

Огаркова Полина Игоревна

студентка

Научный руководитель

Ширванян Аревик Эрниковна

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье раскрываются понятия «привычки», «полезные привычки», «вредные привычки», «профилактика вредных привычек». Выявляются особенности профилактики вредных привычек у детей младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, мотивация, вредные привычки, профилактика.*

Актуальность формирования здорового образа жизни как средства профилактики вредных привычек у детей младшего школьного возраста обусловлена тем, что улучшение здоровья подрастающего поколения рассматривается в современной парадигме как индикатор цивилизованности государства, отражающий его политическое, социально-экономическое и морально-этическое состояние, а также выступающий ключевым фактором консолидации демографического, экономического и трудового потенциалов общества. Сохранение здоровья приобретает статус приоритетной государственной задачи, при этом особое внимание фокусируется на детской аудитории, поскольку осознанное восприятие ценности здоровья и понимание роли здорового образа жизни детерминируют индивидуальное состояние здоровья ребенка.

Как отмечает С.Н. Малафеева, здоровье «создает» фундаментальную предпосылку гармоничного формирования характера ребенка, развития его инициативности, волевой сферы, задатков и способностей [4].

В связи с этим, реализация оздоровительных задач предполагает систематическую педагогическую работу по культивированию у младших школьников потребности в здоровом образе жизни и минимизации воздействия вредных привычек.

На актуальность исследования указывает и то, что реализация общеобразовательных программ осуществляется в рамках нормативной системы образовательных стандартов. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на формирование личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»), среди которых приоритетное значение имеет культивирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и профилактика вредных привычек. Данные профилактические меры могут охватывать законодательные механизмы, специализированные образовательные программы, взаимодействие с семьей, а также использование спортивной деятельности в качестве альтернативы вредным привычкам [4].

Т.Н. Захарова считает, что привычки представляют собой автоматизированные формы поведения, проявляющиеся независимо от текущих намерений или желаний индивида [2].

Формирование привычки базируется на механизме подкрепления: при многократном получении положительного подкрепления привычка закрепляется, и ее последующее устранение становится затруднительным.

Полезные привычки способствуют формированию у человека ощущения собранности, организованности, готовности к преодолению жизненных трудностей. Они особенно важны в стрессовых ситуациях и при дефиците временных ресурсов.

Вредные привычки, напротив, разрушают межличностные связи, негативно влияют на физическое и психическое здоровье, а также сокращают продолжительность жизни.

Под вредными привычками понимаются регулярно повторяющиеся действия, наносящие ущерб здоровью человека, снижающие его трудоспособность и препятствующие полноценной социальной жизни [5].

Формирование вредных привычек, обусловленное нестабильностью нервной системы у детей, может начинаться уже в младшем школьном возрасте. В связи с этим представляется целесообразным рассмотреть специфику профилактической работы по предупреждению вредных привычек у детей данного возраста.

Согласно точке зрения Е.Н. Назаровой, профилактика вредных привычек у младших школьников представляет собой систему мер, направленных на предотвращение возникновения подобных форм поведения [5].

По мнению Т.Н. Захаровой, профилактика вредных привычек у детей младшего школьного возраста представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мероприятий, ориентированных на активизацию побудительной, направляющей и регулирующей функций поведения в сфере сохранения и укрепления физического и психического здоровья [2].

Основная цель профилактической работы с детьми младшего школьного возраста заключается в формировании у них негативного отношения к вредным привычкам, а также в обучении способам противостояния негативному влиянию со стороны сверстников.

Деятельность учителя по профилактике вредных привычек у младших школьников обладает определенной спецификой, обусловленной, с одной стороны, организационными особенностями обучения в начальной школе (единственный учитель, осуществляющий воспитательную работу в тесной взаимосвязи с обучением и развитием учащихся и т. п.), стилем педагогического взаимодействия, а с другой – психологическими особенностями детей младшего школьного возраста [6].

Знания как один из ключевых компонентов сознания представляют собой адекватное отражение объективной действительности. Они формируются на основе таких мыслительных операций, как анализ, синтез, а также через усвоение

концепций и теорий, которые ребенок воспринимает и перерабатывает. Знания могут быть выражены в различных знаковых системах, включая естественный язык и математические формулы. На базе усвоенных знаний у детей формируются эмоциональные установки, проявляющиеся в виде разнообразных чувств: тревоги, страха, волнения, интереса, вдохновения, радости, уверенности и удовольствия. Эти эмоциональные состояния играют существенную роль в профилактике вредных привычек у детей младшего школьного возраста [3].

