

Упорова Валентина Васильевна

студентка

Научный руководитель

Ческидова Ирина Борисовна

канд. пед. наук, доцент

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт

(филиал) ФГАОУ ВО «Уральский государственный

педагогический университет»

г. Нижний Тагил, Свердловская область

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** статья посвящена вопросам педагогических условий формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Нами проанализировано понятие здоровый образ жизни. Обосновывается значимость формирования у детей младшего школьного возраста ценностного отношения к собственному здоровью, понимания необходимости соблюдения режима дня, рационального питания, двигательной активности, правил личной гигиены и эмоционального благополучия. Определяются основные педагогические условия, способствующие формированию представлений о здоровом образе жизни: систематичность и последовательность воспитательной работы, включение здоровьесберегающего содержания в образовательный процесс, использование активных и игровых методов обучения, создание положительного примера со стороны педагога и взаимодействие образовательной организации с семьёй.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, младшие школьники, педагогические, условия, представления, формирование.*

Жизнь современного человека требует от него немалых вложений собственного труда, времени и, основное, силу воли для достижения главной цели – здоровья. Здоровый образ жизни продлевает молодость и активную зре-

лость, обеспечивает хорошее самочувствие и настроение и способствует успехам во всех сферах. Формирование представлений о здоровом образе жизни особенно актуально в детском возрасте.

Здоровый образ жизни мы понимаем, как установленный набор правил, выполнение которых нацелено на укрепление и оберегание здоровья конкретного человека, близких и окружающих его людей. Для достижения данной цели человеку нужно отдавать себе отчет в значимости здоровья и брать ответственность относительно вопроса по его сохранению [3, с.388]. Отношение младших школьников к своему здоровью – вопрос не только общественный, а также и нравственный, так как ребенок должен не только сам быть здоровым, но и воспитать в будущем здоровых детей. Выработка в младшем школьном возрасте установки на ведение здорового образа жизни приводит осознанию своих обязанностей перед кем-либо, чувства долга, ответственности за себя лично, свою жизнь, свое здоровье и здоровье близких ему людей. Ребенок тем самым обучается управлять собой, организовывать себя, руководствоваться своими основами и установками, решать всевозможного рода внешние и внутренние проблемы.

Здоровье – одно из важнейших условий полноценного развития ребенка. Формирование здоровых привычек, способствующих укреплению физического и психического состояния, с раннего детства помогает предотвратить многие заболевания.

«Здоровый образ жизни – это стиль жизни, при котором личность сознательно выбирает модели поведения, направленные на улучшение и сохранение здоровья, предотвращение болезней и достижение оптимального уровня физического, психического и социального благополучия» [2, с. 79].

Основой формирования здорового образа жизни являются научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из значимых задач современного образования. Особое значение имеет младший школьный возраст, поскольку именно в этот период формируются основные представления ребёнка о здоровье, правилах поведения и ценностях. Поступление в школу сопровождается увеличением учебной нагрузки, изменением режима дня и появлением новых обязанностей, что обуславливает необходимость целенаправленной педагогической работы по формированию представлений о здоровом образе жизни. Для младших школьников здоровый образ жизни включает соблюдение режима дня, рациональное питание, двигательную активность, личную гигиену, полноценный сон, пребывание на свежем воздухе, соблюдение правил безопасности и заботу об эмоциональном благополучии.

Образовательный процесс в школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, информационный бум, ранняя компьютеризация образования предъявляют повышенные требования к психофизиологическим особенностям школьников, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, возникновению патологических состояний [4].

Младший школьный возраст характеризуется значительными изменениями в познавательной, эмоциональной и социальной сферах развития ребёнка. Дети этого возраста обладают достаточно высокой восприимчивостью к новым знаниям и образцам поведения. Вместе с тем их представления о здоровье и здоровом образе жизни ещё недостаточно систематизированы и во многом основываются на личном опыте и примерах взрослых.

Ребёнок может понимать, что полезно заниматься спортом или правильно питаться, однако это понимание не всегда приводит к соответствующему поведению. Поэтому педагогическая работа должна быть направлена не только на передачу информации, но и на формирование устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни.

