

**Иноземцева Юлия Михайловна**

магистрант

*Научный руководитель*

**Романов Владимир Алексеевич**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается теоретическая проблема формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Автор обосновывает необходимость перехода от традиционной модели санитарно-гигиенического просвещения к развитию у ребёнка осознанной внутренней позиции по отношению к своему здоровью. В работе подробно раскрывается четырёхкомпонентная структура здоровьесберегающей компетентности, включающая когнитивный, эмоционально-ценностный, деятельностный и рефлексивный блоки. Особое внимание уделяется содержательному наполнению каждого компонента и их взаимосвязи в контексте возрастных особенностей младших школьников. Статья содержит анализ актуальных российских и международных исследований, подтверждающих сложность и многогранность изучаемого феномена.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающая компетентность, младшие школьники, начальное образование, структура компетентности, осознанное отношение к здоровью.*

Почему тема здоровьесбережения в начальной школе актуальна как никогда? Потому что современный мир поставил перед детьми задачи, с которыми не сталкивалось предыдущее поколение в таком масштабе.

Цифровая среда конкурирует за их внимание и двигательную активность. Учебная нагрузка и атмосфера постоянной (пусть и не всегда явной) оценки формируют хронический стресс. Информационный шум мешает прислушаться к собственному телу. Традиционные схемы – уроки физкультуры дважды в неделю и беседы о вреде фастфуда – безнадежно отстали от реальности. Они борются со следствиями, игнорируя причину: неспособность ребёнка самостоятельно управлять своим физическим и психическим состоянием в новых, сложных условиях.

Тревожные цифры подтверждают масштаб проблемы: по данным исследований, проведённых в российских школах, лишь 5% выпускников можно считать практически здоровыми, а уровень первичной заболеваемости за последние годы вырос на 12% [1]. Это кризис, который требует смены парадигмы. Международный систематический обзор, посвящённый изучению грамотности в вопросах здоровья (health literacy) у детей 9–12 лет, однозначно указывает на школу как на ключевую платформу для формирования этих жизненно важных компетенций и выделяет педагогический процесс в отдельную ключевую составляющую их структуры [5].

Цель нашего исследования – выявить и описать структурные компоненты здоровьесберегающей компетентности младшего школьника, обосновать практические пути её формирования через интеграцию в учебный процесс и смену ролевой модели взаимодействия «взрослый – ребёнок».

Традиционно заботу о здоровье детей сводили к двум китам: урокам физкультуры и беседам о гигиене. Как справедливо отмечал ещё основоположник научной педагогики К.Д. Ушинский, «забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя». Однако наше понимание «заботы» кардинально изменилось. Если раньше акцент делался на внешних нормах и контроле («помой руки», «выпрями спину», «пробеги круг»), то современная наука говорит нам о

принципиально ином подходе. Здоровье сегодня – это не просто отсутствие болезней, а комплексный ресурс для жизни, и управлять им должен научиться сам ребёнок.

Какой же выход видит современная наука? Его суть – в переходе от разрозненных знаний к целостной здоровьесберегающей компетентности. Это не предмет, а метанавык, личный «внутренний компас» для навигации в мире нагрузок и соблазнов.

Итак, согласимся: цель – не просто проинформировать ребенка, а вооружить его практическим инструментом. Этот инструмент и есть здоровьесберегающая компетентность. Давайте мысленно «распакуем» этот воображаемый чемоданчик, который мы хотим помочь собрать каждому школьнику, и разложим его содержимое по четырём основным отделениям. Вы удивитесь, как много там всего, помимо мыла и зарядки.

#### 1. Отделение «Знаю» (Когнитивный компонент).

Здесь лежит не набор разрозненных фактов, а понимание взаимосвязей. Ребёнок должен не просто заучить, что «сон полезен», а осознавать причинно-следственную связь: «когда я поздно лег, я не выспался → на уроке мне было трудно сосредоточиться → я получил тройку и расстроился».

