

**Яструбенко Людмила Владимировна**

студентка

Научный руководитель

**Таран Ольга Алексеевна**

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу формирования основ здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования. Рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни младших школьников, а также возможности системы дополнительного образования в формировании представлений у детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, дополнительное образование, младший школьный возраст.*

В современном мире одной из наиболее значимых проблем является формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Происходит ухудшение соматического здоровья, повышается уровень заболеваемости, и поэтому важно обратить внимание на формирование и воспитание здорового образа жизни у молодого поколения. Особенно актуально это в период младшего школьного возраста, когда активно формируются ключевые правила, привычки и нормы поведения, которые станут определяющими факторами в будущей жизни человека. Вследствие ухудшения состояния здоровья обучающихся, возрастает роль образования в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни. На государственные структуры возложены опреде-

ленные обязанности, целью которых является обеспечение условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Данная проблема отражена в государственных образовательных документах. В статье 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлено: «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, создают условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся». Одним из ключевых этапов в формировании основ здорового образа жизни стало принятие Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в котором отмечается важность формирования здорового образа жизни у граждан начиная именно с детского возраста, путем проведения мероприятий, направленных на мотивацию к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни. В соответствии с требованиями ФГОС НОО у младшего школьника должны быть сформированы системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Анализ литературы о проблеме формирования здорового образа жизни у младших школьников позволил обнаружить, что существует множество различных трактовок термина «здоровье» и «здорового образа жизни».

В ходе нашего исследования мы придерживаемся концепции здорового образа жизни, предложенной Т.Н. Андреевой. Она определяет здоровый образ жизни как комплекс поведенческих практик, способствующих сохранению, укреплению и восстановлению здоровья [2]. Это также связано с выбором позитивного стиля жизни, который активно поддерживается личностью и предполагает высокий уровень гигиенической культуры.

Одним из ключевых аспектов современной педагогики является формирование осознанного отношения к здоровью. В рамках этой темы Е.Н. Вайнер определил валеологическое воспитание, в основе которого лежит освоение знаний о здоровом образе жизни и развитие навыков его создания, а также овладение методами и средствами пропаганды здоровья и здорового образа жизни [4].

С одной стороны, дети младшего школьного возраста не осознают необходимости сохранения своего здоровья. Однако, в этот период формирования они

наиболее податливы для развития таких навыков, поэтому образовательная организация должна занимать особое место в их жизни. Она должна выступать образцом здорового образа жизни и проводником в мир здоровья, развивать интерес и формировать базовые знания, ценности и навыки ценностного отношения к здоровью. Результатом этой работы должно стать закрепление внутреннего импульса, направленного на постоянное самосовершенствование и самообогащение. Обучающиеся должны научиться самонаблюдению и развитию способности бережно и ответственно относиться к своему здоровью.

Формирование представлений у младшего школьника о здоровом образе жизни в системе дополнительного образования обеспечит более глубокое усвоение учебного материала, который изучается в основной программе, и будет способствовать развитию познавательного интереса у ребенка на протяжении всего образовательного процесса.

Одной из ведущих задач, которую выполняет дополнительное образование, является удовлетворение постоянно меняющихся индивидуальных, социокультурных и образовательных потребностей нового поколения. Следует также отметить, что формирование основ здорового образа жизни среди младших школьников является одной из важных целей дополнительного образования.

В соответствии с ч. 1,2 ст. 75 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, Дополнительное образование детей направлено на развитие и раскрытие творческого потенциала, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, этическом и физическом совершенствовании, формирование здорового образа жизни и безопасности, укрепление физического состояния, а также на организацию свободного времени.

Эффективность организации формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения во многом зависит от соблюдения следующих принципов:

- принцип взаимосвязи физического воспитания с общим развитием ребенка;
- принцип всесторонности физического воспитания;
- принцип соблюдения эмоционально-положительного влияния используемых в процессе физического воспитания методов и средств;
- принцип систематичности и последовательности процесса физического воспитания;
- принцип комплексного применения воздействия окружающей среды, воспитания и обучения в физическом развитии ребенка;
- принцип индивидуальности;
- принцип активности и сознательности физического воспитания.

