

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2022.50.46.052

Педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников

Балкизова Фатимат Борисовна

Кандидат психологических наук,
доцент Института педагогики, психологии
и физкультурно-спортивного образования,
Кабардино-Балкарский государственный университет,
360004, Российская Федерация, Нальчик, ул. Чернышевского, 173;
e-mail: 07fatimat77@mail.ru

Малухова Фатима Владимировна

Кандидат педагогических наук,
доцент Института педагогики, психологии
и физкультурно-спортивного образования,
Кабардино-Балкарский государственный университет,
360004, Российская Федерация, Нальчик, ул. Чернышевского, 173;
e-mail: fmalukhova@bk.ru

Башиева Жансурат Дугуевна

Кандидат психологических наук,
доцент Института педагогики, психологии
и физкультурно-спортивного образования,
Кабардино-Балкарский государственный университет,
360004, Российская Федерация, Нальчик, ул. Чернышевского, 173;
e-mail: zhanna.bashieva@mail.ru

Апшева Светлана Юрьевна

Заместитель директора,
Институт педагогики, психологии
и физкультурно-спортивного образования,
Кабардино-Балкарский государственный университет,
360004, Российская Федерация, Нальчик, ул. Чернышевского, 173;
e-mail: svietlana.apshieva.79@mail.ru

Аннотация

В качестве ведущих задач в национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования является сохранение здоровья, оптимизация учебного процесса, разработка здоровьесберегающих технологий обучения, формирование ценности физического, социального, духовного здоровья и здорового

образа жизни. В статье рассматриваются педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников. Подобран и апробирован диагностический инструментарий по формированию здорового образа жизни у детей. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы. Отмечается, что использование здоровьесберегающих технологий положительно влияет на результаты учебной деятельности, улучшается настроение, в классе дети чувствуют себя комфортно. Разработаны рекомендации для учителей начальных классов по формированию здорового образа жизни у младших школьников. Исследование показало, что использование современных здоровьесберегающих технологий, развитие мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, привлечение родителей к совместной работе способствует эффективному формированию представлений о здоровом образе жизни как о ценности и формированию полезных привычек и навыков. Итоговая диагностика выявила положительную динамику в формировании основ здорового образа жизни у учащихся. К организационно-педагогическим условиям эффективной работы по формированию здорового образа жизни относится ряд описанных в заключении рекомендаций.

Для цитирования в научных исследованиях

Балкизова Ф.Б., Малухова Ф.В., Башиева Ж.Д., Апшева С.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 4А. С. 424-432. DOI: 10.34670/AR.2022.50.46.052

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, формирование, педагогические условия, младшие школьники, здоровьесберегающие технологии.

Введение

В качестве ведущих задач в национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования является сохранение здоровья, оптимизация учебного процесса, разработка здоровьесберегающих технологий обучения, формирование ценности физического, социального, духовного здоровья и здорового образа жизни.

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсюду ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение количества неполных семей, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а кроме того состояние и направленность домашнего воспитания.

В данных обстоятельствах проблема сбережения и поддержания здоровья младших школьников становится особенно значимой. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Основная часть

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н.

Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М.Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова и др.

Интерес для нашего исследования имели исследования, раскрывающие вопросы интеграции педагогических условий для психического и физического оздоровления подростков (И.Е. Нургатина), совместной деятельности учителей начальных классов и семьи по формированию валеологической культуры младших школьников (Л.И. Баянова).

Среди множества определений здоровья наиболее точным, по нашему мнению, является определение, сформулированное специалистами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье [Агаджанян, 1998, 20].

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, быт и обустройство своего жилища. Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья [Амосова, 2010, 88].

По определению В.В. Колбанова, здоровый образ жизни – «управление здоровьем посредством адекватизации поведения», спецификой которого является то, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок [Колбанов, 1996, 139].

Младший школьный возраст – достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, в это время организм ребенка интенсивно растет. Во-вторых, происходит адаптация к новым школьным условиям существования. В-третьих, учеба – умственный труд, связанный с напряжением большого количества центров коры больших полушарий. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Сохранение здоровья младшего школьника требует воспитания ценностного отношения к нему не только у школьников и их родителей, но и в сферах образования, науки, культуры, средств массовой информации [Лузик, 2015, 122].

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Исследование проводилось в «МОУ СОШ №3» с.п. Баксаненок КБР. Выборочную совокупность составили учащиеся и родители в количестве 104 человек. Нами был использован следующий методический инструментарий: методика «Знания о здоровье» (Н.С. Гаркуша), методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша), методика «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко), методика «Здоровый образ жизни в моей семье» (И.В. Чупаха).

