный настрой и находить время для хобби способствует улучшению качества жизни. Социальные связи и общение с близкими людьми также играют важную роль в поддержании психоэмоционального здоровья. Участие в общественной жизни и волонтерство могут приносить удовлетворение и радость.

Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста. Важно прививать детям правильные привычки, чтобы они могли осознанно подходить к своему здоровью в будущем. Образование и информация о здоровом образе жизни должны быть доступны каждому. Школы и родители играют ключевую роль в этом процессе.

ЗОЖ не является временной модой, а представляет собой образ жизни, который требует постоянного внимания и усилий. Каждый человек может внести изменения в свою жизнь, чтобы улучшить свое здоровье. Начать можно с небольших шагов, таких как увеличение физической активности или изменение рациона питания. Постепенно эти изменения станут привычкой.

Важно помнить, что здоровье – это не только физическое состояние, но и психоэмоциональное благополучие. Здоровый образ жизни помогает справляться с жизненными трудностями и стрессами, повышая общую устойчивость. Он способствует улучшению качества жизни и продлению ее продолжительности. Люди, ведущие здоровый образ жизни, чаще чувствуют себя счастливыми и удовлетворенными.

Таким образом, понятие и сущность здорового образа жизни охватывают широкий спектр аспектов, влияющих на здоровье и благополучие человека. ЗОЖ включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня. Это комплексный подход, который требует осознанного выбора и постоянных усилий. Здоровый образ жизни – это путь к гармонии, счастью и долгожительству. Каждый из нас может сделать шаг к здоровью, начиная с себя и своих привычек.

Далее раскроем вопрос о понятие здорового образа жизни применительно к учащимся младших классов и его функционале. ЗОЖ – это важная тема, которую стоит обсуждать с учащимися младших классов. Именно в этом возрасте дети активно развиваются, и их здоровье имеет первостепенное значение [10]. Понятие ЗОЖ включает в себя множество аспектов, которые помогают детям расти здоровыми и счастливыми. Прежде всего, это правильное питание. Дети должны понимать, что еда – это не только источник энергии, но и строительный материал для организма.

Важно объяснить, что фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для роста. Молочные продукты укрепляют кости, а белок помогает развивать мышцы. Также стоит рассказать о том, как важно пить достаточное количество воды. Вода помогает поддерживать баланс в организме и улучшает концентрацию.

Регулярная физическая активность – еще один ключевой аспект ЗОЖ. Дети должны знать, что движение – это не только полезно, но и весело. Игры на свежем воздухе, занятия спортом или даже простая прогулка могут значительно улучшить здоровье. Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему и развивает выносливость.

Дети часто не осознают, как важен сон для их здоровья. Объясните им, что хороший сон помогает восстанавливать силы и улучшает память. Рекомендуется спать не менее 9-10 часов в сутки. Это особенно важно для учащихся, так как им нужно быть внимательными на уроках.

Отказ от вредных привычек также является частью ЗОЖ. Важно объяснить детям, что курение и алкоголь могут нанести вред организму. Хотя в младших классах дети еще не сталкиваются с этими привычками, важно формировать у них негативное отношение к ним.

Социальные связи и дружба тоже играют важную роль в жизни детей. Дети должны понимать, что общение с друзьями и близкими приносит радость и помогает справляться со стрессом. Участие в коллективных играх и мероприятиях способствует развитию социальных навыков.

Также стоит обратить внимание на эмоциональное здоровье. Дети должны научиться выражать свои чувства и справляться с негативными эмоциями. Умение говорить о своих переживаниях помогает избежать стресса и тревоги. Психоэмоциональное здоровье не менее важно, чем физическое.

Обучение здоровому образу жизни должно быть увлекательным. Используйте игры, викторины и творческие задания, чтобы заинтересовать детей. Например, можно провести конкурс на лучшее блюдо из полезных продуктов. Это поможет детям понять, что ЗОЖ – это не скучно, а интересно.

Важно, чтобы родители также поддерживали здоровые привычки. Они могут стать примером для своих детей. Совместные занятия спортом или приготовление здоровой пищи укрепляют семейные связи и формируют правильные привычки.

Школы также играют важную роль в формировании ЗОЖ. Учителя могут проводить уроки, посвященные здоровому питанию и физической активности. Важно, чтобы информация о ЗОЖ была доступна и понятна детям.

Соблюдение режима дня также необходимо для здоровья. Дети должны знать, что регулярность помогает организму работать лучше. Например, лучше всего делать уроки в одно и то же время. Это помогает развивать дисциплину и ответственность.