Основными задачами формирования основ здорового образа жизни младших школьников в условиях дополнительного образования являются следующие.

1. Популяризация здорового образа жизни и его применение на практике. Здесь важно обратить внимание на то, чтобы дети встраивали здоровье в свои ежедневные действия и постепенно привыкали к здоровому образу жизни.

2. Установление диалога с целью выявления общих интересов и представлений. Младшие школьники часто имеют разные взгляды и интересы, поэтому важно создать атмосферу взаимопонимания и помощи друг другу в познании ЗОЖ.

3. Установление доверительных отношений в отношении информации о здоровье среди детей и их родителей. Для успешной работы по формированию культуры здорового образа жизни необходимо создать среду, в которой родители и обучающиеся смогут открыто общаться и разделять общие интересы по ЗОЖ.

4. Обеспечение понимания детьми важности здорового образа жизни. Младшие школьники должны осознать важность здоровья и того, какие позитивные изменения приносит в жизнь соблюдение принципов ЗОЖ.

М.И. Скоморохова акцентирует внимание на здоровьесберегающих технологиях, которые играют важную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни у обучающихся. Под этим понимается совокупность методов и приемов, которые способствуют развитию здорового образа жизни.

В своей трудовой деятельности Р. И. Айзман систематизировал набор приемов здоровьесберегающей технологии, которые внедряются в сферу дополнительного образования:

- 1) для активного, физического развития (мероприятия на свежем воздухе, дни здоровья, спортивные соревнования и эстафеты).
- 2) для привития экологической культуры (экскурсии, походы, прогулки).
- 3) для формирования теоретической грамотности в вопросах ЗОЖ (образовательные и воспитательные программы для детей, родителей, педагогов) [1].

Формирование основ здорового образа жизни в системы дополнительного образования, помимо оздоровительных мероприятий, включает также научно-познавательную деятельность, духовно-нравственную работу и проектную деятельность. Для достижения этой цели, можно использовать такие формы организации занятия, как беседы о здоровом образе жизни, викторины, физическая активность для детей, физкультминутки, тематические выставки творчества, игровые методы.

Содержание и организация занятий в системе дополнительного образования имеют адаптивный характер и способность учитывать индивидуальное развитие личности обучающегося. Это позволяет корректировать уровень его знаний с учетом особенностей восприятия и общего развития. Предоставление разнообразных занятий в дополнительном образовании способствует комплексному развитию культурно-гигиенических и физических навыков, привычек здорового питания и соблюдения режима, а также формированию у обуча-

ющего целостного восприятия своего организма и потребности в здоровом образе жизни.

Таким образом, на современном этапе общественного развития формирование культуры здоровья играет важную роль. Особое внимание стоит уделять младшему школьному возрасту, поскольку именно в этот период происходит формирование ценностных ориентаций и социализация личности. Через постепенное развитие опыта в различных сферах жизнедеятельности и усвоение правил поведения, ребенок будет формировать свои представления о том, как следовать здоровому образу жизни. Система дополнительного образования является важным инструментом и эффективным способом развития ребенка в целом и формирования его представлений о здоровом образе жизни. Она предоставляет детям не только ценные знания, но и возможность развивать физическую активность, здоровое питание и правильные привычки.

### *Список литературы*

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – М.: Юрайт, 2023. – С. 282.
2. Андреева Т.Н. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода / Т.Н. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2013. – С. 28–29.
3. Баянова Г.Ш. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни детей в системе дополнительного образования / Г.Ш. Баянова // Педагогика искусства. – 2013. – №1. – С. 40–45. EDN RDYJQP
4. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2011. – С. 449.

5. Енокаева С.С. Интегративный подход к формированию культуры здоровья школьников / С.С. Енокаева // Вестник Адыгейского государственного университета: Педагогика и психология. – 2016. – №4. – С. 160–165. EDN ХНТYSX

6. Нурматова М.И. Основные направления в формировании здорового образа жизни младшего школьника / М.И. Нурматова // Здоровый образ жизни. – 2019. – №15. – С. 68–69. EDN YYTRBB