

**Крылова София Денисовна**

студентка

*Научный руководитель*

**Романов Владимир Алексеевич**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

***Аннотация:** в статье рассматривается формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников как актуальная педагогическая проблема. Анализируются теоретические подходы к пониманию здоровья и мотивации, раскрываются возрастные особенности детей, влияющие на становление ценностного отношения к здоровью. Выявляются противоречия между теоретической разработанностью проблемы и практикой школьного образования. Сформулированы педагогические условия и методы формирования устойчивой мотивации, включая игровые и практико-ориентированные формы работы, а также взаимодействие школы и семьи.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, мотивация, младшие школьники, педагогические условия, здоровьесберегающие технологии.*

***Введение.** Формирование мотивации к здоровому образу жизни целесообразно представлять как педагогическую проблему, поскольку речь идет не столько о передаче детям отдельных сведений / знаний о здоровье, сколько о выработке ценностного отношения к собственному физическому и психическому благополучию. Актуальность исследуемой темы определяется положениями ФГОС НОО. Е.А. Багнетова подчеркивает, что «в образовательной среде сохраняется этот пробел между разработанностью теоретических положений и слабой*

результативностью их практического воплощения, причем семейные факторы продолжают играть определяющую роль в отношении ребенка к здоровью» [1, с. 101]. С.А. Саракаева и Х.М. Сокаев также связывают актуальность проблемы с отчетливой тенденцией к ухудшению физического и психического состояния школьников: «Основной задачей современной системы образования является не только формирование совокупности необходимых компетенций, обеспечивающих способность личности к приобретению социального опыта, освоения соответствующих знаний, умений и навыков в рамках конкретной дисциплины, но и развитие личности обучающегося с достаточно высокими функциональными возможностями основных систем организма, с ориентацией на здоровый образ жизни.» [4, с. 317].

*Цель статьи* – рассмотреть формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни как педагогическую проблему.

*Изложение основного материала.* Теоретические основания исследования показывают, что здоровый образ жизни в современной педагогике понимается не узко (как соблюдение гигиенических норм), а в широком смысле, как способ жизнедеятельности, обеспечивающий физическое, психическое и социальное благополучие личности. А.Ю. Хорошев и К.К. Куламбаева, обобщая историко-педагогический материал, трактуют здоровье именно как «целостную физическую, социальную и психологическую гармонию человека, а интерес к здоровому образу жизни связывают с объективными потребностями общества и системой образования» [6, с. 38]. А.Г. Капитонов раскрывает саму мотивацию как «внутренне осознанное побуждение к действию», подчеркивая, что она формируется в процессе познания, эмоционального переживания и практической деятельности [3, с. 1374]. Для младшего школьного возраста этот вывод особенно важен, поскольку ребенок еще недостаточно устойчив в своих убеждениях, но уже способен переходить от внешнего требования взрослого к внутреннему принятию нормы, если она эмоционально пережита и поддержана опытом собственной деятельности.

Возрастные особенности младших школьников требуют учитывать, что мотивация к здоровому образу жизни в этом возрасте формируется прежде всего через наглядность, эмоциональную включенность, подражание взрослому и игровое действие. А.Г. Капитонов с соавторами отмечают, что положительная эмоциональная окраска воспитательного процесса существенно влияет на конечный эффект формирования мотивации, а подвижные игры оказываются особенно продуктивными именно в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку физическая нагрузка в игровой ситуации вызывает радость, а не ощущение принуждения [3, с. 1375]. С.А. Саракеева и Х.М. Сокаев анализируют в своем исследовании подростков, но делают важное для настоящего исследования наблюдение – младшие школьники чаще предпочитают игры, тогда как устойчивый интерес к деятельности возникает тогда, когда ребенок испытывает удовлетворение от самого процесса и от общения с учителем и сверстниками [4, с. 318]. Следовательно, применительно к начальному образованию мотивация к здоровому образу жизни должна строиться не на запугивании последствиями нездорового поведения, а на переживании успеха, комфорта и эмоционально привлекательной активности.

Как педагогическая проблема формирование такой мотивации сталкивается с рядом серьезных затруднений. Нередко оздоровительная тематика декларируется в школе, но не становится своего рода организующим принципом образовательной среды. Е.А. Багнетова пишет о перегруженности педагогов, об отсутствии достаточного учета конкретных поведенческих рисков и трудности соотношения предпринимаемых мер с реальными изменениями в состоянии и поведении обучающихся [1, с. 103]. Примечательно, что сама мотивация снижается, когда содержание работы не связано с личным опытом ребенка. Среди причин снижения мотивации отметим несоответствие программы интересам учащихся, недостаточную информированность, высокий уровень тревожности и ориентацию педагога преимущественно на внешние мотивы.