Здоровый образ жизни – это не только физическое здоровье, но и счастье. Дети, которые ведут активный образ жизни, чаще улыбаются и радуются. ЗОЖ помогает им быть более уверенными в себе и успешными в учебе.

Итак, важно, чтобы понятие здорового образа жизни стало частью жизни учащихся младших классов. Это поможет им вырасти здоровыми и счастливыми людьми. Здоровый образ жизни – это основа для будущего, которое они строят сегодня. Обсуждение ЗОЖ в школе и дома поможет детям понять, как важно заботиться о своем здоровье. Каждый из нас может внести свой вклад в формирование здоровых привычек у детей. Здоровье – это самое ценное, что у нас есть, и заботиться о нем нужно с раннего возраста.

Что касается истории вопроса здорового образа жизни учащихся младших классов, то здесь надо отметить следующее.

История свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному.

В условиях первобытного строя при воспитании молодежи главное внимание уделялось подготовке ее к жизни: умению переносить лишения, боль, проявлять храбрость и выносливость. Характерным был обряд «посвящения», когда юноши в состязаниях показывали свои физические способности.

В период французской буржуазной революции возникли проекты реорганизации народного образования. Л. Мишель Лепелетье видел воспитание нового человека посредством «домов национального воспитания», где физическое воспитание связано с трудом. Идеи физического развития ребенка через труд, упражнения, военные игры, походы выдвигали И. Г. Песталоцци и А. Дистервег [11].

На рубеже нового столетия существовала научно обоснованная точка зрения ведущих ученых о роли школы в организации условий для воспитания в ребенке бодрости духа и формирования здорового образа жизни. В.А. Фармаковский в своей книге «Школьная диететика» подчеркивает, что именно школа должна быть приятно эстетически благоустроена, чтобы влиять на добрые нравы и вкусы детей, а поэтому она должна напоминать «бibleйский эдем».

В это время нарастает интерес к экзистенциональным проблемам гармонии человека с собой и окружающим миром (Ш. Отто, Ш. Северин, Л.И. Ляховский, П.И. Орлов и др.) [12].

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н.К. Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А.С. Макаренко и др.) [13].

Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе – лесные, степные, приморские, санаторные. В школах составлено твердое расписание и распорядок дня.

20-е годы XX в. ознаменовались изучением адаптационных механизмов человеческого организма в связи с изменениями биосфера. (В.Р. Эккорд, Саркисо-Серазини, П.Г. Мезерницкий и др.) Разрабатываются и внедряются в практику вопросы семейного воспитания, его влияния на формирование потребности в здоровом образе жизни [14].

В этот же период появились работы, где рассматривается зависимость процесса формирования здорового образа жизни школьников от уровня развития их сознания, факторов воли и установки доминанты волевого посыла (И.Т. Назаров, Е.А. Андрианова и др.). И.Т. Назаров в работе «Культура воли, система воспитания здоровой личности» особую роль отводит учителю в воспитании воли ребенка, что, по мнению автора, есть условие формирования положительных целевых установок личности в области здорового образа жизни для совершенствования адаптационных возможностей организма.

В конце 40-х – начале 50-х г.г. вновь получает актуальность проблема формирования здоровья. Новая установка на гигиенический аспект здорового образа жизни была вызвана необходимостью послевоенного времени. Основоположником советской системы гигиенического воспитания школьников признан И.И. Мильман, который еще в 20-е годы разработал систему уроков здоровья, а его последователи – серию учебных пособий по личной и социальной гигиене, профилактике, сохранению работоспособности.

В конце 60-х и начале 70-х г.г. идет разработка проблемы охраны здоровья детей (Н.А. Бернштейн, Н.П. Дубинин, Д.М. Дубровский, А.И. Киколов и др.).

Некоторые санитарно-гигиенические материалы представлены в занимательной форме у А.М. Сергиевского.

В 70-80-е годы ведутся исследования по вопросам гигиенического воспитания (Н.А. Бернштейн, В.А. Воскресенский, В.И. Загвязинский и др.), охране здоровья обучающихся детей, соблюдению гигиенических требований к организации учебных предметов (Д.А. Изуткин и др.). Как отмечает Л.Г. Татарникова, эти исследования не давали модели гигиенически здорового учреждения школьного типа, не предусматривались механизмы

внедрения, не обосновывалась система мер (на уровне интеграции медицины, педагогики и психологии) всех педагогов в обучающихся системах.

Выделяются и совершенно новые направления в науке – диабетика (Р. Хаббард), информационно-энергетическая медицина (К.А. Макаров, Д.А. Дубровин, Д.А. Момот и другие).