Следующей важной составляющей профилактической работы выступает формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Мотивация рассматривается как динамический процесс, включающий формирование мотива как сложного психологического образования. Она определяет стратегию поведения человека и служит фундаментом для профилактики вредных привычек у младших школьников.

Мотивационное воспитание может включать различные методы и подходы, направленные на формирование негативного отношения к вредным привычкам и создание позитивной установки на здоровый образ жизни. Достижение этой цели возможно через игровые формы обучения, участие в спортивных мероприятиях, творческую деятельность и другие виды активности, способствующие развитию интереса к здоровью и физической активности [2].

Следует подчеркнуть, что профилактика вредных привычек у детей младшего школьного возраста не ограничивается исключительно передачей теоретических знаний. Необходимо создавать условия для практического применения полученной информации, что позволит детям осознать значимость здорового образа жизни. Например, занятия физической культурой и спортом не только развивают физические качества, но и способствуют формированию командного духа и социальной активности [4].

Кроме того, важным аспектом профилактической работы является вовлечение родителей в процесс формирования у детей негативного отношения к вредным привычкам. Совместные семейные мероприятия – прогулки на свежем воз-

духе, занятия спортом, приготовление здоровой пищи – могут существенно повысить мотивацию детей и укрепить их стремление следовать принципам здорового образа жизни.

Таким образом, профилактика вредных привычек у детей младшего школьного возраста представляет собой комплексный педагогический процесс, требующий системного подхода, сочетающего теоретическое обучение с практической деятельностью. Необходимо учитывать эмоциональную сферу ребенка, формировать устойчивую мотивацию и обеспечивать активное участие семьи для создания прочной потребности в здоровом образе жизни, которая будет сохраняться и развиваться на протяжении всей жизни.

Целесообразность проведения профилактической работы именно в младшем школьном возрасте обусловлена тем, что на данном этапе закладываются основы здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышаются адаптационные возможности, формируются двигательные навыки и осанка, развиваются физические качества.

В отличие от взрослого человека, ребенок не будет заниматься физической активностью исключительно ради здоровья, поэтому необходимо формировать у младших школьников представления о здоровом образе жизни, ориентированные на их самосохранение и саморазвитие с учетом возрастных особенностей.

Е.К. Айдаркин подчеркивает, что «детско-взрослое сообщество» в рамках сотрудничества детей, родителей и педагогов характеризуется взаимной поддержкой в вопросах формирования у младших школьников негативного отношения к вредным привычкам и решения задач сохранения и укрепления их здоровья [1].

Важным направлением профилактической работы является также разъяснение детям, какие привычки могут негативно повлиять на их здоровье: курение, употребление алкоголя, нерациональное питание. С раннего возраста дети должны понимать, что выбор в пользу здоровья – это осознанный и ответственный поступок.

Не менее значимым аспектом является формирование у детей моральных и этических ценностей, которые станут основой их поведения в обществе. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали способствует развитию у детей чувства справедливости, уважения к окружающим и ответственности за собственные действия. С ранних лет необходимо закладывать у детей ценности, связанные с здоровым образом жизни, чтобы они осознанно понимали важность здоровья и стремились к его сохранению [2].

Основным результатом эффективной профилактики вредных привычек у детей младшего школьного возраста становится высокий уровень физического и психического здоровья, умственной и физической работоспособности, эмоциональной устойчивости и способности противостоять стрессовым факторам и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Таким образом, к ключевым особенностям профилактики вредных привычек у детей младшего школьного возраста относятся: регуляция здоровьесберегающего поведения через усвоение знаний о здоровом образе жизни, формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитание у младших школьников негативного отношения к вредным привычкам.

Список литературы

1. Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии: учеб. пособие / Е.К. Айдаркин. – Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2018. – 176 с.
2. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2017. – 174 с.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2023. – №11. – С. 75–78.
4. Малафеева С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников в соответствии с положениями ФГОС НОО / С.Н. Малафеева // Специальное образование. – 2023. – №2. – С. 30–39.

5. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова. – М.: Академия, 2016. – 256 с.

6. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе / Т.И. Шамова. – М.: Изд-во УЦ Перспектива, 2018. – 279 с.