

*Молодых Диана Анатольевна*

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ И БЕЗОПАСНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* статья посвящена исследованию психологических и физиологических основ формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников. Автором рассматривается возрастная специфика младшего школьного возраста, особенности формирования ценностных ориентаций и поведенческих стереотипов, а также роль физиологических процессов в развитии здорового образа жизни. Анализируются современные психолого-педагогические концепции формирования представлений о ЗОЖ, выделяются ключевые факторы успешности воспитательной работы, описываются эффективные методы и приемы вовлечения младших школьников в процесс овладения знаниями и навыками здорового и безопасного образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, безопасный образ жизни, младшие школьники, психологические основы, физиологические основы.

Здоровье – это состояние организма, при котором он биологически цел, работоспособен, функции всех его компонентов и систем сбалансированы, нет болезненных проявлений. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям окружающей среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам [2].

В.П. Трещеев определяет: «Здоровье – это процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной работоспособности, социальной активности с максимальной продолжительностью жизни».

Безопасный образ жизни младших школьников – это комплекс знаний, умений и навыков, которые помогают детям избегать опасных ситуаций и защищать себя от травм и несчастных случаев. Это не просто набор правил, а способ мышления, который формирует ответственное и предусмотрительное поведение в разных жизненных ситуациях [4]

Младший школьный возраст совпадает с периодом обучения ребенка в начальной школе (от 6 до 11 лет). Этот период характеризуется повышенным физическим и психофизиологическим развитием ребенка, что обеспечивает ему систематическое обучение в школе. Начало школьного обучения приводит к изменению социальной ситуации развития ребенка. Теперь у него есть социально значимые обязанности, он становится социальным субъектом.

Оценивается образовательная деятельность ребенка. В психологии отношений с окружающими также происходят изменения. Авторитет взрослого постепенно утрачивается, и к концу младшего школьного возраста сверстники начинают приобретать для ребенка все большее значение, роль детского сообщества значительно возрастает [1].

Психология детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и немедленно, часто бездумно, не взвешивая всех обстоятельств. В любых предполагаемых начинаниях, трудностях или целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения. Психология школьного возраста часто проявляется появлением упрямства и капризности, которые могут представлять собой своеобразную форму протеста против требований школы.

Отсутствие семейного воспитания может значительно усугубить проблему. В этом возрасте ребенок уже беспокоится не только об успехах в школе, но и об отношениях с одноклассниками, сверстниками, учителями и родителями. Моральное состояние ребенка влияет на его уровень успеваемости, где похвала и мнение учителя занимают не последнее место.

Психологические и физиологические основы формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников очень важ-

ны для их полноценного развития. В данном возрасте дети активно учатся и воспринимают информацию, поэтому их представления о здоровье и безопасности важно формировать правильно.

Психологические основы формирования представлений о здоровом образе жизни связаны с развитием самосознания и саморегуляции у младших школьников. Они начинают осознавать свои потребности и научиться принимать решения, касающиеся их здоровья. Поэтому важно побуждать детей к здоровому образу жизни, объяснять им, почему важно правильно питаться, вести активный образ жизни и соблюдать гигиену [3].

Физиологические основы формирования представлений о безопасном образе жизни у младших школьников связаны с развитием их физических способностей и пониманием опасности различных ситуаций. Дети в этом возрасте активно изучают мир вокруг себя и нередко подвергаются различным опасностям. Поэтому важно научить их правильно реагировать на опасные ситуации, соблюдать правила безопасного поведения и уметь оценивать возможные риски.

Физиологические основы также играют серьезную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Понимание того, как функционирует человеческое тело и как важно его поддерживать в рабочем состоянии, способствует правильному восприятию здоровья [5].

1. Физическая активность: один из основополагающих аспектов здорового образа жизни – это физическая активность. Объяснение детям, каким образом спорт и физические упражнения влияют на здоровье, позволяет им понять важность движения.

2. Питание: правильное питание играет ключевую роль в обеспечении здоровья. Детям нужно объяснять, какие продукты полезны, какие следует употреблять в ограниченном количестве.

3. Сон и отдых: важно уделять внимание и рассказывать детям о значении полноценного сна и отдыха. Это поможет им понимать, как важно держать баланс между активностью и отдыхом.

Младшие школьники – это активные и любознательные дети, которые с большим интересом впитывают новую информацию. Важно использовать этот интерес и предложить им увлекательные методы обучения, чтобы знания о здоровом и безопасном образе жизни закрепились на продолжительный период. Вот некоторые эффективные методы и приемы:

### 1. Игровые методы:

Рольевые игры: детей можно вовлечь в рольевые игры, где они будут играть роли пешеходов, водителей, врачей, спасателей. Это позволит им отработать правила дорожного движения, первую помощь, безопасное поведение в разных ситуациях.

Дидактические игры: использование лото, пазлов, карточек с правилами безопасности и здорового образа жизни.

Квесты: организация квестов с заданиями, связанными с безопасностью и здоровьем. Например, решить кроссворд о питании, найти ответы на картинках о правилах дорожного движения.

### 2. Практические занятия:

Упражнения по первой помощи: обучение детей основным приемам первой помощи (например, как наложить повязку, как оказать помощь при ожоге).

Экскурсии на тему здоровья и безопасности: посещение больницы, пожарной части, полицейского участка, музея дорожного движения.

Практические задания: например, составление меню здорового питания, создание плаката «Безопасный дом», постановка театральной сценки о правилах дорожного движения.

### 3. Творческие методы:

Рисование, лепка, конструирование: дети могут рисовать иллюстрации к правилам безопасности, лепить из пластилина знаки дорожного движения, конструировать модели безопасного транспорта.

Постановка театральных сценок: школьники могут подготовить и показать театральные сценки, которые будут посвящены теме здоровья и безопасности.

Создание творческих проектов: например, создание альбома «Правила безопасности», рекламного ролика о здоровом образе жизни, организация выставки рисунков на тему безопасности.

Важно помнить, что основной принцип в обучении здоровому и безопасному образу жизни – это интерес и увлечение ребенка. Использовать разнообразные методы и приемы, чтобы обучение было не скучным и формальным, а занимательным и полезным. Психологические и физиологические аспекты формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников взаимосвязаны и важны для создания осознанного отношения к своему здоровью. Поддержка и обучение со стороны родителей и педагогов помогают детям развивать правильные привычки с самого раннего возраста, что будет способствовать их здоровью и благополучию в будущем.

### *Список литературы*

1. Бахтин Ю.К. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / Ю.К. Бахтин, Г.И. Сопко, М.В. Пазыркина // Молодой ученый. – 2012. – №4 (39). – С. 445–447. EDN OXPGNX

2. Гуцу В.Ф. Составляющие здорового образа жизни младшего школьника / В.Ф. Гуцу, А.В. Топор, М.Д. Ушнурцев // Педагогика: традиции и инновации: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). – Казань: Бук, 2018. – С. 39–41. EDN YOWDPH

3. 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 (69). – С. 387–389. EDN SGXMYL

4. Родикова И.А. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся с ТНР МАОУ СОШ №25 на уровне начального общего образования / И.А. Родикова.

5. Скоморохова М.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии / М.И. Скоморохова // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – №1 (18) [Электронный ресурс].

– Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-sredstvami-pedagogicheskoy-tehnologii> (дата обращения: 04.06.2024).