В 1980 г. И.И. Брехманом был предложен термин «валеология», который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. Проблемами здоровья занимаются многие науки (гигиена, физиология, Анатомия и др. [15])

## **1.2 Методические аспекты проведения внеурочных занятий по физической культуре**

Методика проведения внеурочных занятий по физической культуре у младших школьников играет важную роль в формировании у детей здорового образа жизни и физических навыков. Внеурочные занятия позволяют расширить возможности для двигательной активности и развить интерес к спорту. Для успешного проведения таких занятий необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников. В этом возрасте дети обладают высокой подвижностью и любознательностью, поэтому занятия должны быть разнообразными и интересными. Важно создавать позитивную и поддерживающую атмосферу, чтобы дети чувствовали себя комфортно и уверенно.

Занятия должны проходить в игровой форме, поскольку игра способствует развитию моторики и координации. Использование различных спортивных игр помогает развивать не только физические качества, но и коммуникативные навыки. Планирование занятий требует учета физической подготовленности каждого ребенка. Необходимо предусмотреть разминку, основную часть и заключительную часть с упражнениями на расслабление.

Разминка помогает подготовить мышцы и суставы к нагрузке, снижая риск травм. Основная часть должна включать упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости и ловкости. Для младших школьников важно разнообразие движений, чтобы поддерживать интерес и мотивацию. Включение эстафет и командных игр способствует развитию чувства коллективизма.

Внеурочные занятия могут проходить как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Прогулки и подвижные игры на улице обогащают впечатления и укрепляют иммунитет. Использование простого спортивного инвентаря, такого как мячи, скакалки и обручи, делает занятия более разнообразными. Важно следить за техникой выполнения упражнений и корректировать ошибки. Педагог должен быть внимателен к состоянию каждого ребенка, чтобы избежать переутомления. Регулярность занятий способствует формированию

устойчивых привычек к физической активности. Важно поощрять детей за успехи и поддерживать их стремление к развитию.

Внеклассные занятия дают возможность выявить спортивные способности и склонности каждого ребенка. Они также способствуют развитию самостоятельности и ответственности за свое здоровье. Использование музыкального сопровождения делает занятия более динамичными и веселыми. В процессе занятий дети учатся соблюдать правила и уважать партнеров по команде. Педагог должен использовать разнообразные методы обучения, включая наглядные пособия и демонстрации. Важно создавать условия для свободного выбора упражнений, чтобы дети чувствовали себя вовлеченными. Обратная связь от детей помогает корректировать программу занятий и повышать их эффективность.

Внеклассные занятия способствуют развитию эмоциональной сферы, снижая уровень стресса и тревожности. Совместные занятия укрепляют дружеские связи и формируют положительный микроклимат в классе. Педагог должен учитывать индивидуальные особенности детей, включая уровень физической подготовки и здоровье. Важно проводить мониторинг физического состояния и прогресса каждого ребенка.

Использование игровых ситуаций помогает развивать мышление и быстроту реакции. Занятия должны быть построены так, чтобы каждый ребенок мог проявить свои способности и почувствовать успех. Включение элементов соревнований повышает мотивацию и интерес к занятиям. Необходимо соблюдать безопасность и правила поведения во время занятий. Педагог должен быть примером для детей, демонстрируя активность и позитивное отношение к спорту [16].

Внеклассные занятия помогают формировать навыки самоконтроля и дисциплины. Они способствуют развитию координации движений и общей моторики. Важно включать упражнения на развитие равновесия и пространственного восприятия. Использование разнообразных методов и приемов обучения делает занятия более эффективными. Внеклассные занятия могут быть тематическими, посвященными определенным видам спорта или праздникам. Это повышает интерес и способствует расширению кругозора детей. Важно поддерживать дружелюбную атмосферу и поощрять взаимопомощь.

Педагог должен уметь адаптировать программу в зависимости от настроения и состояния детей. Внеклассные занятия способствуют формированию позитивного отношения к физической культуре на всю жизнь. Они помогают развивать мотивацию к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям спортом.

Важно вовлекать родителей в процесс, информируя их о достижениях детей. Совместные мероприятия с родителями укрепляют связь школы и семьи. Использование современных технологий и мультимедийных средств может разнообразить занятия.

Внеклассные занятия должны быть доступными для всех детей, независимо от уровня подготовки. Педагог должен создавать условия для развития каждого ребенка в соответствии с его возможностями. Важно уделять внимание эмоциональному состоянию детей и поддерживать их инициативу. Занятия должны быть направлены на формирование устойчивых навыков и привычек.

