

**Цыкина Ольга Николаевна**

студентка

Научный руководитель

**Фарафонова Ирина Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Орловский государственный

университет им. И.С. Тургенева»

г. Орёл, Орловская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И СПОСОБАХ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**

*Аннотация:* в статье речь идёт об актуальности формирования знаний у младших школьников о ценности здоровья и одном из способов его укрепления. Это ведение здорового образа жизни. Автором описан констатирующий этап эксперимента, включающий описание диагностических методик и их результаты по определению уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни и ценности здоровья у младших школьников, а также рекомендации и выводы.

*Ключевые слова:* младший школьник, окружающий мир, здоровье, здоровый образ жизни.

В наше сложное время всевозможных ограничений и пандемий «здоровье» является основным показателем качества полноценной жизни. Болезни старшего поколения в большинстве случаев зарождаются именно в детстве, тем самым, определяя особую роль семьи и образовательных организаций в процессе сохранения и укрепления здоровья, Именно в этих двух социальных институтах и происходит формирование здоровья будущего члена общества, отношения к этой ценности, формируются поведенческие алгоритмы, способствующие формированию навыков здорового и безопасного образа жизни. В рамках Федерального Государственного образовательного стандарта культура здорового и

безопасного образа жизни осуществляется посредством урочной и внеурочной деятельности [2]. Система образования формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. Поэтому в учебном процессе начального общего образования представлены соответствующие разделы и темы, содержание которых предполагает изучение вопросов безопасности жизни, укрепления различных аспектов здоровья (физического, нравственного, духовного). Безопасность и сохранение здоровья младших школьников в образовательном процессе являются главным требованием ФГОС начального общего образования. Стандарт нового поколения способствует формированию знаний, установок, интересов и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья. Понимание ценности собственного здоровья, знание негативных факторов для его безопасности достигаются с помощью межпредметных связей, а также интегративного и дифференцированного подходов в образовательном процессе. Реализация биологических, психических и социальных функций человека в обществе напрямую зависит от его здоровья, которое даёт ему возможность эффективно трудиться, быть активным, осознавать нравственные ценности общества.

Учёные – методисты и педагоги утверждают, что для формирования понятия «здоровый образ жизни» очень важным периодом является младший школьный возраст [4, с. 387]. Они связывают это с рядом причин. Основными являются: интенсивный рост организма ребенка и относительно мягкая адаптация к новым условиям, возникающим в результате смены статуса: с дошкольника на ученика. Кроме того, отметим, что образовательный процесс в целом требует от школьника интенсивного умственного труда. Всё это напрямую связано с состоянием здоровья ребёнка и ведением им здорового образа жизни, поскольку определяет условия для учёбы и развития ребёнка, созданные в образовательном учреждении и дома. Кроме того, следует отметить, что именно младший школьный возраст является важным для определения личной позиции школьника в разных сферах жизнедеятельности.

Предмет «Окружающий мир», являясь одним из главных предметов системы начального общего образования, позволяет овладеть обучающимся основами знаний о человеке, природе и обществе, которые тесно связаны с жизненной практикой, учит устанавливать и осмысливать причинно-следственные связи, существующие в окружающем мире [1, с. 56]. Содержание этого учебного предмета позволяет формировать у младших школьников представления о здоровье и здоровом образе жизни. Без знаний о строении своего тела, особенностях функционирования его отдельных органов человек не сможет выстроить тот образ жизни, который позволил бы ему сохранить своё здоровье и вести здоровый образ жизни. Именно эти вопросы включены в программу учебного предмета «Окружающий мир». Подтверждением важности вопросов о формировании нужного объема знаний о здоровом образе жизни у младших школьников являются научные труды известных ученых (А.А. Бодалев, А.Л. Венгер, В.Д. Давыдов, М.И. Лисина, А.В. Мудрик, И.П. Подласный, В.А. Сластенин, Е.О. Смирнова и др.) [3, с. 25].

Актуальность проводимого нами исследования заключается в противоречии между теоретическим обоснованием формирования представления о здоровом образе жизни у младших школьников и недостаточной практической разработанности данного вопроса. разрешение этого противоречия требует поиска педагогических условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья.

Анализируя педагогическую и научно-методическую литературу по изучаемой проблеме, мы выявили, что под культурой здоровья можно понимать «принятый человеком способ организации и ведения культурной, бытовой и профессиональной жизнедеятельности, дающий возможность реализовывать имеющийся у него потенциал, наиболее эффективно усиливающий его приспособительные механизмы и позволяющий сохранять и приумножать резервы здоровья, данные ему природой» [7, с. 150].

Итак, формировать ответственное отношение к собственному здоровью как основе культуры здоровья необходимо уже в начальной школе. Обычно это

ограничивается знаниями о необходимости правильного питания, соблюдения режима дня, занятий спортом и т. д. Однако, под влиянием различных внешних факторов, знания о ценности здоровья и здоровом образе жизни необходимо подкрепить и отработанными поведенческими алгоритмами, целесообразность исполнения которых должна быть для ребёнка неоспорима и необсуждаема [5; 6]. Как показывает жизненная практика, знания, не подкреплённые действиями, к сожалению, не работают, а иногда и элементарных знаний просто не хватает.

Доказательством сказанного могут служить результаты констатирующего этапа эксперимента, проведённого в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №33» г. Орла. Участники эксперимента – это ученики 3 «А» и 3 «Б» классов в количестве 52 человек.

