DOI: 10.17117/na.2015.10.02.170

Поступила (Received): 31.10.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.02.170.pdf>**Емельянова Т.В.****Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников****Emelyanova T.V.****Terms of healthy lifestyles in primary school children**

В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов к школе, раскрывается сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», содержание психолого-педагогических условий организации процесса формирования здорового образа жизни

Ключевые слова: начальная школа, здоровье, здоровый образ жизни

The problem of formation of a healthy lifestyle among primary school pupils to the school, reveals the essence of the concepts of "health", "healthy lifestyle", the content of psycho-pedagogical conditions of the organization of the formation of a healthy lifestyle

Key words: elementary school, health, healthy lifestyle

Емельянова Татьяна Витальевна

Кандидат педагогических наук, доцент

Тольяттинский государственный университет
Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14**Emelyanova Tatiana Vitalievna**

Candidate Pedagogic Sciences, Associate Professor

Togliatti state university
Samara region, Togliatti, Belarus st., 14

Во все времена проблема здоровья детей и формирования у них здорового образа жизни интересовала многих педагогов, психологов и учёных. Назывались и условия, способствующие или, напротив, препятствующие этому процессу. В их числе: объективные общественные условия; социально-экономические факторы; система ценностных отношений, направляющих сознательную энергию людей в русло здорового образа жизни.

Здоровье – это состояние, позволяющее в наивысшей степени реализовать биологические, психические и социальные функции человека и общества, выражающееся в оптимальной трудоспособности, активности, уровне освоенности нравственных ценностей.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», трактуемого как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей [1, с. 123]. Однако образ жизни людей не может быть схожим, так как все мы изначально разные. Известно, что здоровым считается образ жизни, приводящий человека к оптимальной длительности и качеству жизни. Это может быть лишь тогда, когда человек действительно заинтересован в собственном здоровье и способен им управлять [2, с. 295].

Важный этап формирования здорового образа жизни – младший школьный возраст. Именно в это время происходит интенсивный рост организма ребенка, его адаптация к новым школьным условиям. Кроме того, сам учебный процесс требует интенсивного умственного труда. И от того, какие условия для учёбы и развития ребёнка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека. Последнее для младших школьников особенно актуально, так как в это время происходит определенные личной позиции в разных сферах жизнедеятельности.

Исследование, проведенное нами в феврале 2014 года среди учащихся 1-2-х классов (задействовано 97 школьников), показало:

Высокий уровень здорового образа жизни сформирован у 29,2 % учащихся, которые: имеют представления о здоровом образе жизни как активной деятельности по сохранению и укреплению здоровья; проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий, основываясь на их необходимости; присваивают переданный взрослыми опыт, переносят его в самостоятельную деятельность; самостоятельно целенаправленно овладевают практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; осознают ценность здоровья человека.

Средний уровень сформированности здорового образа жизни выявлен у 33,3 % учащихся. Эти школьники: имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; для актуализации здоровьесберегающей деятельности нуждаются в эмоционально-стимулирующей помощи взрослого; частично понимают важность сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; неохотно присваивают передаваемый взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень сформированности здорового образа жизни показали 37,5 % учащихся. Этот уровень проявлялся в том, что: учащиеся понимают здоровье как состояние человека, когда он не болеет; не имеют представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний; проявляют инициативу в ходе оздоровительных мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности нет; понимание ценности и значимости здоровья отсутствует; пренебрегают правилами гигиены и режима дня; воспринимают правила здорового образа жизни как игру.

Как видим, в зоне риска находится большая часть школьников, принявших участие в исследовании. Следовательно, необходимо проводить целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни среди учащихся. По нашему мнению, успешности этого процесса будет способствовать ряд условий, создаваемых в учебном учреждении и непосредственно соотнесенных с возрастными особенностями младших школьников. В их числе:

1. Игровая деятельность. К началу младшего школьного возраста игровая деятельность не теряет своей значимости, меняется лишь содержание и

направленность игры. В процессе игры все сложное становится доступным, а скучное – интересным и весёлым. В это время важное место занимает игра с правилами, в ходе которой ребёнок учится подчинять свое поведение требованиям (правилам), формируются его движения, умение сосредоточиться. Игры, способствующие формированию здорового образа жизни, на уроках в начальной школе просто необходимы. В ходе уроков, обогащенных играми данной направленности, непосредственно формируются знания о здоровом образе жизни. При всех достоинствах, всеобщим недостатком большинства имеющихся систем обучения детей здоровому образу жизни является то, что они сосредоточены на информационном уровне.

2. Мотивация к ведению здорового образа жизни. Чтобы мотивировать младших школьников к здоровому образу жизни, необходимо заинтересовать их, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей. Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Этому может способствовать решение ситуационных задач, как в прямой постановке, так и путем доказательств от противного. Обучение умению ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также сохранению среды обитания, проходит, к примеру, на уроках окружающего мира.