Регулярное обновление методики и повышение квалификации педагогов способствует улучшению качества занятий. Внеклассные занятия по физической культуре у младших школьников – это важный элемент образовательного процесса, способствующий всестороннему развитию ребенка.

Внеклассные занятия по физической культуре играют ключевую роль в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Они создают уникальную возможность для детей развивать физические навыки и укреплять здоровье. Занятия в неформальной обстановке способствуют более глубокому усвоению информации. Важно, чтобы дети понимали, что физическая активность – это не только обязательство, но и удовольствие.

Внеклассные занятия могут быть разнообразными и включать игры, соревнования и активные упражнения. Это позволяет поддерживать интерес и мотивацию к занятиям спортом. Дети учатся работать в команде, что способствует развитию социальных навыков. В процессе игр они осваивают правила и учатся уважать соперников. Педагоги могут использовать различные методики для привлечения внимания детей. Например, включение музыкального сопровождения делает занятия более динамичными. Занятия на свежем воздухе обогащают впечатления и укрепляют здоровье.

Прогулки и подвижные игры способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Важно, чтобы занятия были адаптированы к возрастным особенностям детей. Это поможет избежать переутомления и травм. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья. Дети учатся заботиться о своем теле и осознают важность физической активности. Внеклассные занятия могут стать основой для формирования привычки к занятиям спортом на всю жизнь. Педагоги должны создавать позитивную атмосферу, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно [17].

Это способствует развитию уверенности в своих силах и повышению самооценки. Важно поощрять детей за успехи и достижения, даже самые маленькие. Это укрепляет их мотивацию и желание заниматься спортом. Внеклассные занятия могут охватывать различные виды спорта, что помогает детям найти свое любимое занятие. Занятия должны быть разнообразными, чтобы поддерживать интерес к физической культуре. Педагоги могут

использовать элементы соревнований, что добавляет азарт и стимулирует детей к активным действиям. Игровая форма занятий позволяет детям легче воспринимать информацию. Важно объяснить детям, почему физическая активность важна для здоровья. Это поможет им осознать необходимость заботы о своем теле. Дети учатся различным двигательным навыкам, что способствует их физическому развитию. Внеурочные занятия также могут включать элементы здорового питания.

Педагоги могут рассказывать о пользе фруктов и овощей, что формирует правильные привычки. Дети начинают осознавать связь между питанием и физической активностью. Важно, чтобы занятия проходили в дружелюбной и поддерживающей атмосфере. Это способствует формированию положительного отношения к физической культуре. Педагоги должны быть примерами для детей, демонстрируя активный образ жизни.

Внеурочные занятия могут стать площадкой для выявления спортивных талантов у детей. Это поможет им развивать свои способности и уверенность в себе. Регулярные занятия способствуют формированию дисциплины и ответственности. Дети учатся планировать свое время и находить баланс между учебой и физической активностью. Важно включать в занятия элементы творчества, чтобы развивать креативное мышление.

Педагоги могут организовывать тематические мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. Это сделает занятия более интересными и увлекательными. Внеурочные занятия способствуют развитию эмоционального интеллекта у детей. Они учатся выражать свои эмоции и поддерживать других. Занятия на свежем воздухе помогают укреплять физическое и психическое здоровье. Важно, чтобы дети понимали, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общее состояние благополучия. Внеурочные занятия по физической культуре формируют у детей активную жизненную позицию. Они учат заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Педагоги должны уделять внимание индивидуальным особенностям каждого ребенка. Это поможет создать условия для успешного развития. Важно проводить мониторинг успехов и достижений детей, чтобы корректировать программу занятий. Внеурочные занятия могут стать основой для формирования здорового образа жизни на всю жизнь. Дети, занимающиеся спортом, имеют больший шанс на успешное будущее. Они учатся преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Важно, чтобы занятия были доступны для всех детей, независимо от их уровня подготовки. Педагоги должны создавать условия для развития каждого ребенка и поддерживать их стремление к успеху. Внеурочные занятия по физической культуре – это важный шаг к формированию здорового поколения.

### 1.3 Психофизические особенности обучающихся 1-4 классов

Учащиеся младших классов представляют собой уникальную группу, обладающую разнообразными психологическими характеристиками. В этом возрасте дети активно развиваются свои когнитивные, эмоциональные и социальные навыки. Они находятся на этапе формирования личности, что делает их особенно восприимчивыми к окружающему миру. В младшем школьном возрасте дети начинают осознавать свои эмоции и учаться их выражать. Это время, когда они начинают понимать, что эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными.

