

## ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*И.Н. Грушецкая*

## FORMING THE BASIS HEALTHY LIFESTYLE CULTURE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN'S

*I. Grushetskaya*

БГПУ (Минск)

Науч. рук. – В.Г. Игнатович, кандидат пед. наук, доцент

В статье рассмотрены задачи и содержание воспитательной работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников; формы и технологии воспитательной работы по привитию культуры здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, предупреждению вредных привычек; диагностика сформированности у учащихся ценностного отношения к здоровью; нестандартные формы внеклассной работы по формированию у младших школьников основ культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни.

The article deals with the tasks and content of the educational work on the formation of the foundations of the culture of a healthy lifestyle in younger schoolchildren; forms and technologies of educational work for inculcating a culture of a healthy lifestyle, a value attitude to one's health, preventing bad habits; diagnostics of the formation of the students' value attitude to health; non-standard forms of extracurricular work on the formation of the basic culture of a healthy lifestyle among younger schoolchildren (Google Переводчик).

Key words: culture of a healthy lifestyle.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что более 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Вопросы формирования здоровья ребенка интересовали таких ученых как: Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, Г.К. Зайцев, И.И. Брехман, Л.Г. Татарникова, и др. В их работах показано, что решающая роль в сохранении и развитии здоровья ребенка принадлежит правильной организации его жизнедеятельности, соблюдению режима дня, двигательной активности и т.д.

Социологическое определение здорового образа жизни (ЗОЖ) включает в себя несколько основных характеристик. Во-первых, ЗОЖ является проявлением реализации потенциала общества (в индивидуальных или групповых проявлениях) в обеспечении здоровья. Во-вторых, ЗОЖ отражает степень социального благополучия,

понимаемого как единство уровня и качества жизни. В-третьих, ЗОЖ рассматривается как проекция эффективности социальной организации в отношении к ценности здоровья [1, с. 54].

Формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения – одна из важнейших задач общеобразовательной школы. Поэтому общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и другие) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

ЗОЖ включает различные составляющие, но большинство из них считают базовыми: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная окружающая среда обитания и знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; правильное питание, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека и информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей; гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание.

Важно сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни. Эту работу следует начинать с дошкольного возраста и грамотно продолжать ее уже в начальной школе. Для этого необходимо соблюдать следующие условия:

1. Создание среды, стимулирующей ведение здорового образа жизни;
2. Знакомство с понятиями «здоровье», «режим дня», с факторами, воздействующими на здоровье, с принципами здорового образа жизни;
3. Знание и учет педагогами возрастных особенностей физического и психического развития личности;
4. Развитие навыков самоконтроля, самопознания, самооценки;
5. Формирование навыков саморегуляции, ответственного отношения к своему здоровью, культуры здорового образа жизни, желания заниматься физической культурой и спортом; негативного отношения к вредным привычкам и умения им противостоять.

Формирование здорового образа жизни должно включать в себя несколько аспектов: проведение разъяснительных мероприятий со школьниками и их родителями о важности здорового образа жизни для растущего детского орга-

низма; построение правильного расписания школьной жизни учащегося; введение определенных школьных правил и норм (ношение сменной обуви, опрятный вид младшего школьника, запрет курения и употребления спиртных напитков на территории школы и др.); введение штрафных санкций для нарушителей правил школьного распорядка и др.

На первой ступени общего среднего образования необходимо создавать условия для удовлетворения специфических возрастных базовых потребностей младших школьников.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды. Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования учащихся о здоровом образе жизни; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению их к процессу сбережения своего здоровья [1, с. 41].

Мероприятия по формированию здорового образа жизни должны являться неотъемлемой составляющей плана воспитательной работы (внеклассных мероприятий) школы. Четкое функционирование всей системы здоровьесбережения возможно лишь при постоянном взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса.

Для усвоения жизненных навыков в области ЗОЖ педагогическая наука и практика предлагают богатый арсенал методов и приёмов обучения. Их разнообразие вызывает у учащихся интерес к учебно-познавательной деятельности в области здоровья, что обеспечивает выработку мотивации к занятиям. Это информационно-развивающие (объяснение, рассказ, беседа и др.), проблемно-поисковые (тренинг, ролевая игра, метод «сверстник обучает сверстника», дискуссия, «мозговая атака», кейс-метод, бинарный метод, работа в малых группах и др.), репродуктивные (пересказ, упражнение по образцу, лабораторная работа по инструкции и др.), творчески-воспроизводящие (те же методы, что и в проблемно-поисковой группе) методы и приёмы. В практической деятельности по формированию навыков ЗОЖ будет эффективным применение наглядности (таблицы, плакаты, слайды; демонстрация моделей, натуральных объектов, устройств и механизмов), игровых приёмов обучения (головоломки, дидактические игры, составление кроссвордов, разработка оздоровительных проектов) [2, с. 18].

Организация воспитательной деятельности по формированию здорового образа жизни обучающихся предполагает решение следующих задач:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

- выработка умений и навыков безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к физической активности.
- Реализация этих задач должна осуществляться педагогическим коллективом с учетом мнений и запросов всех участников учебно-воспитательного процесса, а также результатов мониторинга здоровья.

Таким образом, чтобы сформировать навыки культуры здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, необходимо знать особенности данного возрастного периода, учитывать их при организации учебно-воспитательного процесса, распределении физической нагрузки и соблюдать необходимые психолого-педагогические и физиолого-гигиенические требования.

Экспериментальная работа проводилась на базе ГУО «Гимназия № 29 г. Минска». В эксперименте участвовали 23 учащихся 2 «В» класса. В ходе эксперимента информационный компонент культуры ЗОЖ изучался с помощью анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни». Данная методика позволяет комплексно оценить сформированность представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7-11 лет).

Результаты исследования показали, что 18 % учащихся (4 человека) имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти испытуемые: недостаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены, не осведомлены о правилах организации режима питания, имеют удовлетворительный уровень осведомленности о правилах гигиены, осведомлены о правилах оказания первой помощи. 68 % испытуемых (15 человек) – достаточный уровень представлений. 14 % (3 человека) – высокий уровень представлений.

Таким образом выяснилось, что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При этом четверть детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни и его необходимо развивать.



### *Литература*

1. Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Минск, 2003. – 163 с.
2. Антонова, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л. Н. Антонова. – М. : МГОУ, 2004. – 100 с.