Важным условием является доступность содержания. Информация о здоровье должна соответствовать возрастным особенностям детей. Например, вместо сложных медицинских объяснений целесообразно использовать конкретные жизненные ситуации: почему необходимо мыть руки перед едой, зачем соблюдать режим сна, почему важно делать физкультминутки во время длительной работы, какую пользу приносит прогулка на свежем воздухе.

Большое значение имеет практическая направленность обучения. Если ребёнок не только слышит о правилах здорового образа жизни, но и регулярно применяет их в повседневной деятельности, знания постепенно превращаются в привычки [1].

Успешность формирования представлений о здоровом образе жизни зависит от организации целенаправленной педагогической работы. Можно выделить несколько основных педагогических условий.

1. Систематичность и последовательность работы – формирование представлений о здоровье не должно ограничиваться отдельными классными часами или тематическими мероприятиями. Данная работа должна осуществляться систематически в течение всего периода обучения в начальной школе. Вопросы здорового образа жизни могут рассматриваться на уроках окружающего мира, физической культуры, литературного чтения, технологии, а также в рамках внеурочной деятельности. Например, при изучении предмета «Окружающий мир» обучающиеся могут знакомиться со строением и функциями организма, правилами личной гигиены, значением питания и двигательной активности. Систематичность позволяет постепенно расширять и углублять представления детей: от элементарных знаний о правилах гигиены и режиме дня к осознанному пониманию взаимосвязи между образом жизни и состоянием здоровья.

2. Включение здоровьесберегающего содержания в образовательный процесс. Формирование представлений о здоровом образе жизни должно быть органично включено в образовательный процесс. При этом важно не перегружать детей дополнительной информацией, а создавать условия для усвоения соответствующих знаний в процессе обычной учебной деятельности. Особое значение

имеют физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, чередование различных видов деятельности. Такие мероприятия одновременно способствуют снижению утомления и демонстрируют ребёнку практическую необходимость заботы о своём организме. Здоровьесберегающий подход также предполагает создание комфортной психологической атмосферы в классе. Доброжелательное отношение педагога, уважение к индивидуальным особенностям детей, поддержка и положительная оценка достижений способствуют эмоциональному благополучию младших школьников.

3. Использование игровых и практико-ориентированных методов – игровая деятельность остаётся значимым средством обучения младших школьников. Поэтому формирование представлений о здоровом образе жизни целесообразно осуществлять с использованием дидактических игр, викторин, ситуационных заданий, инсценировок и тематических проектов. Например, детям можно предложить игровую ситуацию «Полезно или вредно?», в ходе которой они определяют, какие действия способствуют сохранению здоровья. Интересными могут быть задания «Составь режим дня», «Полезный завтрак», «Правила чистоты», «Что делать, чтобы не уставать?». Практическая деятельность позволяет ребёнку самостоятельно принимать решения и видеть последствия определённых действий. Это способствует более глубокому осмыслению полученных знаний.

4. Формирование личной ответственности ребёнка за своё здоровье – важным направлением педагогической работы является переход от простого знания правил к пониманию личной ответственности за их соблюдение. Младший школьник должен постепенно осознавать, что его здоровье во многом зависит от ежедневного поведения. Для этого педагог может предлагать детям вести простые дневники полезных привычек, составлять индивидуальный режим дня, обсуждать результаты двигательной активности, анализировать собственные привычки. При этом важно избегать чрезмерного контроля и назидательности. Формирование ответственности должно происходить через положительную мо-

тивацию, поддержку и осознание ребёнком преимуществ здорового поведения [4].

5. Личный пример педагога – младшие школьники склонны ориентироваться на поведение значимых взрослых. Поэтому личный пример педагога является важным фактором формирования представлений о здоровом образе жизни. Учитель может демонстрировать культуру общения, соблюдение режима труда и отдыха, положительное отношение к физической активности, ответственное отношение к собственному самочувствию. Важно, чтобы требования педагога не расходились с его собственным поведением. Положительный пример воспринимается ребёнком естественно и оказывает более сильное воспитательное воздействие, чем формальные наставления.