3. Приобщение к культурно-гигиеническим правилам (принятие как своих собственных) включает широкий круг задач, для успешного решения которых применяется ряд педагогических приемов с учётом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с исполнением действий в процессе дидактических игр, напоминание о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований. Нужно добиваться от школьников точного исполнения действий, их правильной последовательности [3, с.58]. Необходимые правила в младшем школьном возрасте лучше всего усваиваются детьми как в играх с содержанием специальной направленности, так и в процессе общения с природой. Для эффективного гигиенического воспитания младших школьников приоритетную роль играет внешний вид сверстников и взрослых. Дети в этом возрасте чрезвычайно наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому нужно постоянно об этом помнить и быть для них образцом и примером. В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника содержится в установленном балансе между образовательной школой, в которой воспитывается и учится младший школьник, и физиологическими процессами детского организма, соответствующими возрастным особенностям. Обеспечение этого баланса возможно лишь на основе целостности усилий всех участников образовательного процесса, особенно учителей физической культуры, работников медицинской и психологической служб. Повседневная жизнь школьника способствует формированию здорового образа жизни при включении в неё раз-

нообразных форм поведения, необходимых для здоровья (физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья, внедрение валеологического компонента на разных уроках). Сложившаяся система образования недостаточно способствует формированию здорового образа жизни у младших школьников. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям нередко насаждаются в назидательной и категорической форме, что не вызывает у них позитивных реакций. А взрослые, в том числе учителя, не всегда придерживаются указанных правил [4, с.66].

Приведем пример игры-путешествия «Цветок здоровья», спланированной в соответствии с темой «Мы и наше здоровье» (Окружающий мир). Цель: дать младшим школьникам основы знаний о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний в своем поведении.

В начале игры учащиеся разделились на команды, продемонстрировали эмблемы, названия и девиз. Путешествие проходило от станции к станции, на каждой из которых ребят ждали задания. После выполнения задания они получали лепесток от Цветка здоровья и приклеивали его к сердцевине. К концу игры учащиеся собрали весь цветок.

На первой станции ребята участвовали в викторине «Что я знаю о здоровье?». На вопрос «Зарядка – это источник здоровья и бодрости?» обе команды ответили «да» и были правы. А вот положительный ответ на вопрос «Сохраняет ли жвачка зубы?» являлся ошибочным.

Следующая станция, на которую прибыли команды – «Гигиена». Участникам предлагалась таблица, в которой необходимо указать, как часто нужно мыть: ноги, руки, тело, голову, чистить зубы. Задача учеников – вписать соответствующую цифру и объяснить свой выбор. По этому заданию многие дети (78,3%) показали хорошие знания. Это объясняется заинтересованностью педагогов и родителей в соблюдении детьми правил личной гигиены как в домашних условиях, так и в школьном учреждении. Ребята уточняли, например, что им не нравится ходить с непричесанными или грязными волосами (65,8%).

Следующая станция – «Режим дня». Командам предлагались иллюстрации разных видов деятельности. С помощью цветных карандашей необходимо было нарисовать стрелки у часов, обозначающие время, в которое лучше заниматься указанными делами. Основной ошибкой в определении последовательности расположения режимных моментов было перечисление очерёдности действий после ночного сна (32,1% школьников путали последовательность выполнения зарядки, умывания, завтрака). Причина, видимо, в привычках, сложившихся у ребёнка под влиянием требований со стороны родителей. Этот факт доказывает, что поведение детей во многом складывается под воздействием атмосферы семейного воспитания и правил поведения, принятых в семье.

Завершающей была станция «Правильное питание». Большая часть учащихся (79,2%) хорошо ориентировалась в полезных и вредных для здоровья продуктах питания, но не все смогли объяснить, почему определенные продукты полезны для здоровья, а другие вредны.

После того, как все лепестки заняли свое место, мы перевернули сердцевину, на которой было написано «Здоровье». Далее были подведены итоги игры-путешествия. Ребята ответили на вопрос, что необходимо для того, чтобы сохранить своё здоровье, пришли к выводу, что каждый ответственен за состояние своего организма.

Таким образом, главная направленность деятельности педагогов по формированию здорового образа жизни учащихся должна быть ориентирована на создание психолого-педагогических условий, воспитание у школьников сознательного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, культуру поведения и здоровьесберегающей деятельности.

Список используемых источников:

1. Макарова Л.П., Буйнов Л.Г., Пазыркина М.В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема // *Современные проблемы науки и образования*. Вып. 4. 2012. С. 242.
2. Неклюдова Н.А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы. Вологда: Русь, 2000. 215 с.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию. Москва: Владос, 2000. 192 с.

© 2015, Емельянова Т.В.

Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников

© 2015, Emelyanova T.V.

Terms of healthy lifestyles in primary school children