Дети часто испытывают широкий спектр эмоций, включая радость, грусть, страх и гнев. Их эмоциональная реакция на события может быть весьма интенсивной и изменчивой. Важно отметить, что младшие школьники еще не всегда умеют управлять своими эмоциями, что может приводить к конфликтам и недопониманию. Они также учаться сопереживать другим, что является важным шагом в развитии эмпатии. Взаимодействие с одноклассниками и взрослыми помогает им развивать социальные навыки.

На этом этапе дети начинают осознавать важность дружбы и общения. Они стремятся к принятию со стороны сверстников и формируют первые дружеские отношения. Однако в этой возрастной группе также могут возникать трудности в общении, так как дети иногда не понимают социальных норм и правил. Конфликты между детьми могут возникать из-за недопонимания или конкуренции. Важно, чтобы взрослые помогали им разрешать такие ситуации, обучая навыкам общения и сотрудничества [18].

Когнитивное развитие детей младшего школьного возраста характеризуется активным обучением и любопытством. Они стремятся познавать мир вокруг себя и задают множество вопросов. Это время, когда дети начинают развивать критическое мышление и способны делать простые выводы. Их внимание может быть непостоянным, что иногда затрудняет процесс обучения. Важно использовать разнообразные методы обучения, чтобы поддерживать интерес и вовлеченность.

Младшие школьники также начинают осознавать свои сильные и слабые стороны. Они могут испытывать неуверенность в своих способностях, особенно в новых ситуациях. Педагоги и родители должны поддерживать их, подчеркивая достижения и поощряя за усилия. Важно создать позитивную атмосферу, где дети чувствуют себя в безопасности и могут ошибаться без страха осуждения. Это поможет им развивать уверенность в себе и мотивацию к обучению.

Дети в этом возрасте часто проявляют творческие способности. Они любят рисовать, лепить и заниматься другими видами творчества. Это помогает им выражать свои эмоции и мысли, а также развивать воображение. Творческая деятельность способствует развитию

мелкой моторики и координации движений. Важно предоставлять детям возможность заниматься творчеством в свободное время, чтобы они могли развивать свои таланты.

Социальные навыки играют важную роль в жизни младших школьников. Они учатся работать в команде, что важно для успешного взаимодействия в школе и за ее пределами. Дети начинают понимать, что каждый человек уникален и имеет свои особенности. Это осознание способствует развитию толерантности и уважения к другим. Кроме того, младшие школьники учатся принимать различия и находить общий язык с разными людьми.

В младшем школьном возрасте дети также начинают осознавать важность правил и структур. Они учатся следовать установленным нормам поведения в школе и дома. Это помогает им развивать чувство ответственности и дисциплины. Однако иногда дети могут протестовать против правил, что является естественной частью их развития. Важно, чтобы взрослые объясняли детям причины установления тех или иных норм.

Дети младших классов могут быть очень чувствительными к критике. Они часто воспринимают замечания как личное оскорбление, что может негативно сказаться на их самооценке. Поэтому важно подходить к процессу обучения с пониманием и поддержкой. Педагоги должны использовать конструктивную критику и поощрять детей за их усилия. Это поможет им развивать устойчивость к неудачам и уверенность в своих силах.

В младшем школьном возрасте дети начинают развивать свои интересы и хобби. Они могут увлекаться спортом, музыкой, чтением или другими видами деятельности. Это помогает им формировать свою индивидуальность и находить свое место в мире. Важно поддерживать их увлечения и предоставлять возможности для их реализации. Это поможет им развивать навыки и уверенность в своих способностях.

Дети младших классов также начинают осознавать важность образования. Они понимают, что знания открывают новые возможности и помогают достигать целей. Это осознание может быть мощным мотиватором для учебы. Однако иногда дети могут испытывать трудности в учебе, что может вызывать у них стресс и тревогу. Важно, чтобы родители и педагоги поддерживали их в сложные моменты, помогая справляться с трудностями.

В целом, психологические характеристики учащихся младших классов разнообразны и многогранны. Они включают в себя эмоциональное развитие, социальные навыки, когнитивные способности и творческий потенциал. Понимание этих характеристик поможет взрослым лучше поддерживать детей в их развитии. Создание поддерживающей и позитивной среды является ключом к успешному обучению и развитию младших школьников. Это поможет им стать уверенными, счастливыми и успешными людьми в будущем.

Физиологические характеристики учащихся младших классов играют важную роль в их развитии и обучении. В этом возрасте дети проходят через множество изменений, связанных с ростом и развитием организма. Обычно, учащиеся младших классов имеют рост от 115 до 140 см, что зависит от индивидуальных особенностей и генетики. Их вес колеблется в пределах 20-40 кг, что также варьируется в зависимости от роста и конституции.