Для определения фактического уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья у младших школьников были проведены две диагностические методики, позволяющие установить информационный и мотивационный компоненты культуры ЗОЖ. Информационный компонент оценивали с помощью анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни», а мотивационный – с помощью экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся.

Результаты исследования по первому компоненту культуры здоровья представлены на диаграмме 1 и свидетельствуют о преобладании среднего уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

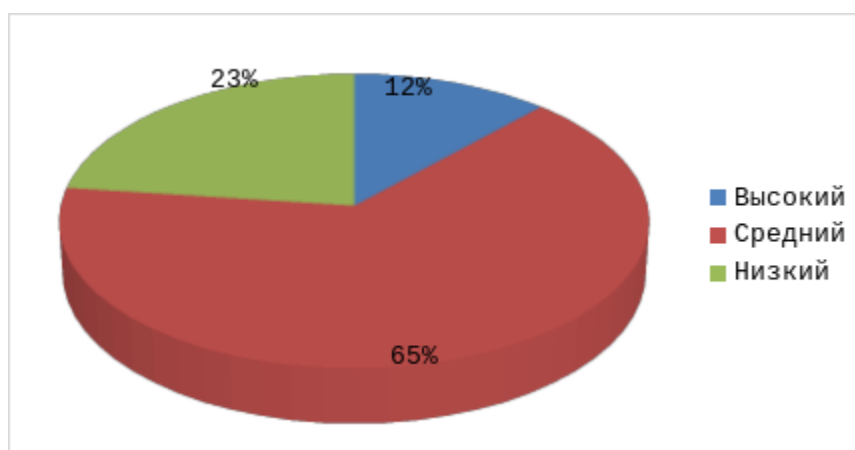


Рис. 1. Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

В качестве основных причин такого положения можно отметить следующие: недостаточный уровень знаний о режиме дня, правилах личной гигиены, режиме питания, оказании первой помощи.

Результаты экспресс-диагностики представлены на диаграмме 2 и иллюстрируют недостаточно осознанное отношение младших школьников, участвующих в эксперименте, к своему здоровью.

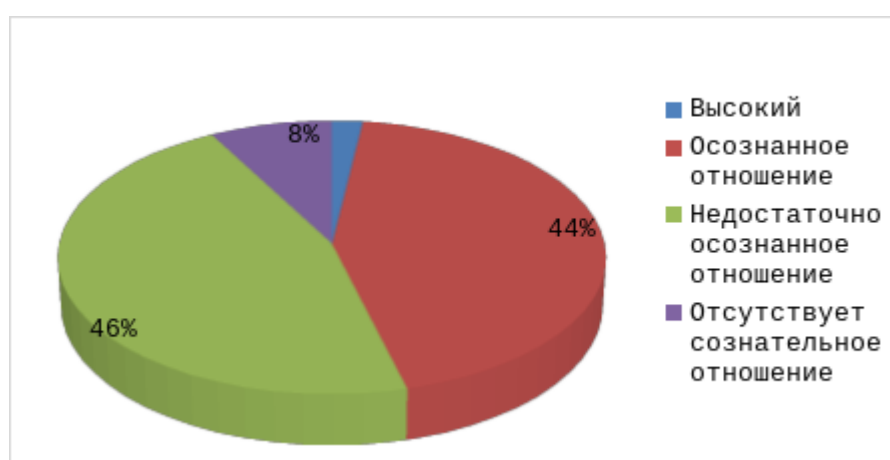


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)

Таким образом, мы получили подтверждение необходимости использования дополнительных педагогических условий для повышения уровня знаний о ЗОЖ и способах укрепления здоровья.

Ранее было доказано, что учебный предмет «Окружающий мир» обладает потенциалом по формированию культуры здоровья обучающихся младшего школьного возраста. Ознакомление младших школьников с окружающим миром позволяет накапливать разнообразный положительный опыт в этой сфере. Но возможности этого учебного предмета в формировании культуры здоровья в настоящий момент недостаточно осознаны, реализованы и востребованы в педагогической теории и практике образовательного процесса. При этом проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников приобретает перво-

степенное значение уже с первых дней обучения, так как обучающиеся сталкиваются с значительной нагрузкой, а для успешного обучения школьнику требуются существенные физические и психические усилия. Поэтому для формирования культуры здоровья младших школьников необходимо использовать разнообразные формы, способствующие снижению нагрузки, но стимулирующие познавательную активность младших школьников.

Таким образом, педагогическими условиями формирования культуры здоровья у младших школьников при изучении окружающего мира можно считать следующие: практико-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, проектная и исследовательская деятельность. Апробацию предложенных педагогических условий проведём на следующем этапе нашего исследования.

### ***Список литературы***

1. Абаскалова Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» / Н.П. Абаскалова // Вестник педагогических инноваций. – 2018. – №2 (14).

2. Боровская Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / Л.А. Боровская // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21570530> (дата обращения: 25.02.2023).

3. Горбачев Д.Ю. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста средствами мультимедиа и интернет-технологий // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – №3. – С. 25.

4. Козлова Н.С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н.С. Козлова, А.В. Некрасова, И.Л. Горбунова // Молодой ученый. – 2014. – №10. – С. 387–389.

5. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников / Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2022. – 324 с.

6. Синягина Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности / Н.Ю. Синягина, Т.Ю. Богачева // Воспитание школьников. – 2019. – №8. – С. 16–20.

7. Хаустова В.Н. Формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни / В.Н. Хаустова [и др.] // Педагогическое мастерство: материалы IV международной научной конференции (г. Москва, февраль 2020 г.). – М.: Буки-Веди, 2020. – С. 149–151.