

**Семёнова Надежда Виноградовна**

учитель

**Баранова Татьяна Николаевна**

учитель

МБОУ «Цивильская СОШ №1 им. М.В. Силантьева»

г. Цивильск, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об организации работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте. Отмечается, что младший школьный возраст – это ключевой период для формирования у детей ценностного отношения к здоровью. Этот процесс требует комплексного подхода, активного участия взрослых и постоянного подкрепления полученных знаний практическим опытом. Здоровье должно восприниматься как важнейшая ценность, и именно в это время закладываются основы, которые помогут ребенку вырасти здоровым, гармоничным и счастливым человеком.*

***Ключевые слова:** ценностное отношение, здоровый образ жизни, младший школьный возраст.*

Младший школьный возраст представляет собой один из самых значимых этапов в процессе формирования личности ребенка. В этот период происходит закладка основ мировоззрения, формируются привычки и ценностные ориентиры, которые будут сопровождать его на протяжении всей жизни. Переход к систематическому обучению в школе является важным моментом, когда ребенок сталкивается с новыми требованиями и вызовами. Его организм подвергается повышенным нагрузкам, связанным с изменением режима дня, необходимостью длительного сохранения статической позы, а также с интенсивной умственной работой. В связи с этими изменениями, особенно важным становится формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Это понимание здоровья не должно сводиться лишь к набору гигиенических правил или рекомендаций. Здоровый образ жизни должен восприниматься как осознанная внутренняя позиция, в которой здоровье рассматривается как основополагающая ценность, необходимая для полноценной и счастливой жизни.

Процесс формирования такого отношения к здоровью должен быть комплексным и непрерывным, охватывающим все сферы жизнедеятельности ребенка. В начальной школе закладываются основы теоретических знаний о здоровье: дети начинают осознавать функции своего организма, узнают о значении правильного питания, о пользе физической активности и о вреде вредных привычек.

Ф. Махмудова [1] отмечает, что простого информирования о здоровье недостаточно. Полученные знания должны быть подкреплены практической деятельностью и эмоциональным переживанием. Ребенок должен не просто знать, что чистить зубы полезно, но и испытывать приятные ощущения от чистоты и свежести, гордиться своей опрятностью. Точно так же утренняя зарядка должна приносить радость и бодрость, а прогулка на свежем воздухе – удовольствие от движения и общения с природой и сверстниками.

Важную роль в процессе формирования ценностного отношения к здоровью играют как учителя, так и семья. Эти две группы являются главными проводниками ценностей здорового образа жизни. Личный пример взрослых имеет решающее значение. Если ребенок видит, что его родители и педагоги заботятся о своем здоровье, занимаются спортом, правильно питаются и имеют позитивное отношение к жизни, то такие модели поведения становятся для него естественными и желаемыми. Совместные семейные прогулки, походы на природу, занятия физкультурой и соблюдение режима дня не только укрепляют физическое здоровье, но и создают благоприятный эмоциональный фон, способствующий закреплению позитивных установок.

Важно, чтобы в процессе формирования здоровых привычек участвовали все члены семьи. Когда родители активно вовлечены в физическую активность,

это создает атмосферу поддержки и мотивации для ребенка. Кроме того, необходимо учитывать, что в младшем школьном возрасте дети очень восприимчивы к окружающей среде и впечатлениям. Поэтому важно, чтобы информация о здоровье подавалась в доступной и интересной форме. Уроки о здоровье могут быть встроены в игровые занятия, конкурсы или творческие проекты, что позволит детям не только получать знания, но и активно участвовать в процессе обучения.

Формирование ценностного отношения к здоровью также включает в себя развитие навыков самоконтроля и ответственности. Дети должны учиться не только следовать правилам, но и осознавать, почему эти правила важны. Например, понимание того, что правильное питание способствует хорошему самочувствию и повышению работоспособности, поможет детям делать более осознанный выбор в пользу здоровой пищи.