В этом возрасте происходит активное развитие костной и мышечной систем. Кости становятся более прочными, и дети начинают осваивать различные физические навыки, такие как бег, прыжки и лазание. Мышечная масса увеличивается, что способствует улучшению координации движений. Дети становятся более ловкими и активными, что позволяет им участвовать в спортивных играх и других активностях [19].

Сердечно-сосудистая система также активно развивается. У учащихся младших классов наблюдается увеличение частоты сердечных сокращений, что связано с повышенной физической активностью. Сердце становится болееенным и способным эффективно перекачивать кровь. Это важно для обеспечения организма кислородом во время физической нагрузки.

Дыхательная система также претерпевает изменения. Легкие увеличиваются в объеме, что позволяет детям дышать глубже и эффективнее. Это особенно важно во время занятий спортом, так как увеличенный объем легких способствует лучшему насыщению крови кислородом. Дети начинают осознавать важность правильного дыхания, что помогает им справляться с физическими нагрузками.

Пищеварительная система младших школьников также активно развивается. Дети начинают осваивать разнообразные продукты питания, что способствует улучшению обмена веществ. Важно, чтобы их рацион был сбалансированным и включал все необходимые микроэлементы и витамины. Правильное питание способствует росту и развитию организма, а также поддерживает иммунную систему.

Иммунная система детей младшего школьного возраста становится более зрелой. Они начинают лучше справляться с инфекциями и болезнями, что связано с активным развитием антител. Однако, несмотря на это, дети все еще подвержены различным заболеваниям, поэтому важно следить за их здоровьем. Регулярные осмотры у педиатра и вакцинация помогают поддерживать здоровье детей.

Нервная система также продолжает развиваться. Учащиеся младших классов становятся более восприимчивыми к обучению и новым знаниям. Их мозг активно обрабатывает информацию, что способствует развитию когнитивных навыков. В этом возрасте дети начинают осознавать свои эмоции и учаться их контролировать. Это помогает им лучше взаимодействовать с окружающими и справляться с трудными ситуациями.

Сенсорные системы, такие как зрение и слух, также продолжают развиваться. Дети становятся более чувствительными к окружающим звукам и зрительным стимулам. Это позволяет им лучше воспринимать информацию на уроках и в повседневной жизни. Важно следить за состоянием органов чувств, чтобы предотвратить возможные проблемы.

Физическая активность играет ключевую роль в развитии учащихся младших классов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению мышц и улучшению координации. Дети, занимающиеся физической активностью, имеют более высокий уровень энергии и лучше справляются с учебной нагрузкой. Спортивные игры помогают развивать командный дух и социальные навыки.

Сон также является важным аспектом физиологического развития. Дети младшего школьного возраста нуждаются в 9-11 часах сна для полноценного восстановления организма. Хороший сон способствует концентрации и улучшает память, что положительно сказывается на учебе. Родители должны следить за режимом сна своих детей, чтобы обеспечить им здоровый и полноценный отдых.

В этом возрасте дети начинают осознавать важность личной гигиены. Они учатся мыть руки, чистить зубы и ухаживать за собой. Это помогает им развивать самостоятельность и заботиться о своем здоровье. Важно объяснять детям, как правильные привычки влияют на общее состояние организма.

Дети также начинают осознавать влияние окружающей среды на свое здоровье. Они учатся беречь природу и заботиться о своем здоровье, избегая вредных привычек. Образовательные программы о здоровом образе жизни помогают формировать у детей правильные привычки с раннего возраста.

Физиологические характеристики учащихся младших классов разнообразны и многогранны. Они включают в себя рост, вес, развитие систем организма и физическую активность. Понимание этих характеристик помогает родителям и педагогам создать оптимальные условия для обучения и развития детей. Важно обеспечить детям возможность заниматься спортом, правильно питаться и следить за своим здоровьем.

Поддержка со стороны взрослых играет ключевую роль в формировании физиологических характеристик детей. Родители и учителя должны быть внимательными к потребностям детей и помогать им развиваться. Это поможет создать здоровую и благоприятную среду для роста и обучения. В итоге, правильное понимание физиологических характеристик учащихся младших классов способствует их успешному развитию и обучению.

Следовательно, именно в возрасте 1-4 классов дети активно развиваются как физически, так и психологически. Именно в этот период закладываются основы их здоровья и физической активности на всю жизнь. Внеурочные занятия по физической культуре

становятся важным инструментом для формирования здорового образа жизни. Они помогают детям развивать физические навыки, такие как координация, ловкость и сила. Эти навыки необходимы для успешного участия в различных видах спорта и активных играх.