Критериями сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников являются: когнитивный – знания о здоровье и здоровом образе жизни; эмоционально-волевой – отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни, наличие явно выраженной готовности вести здоровый образ жизни; деятельностный – реализация

навыков здорового образа жизни школе и семье.

В результате проведенной работы было установлено, что высокий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни в экспериментальной группе имеют 15% учащихся, в контрольной группе 28%. У них имеется необходимый объем и глубина знаний и представлений о здоровом образе жизни и здоровье. Приемлемый уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни в экспериментальной группе имеют 19% учащихся, а в контрольной группе у 24%. У этих учащихся хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Средний уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни в экспериментальной группе имеют 35% учащихся, а в контрольной группе 28%. У этих учащихся знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Низкий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни выявлен у 31% учащихся в экспериментальной группе, и у 20% учащихся в контрольной группы. У этих учащихся слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

Высокий уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни выявлен у 26% родителей в экспериментальной группе и у 20% родителей в контрольной группе. Эти родители признают необходимость сохранения как своего здоровья, так и здоровья своих детей, рационально организуют режим дня в семье, придерживаются правильного питания и приучают у нему своих детей, понимают необходимость занятия физкультурой и прививают навыки занятия спортом детям, стараются заинтересовать детей темами валеологической направленности, активно сотрудничают со школой, принимают участия в валеологических мероприятиях. Именно у этих родителей дети показали высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Средний уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни показали 52% родителей в экспериментальной группе и у 44% контрольной группе. Эти родители согласны с необходимостью сохранять как свое здоровье, так и здоровье своих детей, но им не всегда удается рационально организовать режим дня в семье. Они знают о правильном питании, но не всегда его придерживаются и позволяют это делать детям, понимают необходимость занятия физкультурой, но сами занимаются ей эпизодически, не настаивая на том, чтобы дети регулярно делали физические упражнения, проявляют интерес к темам и мероприятиям валеологической направленности, но не всегда принимают в них участие. У детей этих родителей также был выявлен средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Низкий уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни выявлен у 22% родителей в экспериментальной группе и у 36% родителей в контрольной группе. Эти родители равнодушно относятся к проблеме здорового образа жизни, как своего, так и своих детей, не сотрудничающих со школой при проведении валеологических мероприятий. Дети этих родителей также показали низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Для реализации педагогических условий формирования здорового образа жизни у младших школьников был проведен ряд мероприятий по формированию здорового образа жизни у младших школьников через взаимодействие с родителями, а также предложено планирование по реализации современных здоровьесберегающих технологий в экспериментальной группе детей младшего школьного возраста.

Все направления работы объединяла единая цель: совместно с родителями продолжить формировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Эту

форму сотрудничества учителя, родителей и детей мы считаем очень эффективной. Во время подготовки к мероприятиям возникало много возможностей для общения детей и родителей. Подготовительная работа создавала атмосферу для творчества, проявления активности. Общие дела и интересы по формированию здорового образа жизни сплотили детей, родителей и учителей.

Следующим условием для формирования здорового образа жизни у младших школьников является использование на уроках современных здоровьесберегающих технологий. Цель данных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В ходе каждого урока проводились физминутки. Проведение небольшой разминки создает эмоциональный настрой, включает учащихся в творческий процесс обучения, способствует активизации двигательного режима, повышает физическую нагрузку на организм.

На этапе изучения нового материала (через постановку проблемных вопросов, создание проблемной ситуации или организацию исследования с последующими выводами, что позволяет поддерживать интерес учащихся, увлекать их в познавательную деятельность) применялся режим смены динамических поз. В режиме «стоя» дети слушали новый материал или стоя велся устный опрос. Поднимали детей не менее двух раз на 1 минуту. В режиме «стоя» у детей лучше сконцентрировано внимание, они лучше слушали и легче запоминали новый материал.

На этапе закрепления нового материала (7-10 минут) организовывалась работа в парах, группах, поочередную работу у доски (когда дети друг за другом по очереди выходят к доске выполнять небольшое задание). Таким образом, ученики продолжительное время на уроке находились в движении, что свойственно их возрасту, они меньше уставали, повышалась их учебная мотивация.

Использование подвижного способа обучения позволяет предотвратить развитие искривлений позвоночника, возникновение плоскостопия, варикозного расширения вен, проводить профилактику близорукости во время учебного процесса, повысить общую сопротивляемость организма ребенка к инфекционным заболеваниям, обеспечить оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизировать процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и значительно ускорить восприятие школьниками учебного материала.