Из этого следует, что если здоровье преподносится ребенку как отвлеченная тема, а не как часть его ежедневной жизни, устойчивая внутренняя мотивация не

формируется. Также отметим, что существенную роль играет семья. По наблюдению Е.А. Багнетовой, именно родители первоначально задают ребенку отношение к сохранению здоровья, но далеко не каждая семья демонстрирует здоровые модели поведения [1, с. 101].

Педагогические условия формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников должны быть комплексными. Прежде всего, необходима здоровьесберегающая образовательная среда, в которой забота о здоровье ребенка становится частью общего уклада школьной жизни. И.Ю. Белкова и М.Г. Чухрова, анализируя механизмы формирования здорового образа жизни, выделяют три взаимосвязанных условия: информирование, актуализацию эмоционально-ценностного отношения и обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности [2, с. 198]. Получается, что для младших школьников знания должны быть простыми и доступными, ценностное отношение – опираться на эмоциональный отклик, а опыт выражаться в конкретных привычках и действиях. Дополняя эту точку зрения, Т.В. Татьяна и В.А. Нуянзин подчеркивают значение здоровьесберегающей среды, психологического комфорта, системно организованной воспитательной работы и взаимодействия с родителями [5, с. 177].

Практические направления педагогической работы должны быть связаны как с учебной, так и с внеурочной деятельностью [7–9]. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников целесообразно осуществлять через классные часы, беседы, проекты, игровые уроки здоровья, спортивные праздники, подвижные перемены, физкультминутки, обсуждение режима дня, питания, личной гигиены и двигательной активности. Сами по себе здоровьесберегающие технологии предполагают не только выполнение упражнений, но и соблюдение гигиенических условий, чередование видов деятельности, динамические паузы, психологически благоприятный климат и личностно ориентированный подход. Повышение мотивации обеспечивается в том случае, когда в содержание занятий включаются значимые для обучающихся темы, теоретические сведения, практические действия и мероприятия, снижающие тревожность и

усиливающие положительное отношение к активности. Для младших школьников это означает необходимость опоры на игру, наглядность, ситуацию успеха и сильную самостоятельность, а не на назидание или формальную профилактику.

*Выводы.* Из этого следует, что формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни действительно представляет собой сложную педагогическую проблему, затрагивающую цели воспитания, содержание образования, школьную среду и взаимодействие семьи со школой. Теоретический анализ показывает, что речь должна идти не просто о сообщении детям сведений о здоровье, а о последовательном формировании когнитивного, ценностного и поведенческого компонентов мотивации. Практически значимый вывод состоит в том, что устойчивая мотивация к здоровому образу жизни возникает лишь при последовательной и сообразной возрасту педагогической работе, когда ребенок не только знает, что полезно для здоровья, но и переживает здоровье как личную ценность, подтвержденную его собственным положительным опытом.

### *Список литературы*

1. Багнетова Е.А. Актуальность совершенствования педагогических моделей, формирующих культуру здоровья / Е.А. Багнетова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – №1(70). – С. 100–109. DOI 10.26105/SSPU.2021.1.70.011. EDN ZFTGJH

2. Белкова И.Ю. Стратегические принципы и педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов / И.Ю. Белкова, М.Г. Чухрова // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – №5. – С. 197–199. EDN NTNWMZ

3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни как элементу структуры познавательной деятельности / А.Г. Капитонов, Н.Н. Семчук, Н.И. Николаева [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2012. – №11-6. – С. 1373–1377. EDN OFJOJM

4. Саракаева С.А. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни / С.А. Саракаева, Х.М. Сокаев //

Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. №2(23). – С. 317–320. EDN XULUXB

5. Татьяна Т.В. Формирование здорового образа жизни школьников как педагогическая проблема / Т.В. Татьяна, В.А. Нуянзин // Евсевьевские чтения. Серия: Педагогические науки. – 2017. – С. 174–178. EDN ZFWXQD

6. Хорошев А.Ю. Анализ педагогических условий развития здорового образа жизни студентов высших учебных заведений / А.Ю. Хорошев, К.К. Куламбаева, А.Н. Кошербаева // Теория и методика физической культуры. – 2020. – №1. – С. 105–110. DOI 10.48114/2306-5540\_2020\_1\_105. EDN RHNNTB

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: 20.05.2026). EDN QDONBU

8. Романов В.А. Формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни: возможности внеурочной деятельности / В.А. Романов // Проблемы научной мысли. – 2024. – Т. 7. №1. – С. 65–72. – Изд-во: ООО Каллистон (Уральск, Казахстан). EDN VHZNNM

9. Романов В.А. Научные подходы к организации здоровьесохраняющего обучения и воспитания специалиста физической культуры / В.А. Романов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3. – URL: <http://www.science-education.ru/117-13809> (дата обращения: 20.04.2026). EDN RBRUMG