Младший школьный возраст – это ключевой период для формирования у детей ценностного отношения к здоровью. Этот процесс требует комплексного подхода, активного участия взрослых и постоянного подкрепления полученных знаний практическим опытом. Здоровье должно восприниматься как важнейшая ценность, и именно в это время закладываются основы, которые помогут ребенку вырасти здоровым, гармоничным и счастливым человеком.

М.А. Пашкова [1] констатирует, что формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте представляет собой важную и актуальную задачу, однако на пути к её решению стоят множество как объективных, так и субъективных трудностей. Эти преграды необходимо учитывать педагогам, психологам и родителям, чтобы выстраивать эффективную стратегию воспитания здорового поколения. В противном случае можно столкнуться с невидимыми, но весьма ощутимыми барьерами, которые могут существенно затруднить процесс воспитания. Перечислим их ниже. Одной из наиболее значительных трудностей является абстрактность понятия здоровья для детей младшего школьного возраста. В этом возрасте дети склонны мыслить конкретными образами и категориями, поэтому им сложно осознать здоровье как

ценность, которую необходимо беречь уже сегодня ради собственного благополучия в будущем. Для них гораздо более важными являются сиюминутные желания и удовольствия, такие как возможность съесть вкусную, но не очень полезную сладость, провести время за увлекательной компьютерной игрой вместо активной прогулки на свежем воздухе или проспать подольше, пренебрегая утренней зарядкой. Дети не способны в полной мере установить причинно-следственную связь между сегодняшними, на первый взгляд, незначительными нарушениями режима и потенциальными проблемами со здоровьем, которые кажутся им чем-то далеким и несущественным. Именно поэтому мотивация, основанная на идее «чтобы не болеть через много лет», не работает для младшеклассников. Педагогам и родителям необходимо искать более доступные и понятные аргументы, которые могут быть восприняты детьми сейчас.

Кроме того, серьезным препятствием на пути формирования здоровых привычек является влияние информационной среды и массовой культуры. Эти факторы зачастую транслируют ценности, прямо противоположные здоровому образу жизни. Реклама, которая окружает детей, навязывает им привлекательные образы, связанные с фастфудом, сладкими газированными напитками и чипсами, что формирует нездоровые пищевые привычки. Популярные блогеры и персонажи мультфильмов могут демонстрировать модели поведения, далекие от идеалов физической активности и заботы о собственном здоровье. В такой ситуации усилия школы и семьи по формированию здоровых установок сталкиваются с мощным контр-влиянием, которое сложно нейтрализовать. Это влияние воздействует на эмоции детей и подкрепляется примерами сверстников, что делает его еще более значимым и убедительным. Ребенок оказывается в состоянии противоречия между тем, что говорят взрослые, и тем, что он видит в ярком и привлекательном медиапейзаже. Это создает внутренний конфликт, который может негативно сказаться на формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Важным аспектом формирования ценностного отношения к здоровью является создание положительного опыта. Это можно сделать через вовлечение

детей в различные физические активности, спортивные игры и мероприятия, которые будут интересны и доступны для них. Использование игровых методов, конкурсов и квестов может значительно повысить интерес детей к занятиям спортом и физической активностью. Например, можно организовать спортивные праздники, где дети смогут не только проявить свои физические способности, но и получить удовольствие от совместного времяпрепровождения с друзьями.

Также стоит обратить внимание на создание здоровой и поддерживающей среды в образовательных учреждениях. Важно, чтобы школа не только обучала детей, но и формировала у них здоровые привычки через правильное питание, физическую активность и заботу о своем здоровье. Это может быть достигнуто через внедрение в учебный процесс специальных программ, направленных на обучение детей основам здорового образа жизни, а также через сотрудничество с родителями, которые могут поддерживать и развивать эти идеи в домашних условиях. Необходимо также учитывать, что работа с детьми должна быть системной и последовательной.

### ***Список литературы***

1. Махмудова Ф. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте / Ф. Махмудова // НИП/S&R. – 2024. – №2 (18).
2. Пашкова М.А. Теоретические аспекты ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников / М.А. Пашкова // Молодой ученый. – 2016. – №7.6 (111.6).