#### 2. Отделение «Хочу и Ценю» (Эмоционально-ценностный компонент).

Л. С. Выготский писал: «Если вы хотите вызвать у ученика нужные вам формы поведения, всегда позаботьтесь о том, чтобы эти реакции оставили эмоциональный след в ученике» [2].

Самое важное отделение! Здесь хранится мотивация. Можно знать всё о вреде газировки, но продолжать её пить, потому что это вкусно и все друзья пьют. Компетентность начинается тогда, когда здоровый выбор начинает приносить внутреннее удовлетворение: «Я горжусь, что выбрал сок», «Мне приятно чувствовать себя бодрым после зарядки».

#### 3. Отделение «Умею и Делаю» (Деятельностный компонент).

Здесь находятся конкретные навыки и алгоритмы. Это «руки» нашей компетентности. Содержимое самое разнообразное: от чисто гигиенических

(правильно мыть руки) и бытовых (приготовить простой бутерброд) до психологических (приём простой дыхательной гимнастики, чтобы успокоиться) и цифровых (поставить таймер для работы за компьютером). «Сформированные навыки личной и общественной гигиены содействуют правильному поведению детей в быту и, конечно же, в общественных местах» [3].

4. Отделение «Анализирую и Корректирую» (Рефлексивно-оценочный компонент).

Это самый «продвинутый» и сложный уровень, вершина компетентности. Здесь лежит способность к самоанализу и гибкой адаптации. «Владение навыками самооценивания будет способствовать более быстрой адаптации ребенка в среднем звене школы» [4]. Ребёнок учится не просто действовать по шаблону, а оценивать результат: «Я неделю ложился вовремя и на утренней контрольной чувствовал себя увереннее. Значит, это работает для меня». Или наоборот: «После двух часов игры в планшете у меня разболелась голова. В следующий раз сделаю перерыв через 30 минут».

Все четыре компонента неразрывно связаны: знание подкрепляет действие, ценность мотивирует к анализу, а рефлексия корректирует будущие решения. Изъять любой компонент – значит разрушить целостность механизма здоровьесбережения. Здоровьесберегающая компетентность младшего школьника – это, таким образом, не сумма знаний, а сложное интегративное качество личности, позволяющее ребёнку осознанно, самостоятельно и эффективно управлять своим физическим и психическим благополучием в изменяющихся условиях. Понимание этой структуры ставит перед педагогикой новый вопрос: каким образом можно сформировать все эти компоненты на практике?

### ***Список литературы***

1. Береснева Л.Н. Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий как источник формирования культуры здоровья детей и молодёжи / Л.Н. Береснева // Концепт. – 2016. – Т. 17. – С. 554–558. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46286.htm> (дата обращения: 03.02.2026).

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
3. Семенихина Е.В. Педагогические условия формирования у детей 5–6 лет культурно-гигиенических навыков / Е.В. Семенихина // Электронный репозиторий Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого.
4. Сусликова О.Е. Формирование самооценки у младших школьников в совместной деятельности / О.Е. Сусликова // Электронный репозиторий Сибирского федерального университета. – 2023. – URL: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/150379> (дата обращения: 03.02.2026).
5. The constructs of health literacy in children: a systematic review / S.Z. Bakhtiarvand, Z. Rahaei, H.A. Sadeghian [et al.] // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25. No. 1. – P. 3352. DOI 10.1186/s12889-025-24573-4. EDN ZWMYEX
6. Романов В.А. Деятельность педагогического вуза по созданию здоровьесберегающего пространства / В.А. Романов // Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений: материалы Международной науч.-практич. конференции по проблеме физического воспитания учащихся (20-21 декабря 2011 г.). – М.: МГОУ, 2011. – С. 170–182. EDN WJYXCT
7. Романов В.А. Научно-методический потенциал образовательных модулей формирования установки на здоровьесозидающую деятельность у магистрантов-педагогов / В.А. Романов, Н.А. Глузман, Л.В. Руднева // Теория и практика физической культуры. – 2025. – №7. – С. 18. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/20436> (дата обращения: 19.04.2026). EDN QDONBU