

**Тинников Илья Юрьевич, НИ-19**

Кафедра дошкольного, начального и специального образования  
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
Направленность (профили) «Начальное образование: иностранный язык»  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
Учреждение высшего образования  
«Хакасский Государственный Университет им. Н.Ф. КАТАНОВА»  
Институт непрерывного педагогического образования

Научный руководитель:

**Карамчаков Андрей Николаевич**

кандидат педагогических наук

«Хакасский Государственный Университет им. Н.Ф. КАТАНОВА»,  
Абакан

### **ХАКАССКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация:** Актуальность настоящей работы заключается в том, что проблема формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является одной из наиболее значимых в современной педагогике.

**Проблема исследования** состоит в том, что наблюдается недостаточная методическая и содержательная разработанность формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Цель данной работы** – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем выявить возможности использования хакасских подвижных игр в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

**Объект исследования** – формирования основ здорового образа жизни у младших школьников

**Предмет исследования** – хакасские подвижные игры как средство формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. Раскрыть содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Выявить особенности формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.
3. Рассмотреть возможности использования хакасских подвижных игр в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.
4. Выявить уровень сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.
5. Составить комплекс хакасских подвижных игр, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности и опытно-экспериментальным путем проверить его эффективность.

Работа состоит из: 2 глав, 6 таблиц, 3 рисунков, 3 приложений, 31 литературный источник.

В первой главе рассмотрены теоретические основы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности посредством использования хакасских подвижных игр.



Во второй главе описана опытно-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности посредством использования хакасских подвижных игр.

**Ключевые слова** здоровье, здоровый образ жизни, хакасские подвижные игры, младшие школьники, внеурочная деятельность.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, Khakass outdoor games, younger students, extracurricular activities.

В современной научной литературе широко обсуждается важность здоровья и возникают многочисленные дискуссии на эту тему. Считается, что дети, успешно обучающиеся и воспитываемые в условиях полного благополучия, достигают больших успехов, чем дети, страдающие от различных заболеваний. Основным фактором, влияющим на развитие детского организма и его продуктивность, – это состояние здоровья.

Так, Всемирной организации здравоохранения определяет, что «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [23, с. 79].

Сохранение высокой производительности органов при работе на пределе их возможностей считается Н.М. Амосовым ключом к определению качества здоровья – так утверждает ученый и хирург [2, с. 7]. Доктор медицинских наук, академик РАМН и РАН, профессор В.П. Казначеев под здоровьем понимает «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [10, С. 20]. Доктор медицинских наук, профессор И.И. Брехман считает, что «здоровье – способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [3, С. 7].

Здоровье человека зависит от множества факторов, как внешних, так и внутренних. Оно выражается в нашем образе жизни, который является смесью труда, быта, удовлетворения потребностей и правил поведения. Этот образ не только отражает общественный прогресс, но и отражает влияние социально-экономических условий, мотивов деятельности, психологических особенностей, здоровья и функциональных возможностей организма. Важно понимать, что здоровье человека – это результат взаимодействия с окружающей средой, где соматические, физические и психические аспекты играют ключевую роль.

Согласно исследованиям Ю.П. Лисицына, существует три ключевые категории, влияющие на жизнеспособность людей: стиль, уровень и качество. Он отмечает, что уровень жизни зависит от удовлетворения различных потребностей, включая материальные, культурные и духовные. Качество жизни, по его мнению, определяется степенью комфорта при удовлетворении важных потребностей. Особое внимание в концепции уделяется стилю жизни, поскольку здоровье тесно связано с поведением индивида. Стиль жизни, в свою очередь, формируется под влиянием индивидуальных особенностей, а также национальных и исторических традиций.

Значительное количество толкований понятия здорового образа жизни, выявленных при анализе разнообразных литературных материалов, подчеркивают важность взаимосвязи между стилем жизни и состоянием здоровья. Ученые в области социальной философии рассматривают здоровый образ жизни как ключевую проблему для всего человечества, определяя его как образ жизни, который способствует укреплению здоровья, предотвращению заболеваний и поддержанию оптимального уровня здоровья. Представители медицинского сообщества подчеркивают, что здоровый образ жизни направлен на предупреждение болезней и укрепление физиологии каждой отдельной личности.



Исследования психологов и педагогов подчеркивают, что ключевым фактором в формировании здорового образа жизни являются сознание и мотивация человека. Для достижения активного долголетия и возможности продления рода необходимо осуществлять разнообразные биологические и социальные практики, соответствующие индивидуальным потребностям и способностям. Наша деятельность направлена на поддержание здоровья и предотвращение заболеваний через поощрение здорового образа жизни.

В достижении поставленных целей важна подлинная мотивация, о чем утверждают эксперты. По статистике, половина здоровья человека зависит от его усилий, около 20% – от окружающей среды, примерно 18-20% – от генетики, а всего лишь 8-10% – от государственной медицины. Вопрос о компонентах здорового образа жизни рассматривается в различных ракурсах. Научная литература сегодня предлагает множество факторов, определяющих здоровый образ жизни. В их состав входят стремление к положительным эмоциям, правильное питание, соблюдение сбалансированного режима дня, закаливание организма и поддержание личной гигиены.

В организации здорового образа жизни можно выделить два основных направления: активное и пассивное. Активный образ жизни предполагает активное создание условий для благополучного состояния организма, в то время как пассивный образ жизни связан с избеганием формирования вредных привычек, которые отрицательно влияют на здоровье. Эти аспекты были описаны Р. И. Айзманом и В. Омельченко.

Укрепление иммунитета осуществляется с помощью закаливающих процедур и прогулок на свежем воздухе. Личная гигиена и физическая активность играют важную роль в организации индивидуального режима.

Соблюдение режима дня является важным компонентом для поддержания здоровья. Организация процесса образования и самообразования по вопросам ЗОЖ имеет ключевое значение. Полный набор составляющих здорового образа жизни был выявлен после тщательного анализа литературы.

