

Литвина Галина Александровна

канд. пед. наук, доцент

Кульчицкий Владимир Емельянович

канд. пед. наук, доцент

Сурхаева Алина Артуровна

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье описываются современные технологии формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, особое внимание при этом уделяется педагогическому потенциалу цифрового сторителлинга. Раскрывается также понятие «здоровый образ жизни» и его влияние на здоровье школьников.*

***Ключевые слова:** современные технологии, младшие школьники, здоровый образ жизни, начальная школа, цифровой сторителлинг.*

Актуальность темы обусловлена тем, что здоровый образ жизни является основой для формирования полноценного и активного долголетия, способствуя физическому, психическому и социальному благополучию человека. Он улучшает общее качество жизни, снижает затраты на медицинское обслуживание и повышает производительность труда людей, что приносит выгоду как индивидуумам, так и обществу в целом.

Б.Н. Чумаков, говоря о важности здорового образа жизни для человека выделил целый ряд положительных последствий его систематического соблюдения. По его мнению, здоровый образ жизни способствует поддержанию оптимального уровня здоровья, снижает риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение; положительно сказывается на психическом здоровье и уменьшает риск депрессии и тревожных расстройств; повышает уровень энергии и выносливости, что позволяет

более эффективно справляться с повседневными задачами; увеличивает продолжительность жизни и снижает риск преждевременной смерти.

При этом под здоровым образом жизни Г.Г. Нуруллина понимает «систему привычек и практик, направленных на поддержание и укрепление здоровья, включая правильное питание, физическую активность и эмоциональное благополучие» [3].

В.Б. Рубанович определяет здоровый образ жизни как «целенаправленное поведение или комплекс мер, включающих в себя активность, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и заботу о психическом здоровье, что способствует профилактике заболеваний и улучшению качества жизни» [4, с. 43].

Эти определения подчеркивают, что здоровый образ жизни интегрирует в себя не только физические аспекты, такие как питание и активность, но и психоэмоциональные аспекты, обусловленные отношением к себе и своему здоровью.

Базовые навыки здорового образа жизни закладываются в дошкольном и младшем школьном возрасте и от того, насколько ребенок проникнется важностью и необходимостью постоянного соблюдения здорового образа жизни будет зависеть качество всей его дальнейшей жизни.

Цель исследования: определить эффективность использования в процессе физического воспитания современных технологий формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, особое внимание при этом уделяется педагогическому потенциалу цифрового сторителлинга у детей младшего школьного возраста и разработать рекомендации по включению элементов в учебные программы по физической культуре.

В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: метод системного анализа, сравнение, дедуктивный метод, индуктивный метод. Психологические: наблюдение, беседа, психологическое моделирование дифференциальный метод, циклический метод.

Именно поэтому современные технологии формирования здорового образа жизни школьников включают в себя широкий спектр методов и инструментов,

направленных на развитие у детей привычек, способствующих поддержанию здоровья и благополучия.

Раскроем наиболее популярные и эффективные технологии формирования здорового образа жизни младших школьников [1].

1. Геймификация или игровые технологии: внедрение игровых элементов в обучение, таких как конкурсы, викторины и интерактивные игры, которые делают процесс обучения увлекательным и мотивируют детей к здоровому образу жизни.

2. Проектные технологии: организация проектов, направленных на изучение аспектов здорового образа жизни, например, создание совместных проектов по питанию или физической активности.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии: внедрение программ по физической активности, таких как фитнес, танцы и спортивные секции, которые способствуют формированию привычки заниматься спортом; организация спортивных праздников и др.

4. Социальные и педагогические технологии первичной профилактики: альтернативные программы проведения досуга, волонтерские и социальные мотивационные акции, направленные на формирование и пропаганду ценностей ЗОЖ; разработка и внедрение учебных курсов, посвященных ЗОЖ, которые охватывают темы питания, физической активности и психоэмоционального здоровья.

5. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ): использование цифровых приложений и онлайн-платформ для обучения детей основам здорового образа жизни, таких как правильное питание и физическая активность; организация видео уроков и вебинаров, которые объясняют важность здорового образа жизни и предоставляют практические советы; использование презентаций и визуальных материалов для иллюстрации тем, связанных с ЗОЖ, что помогает лучше усваивать информацию.

К числу таких информационно-коммуникационных технологий относят применение перспективных цифровых технологий, которые соответствуют воз-

растным и психолого-педагогическим особенностям современных младших школьников, например, технологии цифрового сторителлинга.

Сегодня цифровой сторителлинг – это современная образовательная технология, предполагающая определенный формат подачи информации в виде увлекательных жизненных историй, коротких рассказов, связанных с обменом индивидуальным опытом [5].

В педагогической практике цифровой сторителлинг находит свое применение и при формировании здорового образа жизни младших школьников. Поскольку педагоги-практики выделяют следующие воспитательные преимущества цифрового сторителлинга в формировании ЗОЖ по сравнению с другими образовательными технологиями: эффективный способ заинтересовать любого ребенка; обеспечивает разнообразие и динамику уроков; не требует больших затрат; возможно использовать в различные временные промежутки и в любой обстановке; комплексно влияет на детей и формирует полезные навыки ЗОЖ; построен на мульти модальности (воздействует на сознание через зрительный, слуховой и тактильный анализаторы) [5].

Как технология формирования ЗОЖ цифровой сторителлинг применяется в формате виртуальных экскурсий, сказок, видеороликов; интервью популярных героев, презентаций – историй о людях, ведущих ЗОЖ, комиксов, цифровых книг советов, сценариев мультфильмов и социальной рекламы, лезбуксов по здоровью сберегающей тематике, реальных ситуаций из жизни для закрепления положительных поведенческих реакций; проблемных ситуаций для организации проектов по ЗОЖ и др. [2].

Таким образом, проблема формирования ЗОЖ и укрепления здоровья младших школьников является одной из приоритетных направлений современного образования, которая связана с созданием множества специальных педагогических технологий для решения данных задач. Современные технологии формирования здорового образа жизни школьников позволяют создать целостный и интегрированный подход к обучению, который способствует развитию у

детей необходимых навыков и привычек для поддержания здоровья, и благополучия.

Список литературы

1. Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учеб. пособ. / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая. – Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2018. – 176 с.

2. Исаева Ю.А. Цифровой сторителлинг как средство формирования здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста / Ю.А. Исаева, Ю.С. Слободяник // Инновационная наука. – 2022. – №6–1. – С. 112–117. EDN MRQYPC

3. Нуруллина Г.Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №1. – С. 164–167 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25983749> (дата обращения: 29.10.2024). EDN VWPQZP

4. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособ. / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011 – 256 с.

5. Токтарова В.И. Цифровой образовательный сторителлинг: возможности и перспективы / В.И. Токтарова, Д.А. Семенова // Казанский педагогический журнал. – 2023. – №1. – С. 57–62. DOI 10.51379/KPJ.2023.158.1.005. EDN NMZATR