Большое внимание уделялось развитию мелкой моторики рук. Перед письменной работой проводится пальчиковая гимнастика. Все глубинные психологические движения, осознанные или неосознанные, отражаются в положении наших рук, жестикуляции, движениях пальцев. Учеными установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев. Упражнения, направленные на работу кистей и пальцев рук, развивают речь, мышление ребенка, в то же время, способствуя развитию самой кисти и пальцев рук, а это значит, что дети быстрее обучаются навыкам письма, каллиграфически правильно писать. Упражнения для кистей рук способствуют оздоровлению всего организма. Данные упражнения проводились с использованием таких предметов, как грецкие орехи, деревянные палочки.

К здоровьесберегающей относится технология игровых форм обучения, которая применялась нами при проведении каждого урока. Основным дидактическим смыслом игры являлся закон постоянного действия, опора на эмоционально-чувственную сферу ребенка и его индивидуальные психологические особенности. Поэтому в игре может проявить себя ребенок с

любым уровнем психологического, интеллектуального, физического развития. Все это обеспечивало положительный психологический настрой учащихся, создавало ситуацию ожидания интересного урока, облегчало изучение сложного материала и позволяло индивидуализировать обучение.

Для повышения эффективности данной работы привлекали к ней родительскую общественность. Чтобы родители были помощниками в этой работе, проводились тематические родительские собрания, разъяснительная работа о важности этого эксперимента для здоровья и успешного обучения детей.

После реализации формирующих мероприятий была проведена повторная диагностика и проведен сравнительный анализ полученных данных. Исследование показало, что у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей здорового образа жизни, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через деловые игры, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Заключение

Исследование показало, что использование современных здоровьесберегающих технологий, развитие мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, привлечение родителей к совместной работе способствует эффективному формированию представлений о здоровом образе жизни как о ценности и формированию полезных привычек и навыков.

Итоговая диагностика выявила положительную динамику в формировании основ здорового образа жизни у учащихся.

К организационно-педагогическим условиям эффективной работы по формированию здорового образа жизни относятся:

Здоровьесбережение – это поэтапный процесс. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства должно стать основной целью образовательного учреждения любого типа и вида.

Стимулирование мотивации субъектов педагогического процесса на саморазвитие культуры здоровья.

Обеспечение санитарно-гигиенических условий образовательного (воспитательного) процесса.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательном (воспитательном) процессе.

Социально-психологическая поддержка здоровья педагога в процессе его профессиональной деятельности.

Разработка и реализация комплексной программы здоровьесформирующего образования, включающей, во-первых, внедрение системы мер связанных с улучшением организации питания, педагогически целесообразной занятости свободного времени обучающихся, организации здорового досуга и отдыха, лечебно-профилактических мероприятий, психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса; во-вторых,

внедрение комплекса дополнительных образовательно-просветительских программ, направленных на формирование культуры здоровья у субъектов образовательного процесса; в-третьих, повышение уровня психолого-педагогического мастерства педагогов, использование современных технологий в пропаганде здорового образа жизни, возможностей для этого учебных дисциплин и курсов.

Библиография

1. Агаджанян Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. М.: РУДН, 1998. 27 с.
2. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни. Челябинск, 2010. 119 с.
3. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Исследование отношения школьников к соблюдению режима дня как важнейшему фактору, определяющему здоровый образ жизни // Санитарный врач. 2019. № 9. С. 62-72.
4. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Формирование культуры питания школьников в системе профилактической работы общеобразовательной организации // Санитарный врач. 2019. № 11. С. 52-63.
5. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Формирование навыков личной гигиены как направление профилактической работы в образовательной организации // Санитарный врач. 2019. № 10. С. 44-55.
6. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. 1996. Вып. 3. С. 139-146.
7. Лузик Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие // Классный руководитель. 2015. № 6. С. 122-127.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 2000. 208 с.
9. Судоргина Л.В. Комплексная оценка здоровьесберегающей деятельности современного общеобразовательного учреждения // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2014. № 1 (17). С. 101-110.
10. Шавенцова А.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в условиях трех уроков физической культуры // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 274-277.

Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in primary schoolchildren

Fatimat B. Balkizova

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Institute of Pedagogy, Psychology
and Physical Culture and Sports Education,
Kabardino-Balkarian State University,
360004, 173, Chernyshevskogo str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: 07fatimat77@mail.ru

Fatima V. Malukhova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Institute of Pedagogy, Psychology
and Physical Culture and Sports Education,
Kabardino-Balkarian State University,
360004, 173, Chernyshevskogo str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: fmalukhova@bk.ru

Zhansurat D. Bashieva

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Institute of Pedagogy,
Psychology and Sports Education,
Kabardino-Balkarian State University,
360004, 173, Chernyshevskogo str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: zhanna.bashieva@mail.ru

Svetlana Yu. Apsheva

Deputy Director,
Institute of Pedagogy,
Psychology and Sports Education,
Kabardino-Balkarian State University,
360004, 173, Chernyshevskogo str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: svetlana.apshieva.79@mail.ru

Abstract

The leading tasks in the National Doctrine of Education Development and in the Federal Program for the Development of Education are health preservation, optimization of the educational process, development of health-saving teaching technologies, formation of the value of physical, social, spiritual health and a healthy lifestyle. The article discusses the pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle among younger students. Diagnostic tools for the formation of a healthy lifestyle in children have been selected and tested. The results of experimental work are presented. It is noted that the use of health-saving technologies has a positive effect on the results of educational activities, the mood improves, and children feel comfortable in the classroom. Recommendations have been developed for primary school teachers on the formation of a healthy lifestyle among younger students. The study showed that the use of modern health-saving technologies, the development of motivation for a healthy lifestyle among younger students, and the involvement of parents in joint work contribute to the effective formation of ideas about a healthy lifestyle as a value and the formation of useful habits and skills. The final diagnostics revealed a positive trend in the formation of the foundations of a healthy lifestyle among students. The organizational and pedagogical conditions for effective work on the formation of a healthy lifestyle include a number of recommendations described in the conclusion.

For citation

Balkizova F.B., Malukhova F.V., Bashieva Zh.D., Apsheva S.Yu. (2022) Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u mladshikh shkol'nikov [Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in primary schoolchildren]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (4A), pp. 424-432. DOI: 10.34670/AR.2022.50.46.052

Keywords

Healthy lifestyle, formation, pedagogical conditions, younger students, health-preserving technologies.

References

1. Agadzhanyan N.A. (1998) *Ekologiya cheloveka: zdorov'e i kontseptsiya vyzhivaniya* [Human ecology: health and survival concept]. Moscow: PFUR.
2. Amosova Yu.E. (2010) *Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Fundamentals of a healthy lifestyle]. Chelyabinsk.
3. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Formirovanie navykov lichnoi gigieny kak napravlenie profilakticheskoi raboty v obrazovatel'noi organizatsii [The formation of personal hygiene skills as a direction of preventive work in an educational organization]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 10, pp. 44-55.
4. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Formirovanie kul'tury pitaniya shkol'nikov v sisteme profilakticheskoi raboty obshcheobrazovatel'noi organizatsii [The formation of a culture of nutrition for students in the system of preventive work of a general educational organization]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 11, pp. 52-63.
5. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Issledovanie otnosheniya shkol'nikov k soblyudeniyu rezhima dnya kak vazhneishemu faktoru, opredelyayushchemu zdorovyi obraz zhizni [Study of the attitude of schoolchildren to observing the daily routine as the most important factor determining a healthy lifestyle]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 9, pp. 62-72.
6. Kolbanov V.V. (1996) Formirovanie zdorov'ya detei v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh [Formation of children's health in educational institutions]. *Valeologiya: Diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya* [Valeology: Diagnostics, means and practice of ensuring health], 3, pp. 139-146.
7. Luzik T.P. (2015) Zdorovyi obraz zhizni: ego printsipy i sostavlyayushchie [Healthy lifestyle: its principles and components]. *Klassnyi rukovoditel'* [Classroom teacher], 6, pp. 122-127.
8. Markov V.V. (2000) *Osnovy zdorovogo obraza zhizni i pervaya meditsinskaya pomoshch'* [Fundamentals of a healthy lifestyle and first aid]. Moscow.
9. Shavenzova A.A. (2016) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u mladshikh shkol'nikov v usloviyakh trekh urokov fizicheskoi kul'tury [Formation of a healthy lifestyle among younger schoolchildren in the conditions of three lessons of physical culture]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [News of Lesgaft University], 1 (131), pp. 274-277.
10. Sudorgina L.V. (2014) Kompleksnaya otsenka zdorov'esberegayushchei deyatel'nosti sovremennogo obshcheobrazovatel'nogo uchrezhdeniya [Comprehensive assessment of health-saving activities of a modern educational institution]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University], 1 (17), pp. 101-110.