6. Взаимодействие школы и семьи – формирование здорового образа жизни невозможно эффективно осуществлять только в рамках образовательной организации. Значительную роль играет семья, поскольку именно дома ребёнок приобретает и закрепляет большинство повседневных привычек. Поэтому необходимо выстраивать сотрудничество педагога с родителями. Формами такого взаимодействия могут быть родительские собрания, консультации, тематические беседы, совместные спортивные мероприятия, проекты и информационные материалы. Особенно важно обратить внимание родителей на необходимость единства требований. Если в школе ребёнку объясняют значение режима дня, рационального питания и двигательной активности, а дома данные требования систематически игнорируются, процесс формирования устойчивых привычек осложняется.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни целесообразно сочетать различные методы и формы педагогической работы.

К словесным методам относятся беседы, обсуждения, рассказы, объяснения, чтение и анализ литературных произведений, связанных с темой здоровья. Наглядные методы предполагают использование иллюстраций, плакатов, схем, презентаций и видеоматериалов [1].

Практические методы позволяют детям непосредственно участвовать в деятельности. К ним можно отнести выполнение физических упражнений, составление режима дня, моделирование ситуаций, проведение элементарных наблюдений и выполнение творческих заданий.

Особую эффективность имеют проектные методы. Например, учащиеся могут подготовить проекты «Мой полезный день», «Правильное питание», «Почему нужно заниматься спортом», «Полезные привычки нашей семьи». В процессе такой работы ребёнок не только получает информацию, но и самостоятельно ищет, анализирует и представляет материал.

Большой воспитательный потенциал имеют коллективные мероприятия: спортивные праздники, дни здоровья, тематические недели, конкурсы рисунков и плакатов, семейные эстафеты.

Педагог является организатором образовательной среды, в которой ребёнок приобретает первые систематизированные знания о здоровье. Его задача заключается не только в информировании учащихся, но и в создании условий для формирования мотивации к здоровому поведению.

Эффективность работы педагога определяется способностью учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, использовать разнообразные методы и поддерживать положительную эмоциональную атмосферу [3].

При организации занятий важно соблюдать баланс между интеллектуальной и двигательной активностью. Чрезмерная учебная нагрузка может приводить к утомлению, поэтому необходимо своевременно менять виды деятельности, проводить физкультминутки и создавать возможности для двигательной активности.

Кроме того, педагогу необходимо формировать у детей понимание того, что здоровье связано не только с физическим состоянием организма. Не менее важными являются эмоциональное состояние, отношения с окружающими, умение справляться с трудностями и соблюдать правила безопасного поведения.

Для оценки результатов педагогической работы можно выделить несколько критериев [2]:

– когнитивный критерий характеризуется наличием у ребёнка знаний о здоровье, правилах личной гигиены, рациональном питании, режиме дня, двигательной активности и безопасном поведении;

– мотивационно-ценностный критерий отражает отношение ребёнка к собственному здоровью, интерес к физической активности, стремление соблюдать правила здорового образа жизни;

– деятельностный критерий проявляется в способности применять полученные знания в повседневной жизни: соблюдать правила личной гигиены, выполнять физические упражнения, придерживаться режима дня, выбирать полезные продукты и соблюдать правила безопасности [1].

Таким образом, сформированность представлений о здоровом образе жизни следует оценивать не только по объёму усвоенных знаний, но и по способности ребёнка применять их на практике. Успешность формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни во многом определяется соблюдением психолого-педагогических условий, обеспечивающих последовательность, системность и практическую направленность образовательной работы. Большое значение имеют возрастные и индивидуальные особенности детей, поддержка положительной мотивации, личный пример педагога, а также взаимодействие школы и семьи. Соблюдение данных условий способствует не только усвоению детьми знаний о здоровье, но и их переходу в устойчивые навыки и повседневное поведение.

Список литературы

1. Воробьева, С. М. Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / С. М. Воробьева, О. В. Бурман, Е. В. Ненахова // Эпомен: медицинские науки. – 2025. – № 21. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

2. Гончарова, И. М. Педагогические условия формирования у младших школьников здорового образа жизни / И. М. Гончарова // Вестник магистратуры.

– 2018. – № 4–1 (79). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-u-mladshih-shkolnikov-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

3. Козлова, Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова // Молодой ученый. – 2024. – № 10 (69). – С. 387–389. – URL: <https://moluch.ru/archive/69/11858> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

4. Чирко, А. А. Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / А. А. Чирко // Молодой ученый. – 2026. – № 8 (611). – С. 126–129. – URL: <https://moluch.ru/archive/611/133751> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.