Физическая активность в раннем возрасте способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия спортом помогают улучшить кровообращение и повысить выносливость. Это, в свою очередь, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Кроме того, физическая активность способствует нормализации обмена веществ, что важно для поддержания здорового веса.

Внеурочные занятия по физической культуре также способствуют развитию мышечной массы и укреплению костей. Дети, занимающиеся физической активностью, имеют более крепкие кости, что снижает риск травм. Это особенно важно в младшем школьном возрасте, когда происходит активный рост. Занятия спортом помогают детям развивать гибкость и подвижность суставов, что также важно для их здоровья.

Кроме физического развития, занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния детей. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности. Дети, занимающиеся спортом, чаще испытывают положительные эмоции и имеют более высокий уровень самооценки. Это важно для их общего психологического благополучия.

Внеурочные занятия способствуют развитию социальных навыков. Дети учатся работать в команде, взаимодействовать с другими и уважать соперников. Эти навыки важны не только в спорте, но и в повседневной жизни. Участие в командных играх помогает детям развивать лидерские качества и умение принимать решения.

Занятия физической культурой также формируют у детей привычку к регулярной физической активности. Если дети начинают заниматься спортом в раннем возрасте, они с большей вероятностью продолжат это делать и во взрослом возрасте. Это помогает им сохранить здоровье на протяжении всей жизни. Важно, чтобы занятия физической культурой были разнообразными и интересными, чтобы поддерживать мотивацию детей.

Физическая активность также способствует развитию моторики и координации движений. Дети учатся контролировать свои движения, что помогает им в повседневной жизни. Хорошая координация движений важна для успешного выполнения различных задач, как в учебе, так и в спорте. Занятия физической культурой помогают развивать баланс и пространственное восприятие.

Внеурочные занятия по физической культуре могут быть организованы в различных формах: от спортивных игр до танцевальных кружков. Это позволяет детям выбрать то, что им интересно и что соответствует их увлечениям. Разнообразие видов активности помогает

развивать разные группы мышц и поддерживать общий тонус организма. Также важно учитывать индивидуальные особенности детей, чтобы занятия были максимально эффективными.

Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению сна. Дети, занимающиеся спортом, чаще имеют здоровый и крепкий сон, что положительно сказывается на их учебе и общем состоянии. Хороший сон важен для восстановления организма и улучшения концентрации. Внеурочные занятия помогают детям научиться правильно распределять свое время между учебой и отдыхом [20].

Физическая активность также способствует развитию креативности. Дети, занимающиеся спортом, часто проявляют больше инициативы и изобретательности в других сферах жизни. Это может проявляться в учебе, творческих проектах или в повседневных задачах. Спорт развивает умение находить нестандартные решения и подходы.

Занятия физической культурой могут стать отличной возможностью для родителей и детей провести время вместе. Совместные занятия спортом укрепляют семейные связи и создают положительные воспоминания. Это также помогает родителям лучше понять интересы и увлечения своих детей. Важно, чтобы родители поддерживали физическую активность своих детей и сами принимали участие в ней.

Кроме того, внеурочные занятия по физической культуре способствуют формированию у детей ответственности за свое здоровье. Они учатся заботиться о своем теле и осознают важность здорового образа жизни. Это понимание будет сопровождать их на протяжении всей жизни. Участие в спортивных мероприятиях помогает детям осознать значимость командной работы и взаимопомощи.

В заключение, внеурочные занятия по физической культуре в возрасте 1-4 классов имеют огромное значение для формирования основ здорового образа жизни. Они способствуют физическому, психоэмоциальному и социальному развитию детей. Регулярная физическая активность помогает укрепить здоровье, развить навыки и сформировать положительное отношение к спорту. Это важный шаг на пути к здоровой и активной жизни. Поэтому важно поддерживать и развивать внеурочные занятия по физической культуре в начальной школе.

## Выводы

1. Выяснили, что состояние проблемы здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой комплексный подход, включающий правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня. Важно, чтобы учащиеся младших классов осознали значимость этих аспектов для своего здоровья и благополучия. Привитие правильных привычек с раннего возраста способствует формированию устойчивого отношения к здоровью и позволяет детям осознанно подходить к своему образу жизни в будущем. Образование и доступ к информации о ЗОЖ должны стать неотъемлемой частью школьного обучения и родительского воспитания.

2. Изучили, что потенциал применения методика проведения внеурочных занятий по физической культуре играет ключевую роль в формировании у младших школьников интереса к здоровому образу жизни и физической активности. Учитывая возрастные особенности детей, занятия должны быть разнообразными, игровыми и увлекательными, что способствует не только физическому развитию, но и улучшению социальных навыков. Регулярные физические нагрузки, проводимые в поддерживающей атмосфере, помогают детям развивать уверенность в себе, а также формируют привычку к активному образу жизни. Важно, чтобы педагоги адаптировали программу занятий в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья каждого ребенка.

3 Изучили, что психофизиологические особенности обучающихся 1-4 классов являются основополагающими для их общего развития и обучения. В этом возрасте дети активно развиваются свои эмоциональные и социальные навыки, учатся выражать свои чувства и взаимодействовать с окружающими. Физиологические изменения, происходящие в их организме, требуют внимания к физической активности и правильному питанию, что способствует укреплению здоровья и развитию навыков. Понимание этих особенностей позволяет родителям и педагогам создавать оптимальные условия для обучения и формирования здорового образа жизни у детей, что в конечном итоге влияет на их успешность и уверенность в будущем.

## Список использованных источников

- 1 Куракина М.Н. Современные технологии в формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся младших классов // Вестник научных конференций. – 2021. – № 7-2 (71). – С. 81-84.
- 2 Зотова В.А. Дифференциация понятий «трезвый образ жизни» и «здоровый образ жизни» в социальных науках // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2024. – Т. 30. – № 1. – С. 72-85.
- 3 Фетисов В.Н., Петрина З.И. Активные способы передвижения как составляющие понятия здорового образа жизни // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Т. 13. – № 4 (56). – С. 349-355.
- 4 Жук А.Д., Чуйков О.Е. История развития понятия: «здравый образ жизни» / В сборнике: Молодежь и системная модернизация страны. – Курск, 2024. – С. 30-34.
- 5 Плотникова И.Е., Берлева С.Ю., Бакулина Л.С. Понятие «здравый образ жизни», сравнительный анализ В сборнике: Актуальные вопросы высшей медицинской школы. Материалы научно-практического семинара. – 2020. – С. 108-111.
- 6 Калахе Л.С.Н.Л. К сущности понятия здорового образа жизни / В сборнике: Язык. Общество. Медицина. – Гродно, 2023. – С. 239-241.
- 7 Демидъко Е.В., Токарев А.Ю. Сущностно-содержательная характеристика понятий «здравье», «здравый образ жизни» // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 108-1. – С. 75-78.
- 8 Поздеева Е.А., Мелентьев А.Н., Руссу О.Н., Коричко Ю.В., Давыдова С.А. Здоровый образ жизни и биохакинг: анализ понятий, составляющих и основных принципов // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 477. – С. 191-200.
- 9 Эльжуркаева Л.Р. Теоретические основы понятия здоровья и составляющего здорового образа жизни / В сборнике: Молодежь и XXI век - 2025. – Курск, 2025. – С. 209-211.
- 10 Абдурахманова Е.В., Токарева М.А., Толмачев Г.Ю. О формировании у обучающихся понятий ценности здоровья и здорового образа жизни в системе дополнительного образования / В сборнике: Современные стратегии развития общества, науки и образования. – 2023. – С. 98-100.
- 11 Костина В.В. Сущность понятий «здравье», «здравый образ жизни» в профессиональной деятельности воспитателя / В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – Новосибирск, 2024. – С. 155-157.

- 12 Зиманкова М.Н. Формирование у младших школьников представлений и понятий о здоровом образе жизни // Известия института педагогики и психологии образования. – 2022. – № 4. – С. 50-54.
- 13 Несторенко С.Н. Научный подход к формированию понятия «здоровый образ жизни» // Проблемы педагогики. – 2020. – № 3 (48). – С. 10-12.
- 14 Тихонова И.Н., Крахмалёв В.А. Пути формирования понятия о здоровом образе жизни у школьников в процессе внеурочной деятельности на уроках физической культуры // Вопросы педагогики. – 2024. – № 10-2. – С. 83-85.
- 15 Тамакова О.Я. Сущность понятия «здоровый образ жизни» у младших школьников // В сборнике: Инновационный потенциал развития науки в современном мире: технологии, инновации, достижения. – Уфа, 2022. – С. 232-239.
- 16 Белкина, В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие для вузов / В. Н. Белкина. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2024. – 170 с.
- 17 Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2024. – 411 с.
- 18 Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М/: ИНФРА-М, 2024. – 352 с.
- 19 Эльконин, Д.Б. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е.А. Сорокоумова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 227 с.
- 20 Андрушченко, Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет: учебное пособие для вузов / Т. Ю. Андрушченко, Г. М. Шашлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 103 с.