

**УДК 37.013****Формирование основ здорового образа жизни учащихся  
начальной школы****Дорджиева Виктория Ильинична**

Кандидат биологических наук, доцент,  
преподаватель кафедры ботаники, зоологии и экологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: viktorija\_dord@mail.ru

**Босхомджиева Елена Дорджиевна**

Кандидат ветеринарных наук, доцент,  
преподаватель кафедры общей биологии и физиологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: elena\_boskh@mail.ru

**Бурлыкова Эльза Борисовна**

Кандидат биологических наук, доцент  
преподаватель кафедры общей биологии и физиологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: elsa1520@mail.ru

**Адгишев Андрей Владимирович**

Магистрант,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: aysullyab@mail.ru

**Очирова Светлана Сергеевна**

Кандидат биологических наук,  
преподаватель кафедры ботаники, зоологии и экологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: ochirov\_sergey@list.ru

**Аннотация**

В данном исследовании рассмотрены особенности физического и психологического состояния ребенка младшего школьного возраста. Отмечена роль школы в формировании

основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Рассмотрены педагогические методы и предложены нестандартные уроки, направленные на формирование основ здорового образа жизни учащихся начальной школы. Результаты эффективности применения уроков оценены с помощью входных и выходных диагностик. Разработанный комплекс методического обеспечения может использоваться в образовательных учреждениях - тематические внеклассные часы, подвижные игры и викторины, способствующие эффективному росту у ребенка младшего школьного возраста уровня сформированности основ здорового образа жизни и привития ему навыков по укреплению и сохранению его здоровья.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Дорджиева В.И., Босхомджиева Е.Д., Бурлыкова Э.Б., Адгишев А.В., Очирова С.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся начальной школы // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 302-310.

#### **Ключевые слова**

Младший школьный возраст, здоровый образ жизни, исследование.

## **Введение**

Формирование здорового образа жизни у детей – одна из основных обязанностей любого общества. Важным этапом в становлении личности ребенка считаются младший школьный возраст. Задачами школы ставятся такие моменты, как воспитание личности, заинтересованной в сохранении и укреплении своего здоровья, понимающей факторы рискованных воздействий внешней среды, и способной предупредить негативное влияние таких факторов [Давыдов, 1996, с. 561; Ковалев, 2011, с. 215; Дорджиева, 2019, с. 196; Очирова, 2020, с. 561].

Формирование здорового образа жизни у детей является значимой проблемой современного общества. Ребенок младшего школьного возраста характеризуется активным развитием всех систем органов. Становление личности в этом возрасте идет также очень активно, но нервная система ребенка еще очень нестабильна, поэтому дети отличаются резкими проявлениями эмоций, перепадами настроения, ранимостью, быстрой утомляемостью и быстрым перегоранием интереса к определенному занятию. [Лозовая, 1990, с. 38; Гузеев, 2001, с. 42; Морозова, 2009, с. 246].

В связи с выше изложенным, цель нашего исследования: Изучить формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

## **Основная часть**

В работе были использованы общепринятые педагогические методы [Горчинская, 1999, 24; Щукина, 2006, 382]. В исследование выделено три основных этапа - констатирующий, формирующий, контрольный.

Исследование.

Установлено, что 46% детей имеют низкий уровень сформированности основ здорового образа жизни. Дети этой группы имеют довольно поверхностные сведения о правилах сохранения здоровья, они не стремятся изменить привычный образ жизни. Всего трое ребят (12%) показали довольно высокий уровень по данному критерию. Эти дети занимаются

спортом, стараются соблюдать правила питания и имеют хорошее представление о ценности своего здоровья. Средний уровень сформированности основ здорового образа жизни установлен у 42% детей (Рисунок 1).

Благодаря наблюдению за поведением детей, был рассмотрен следующий критерий исследования – уровень сформированности навыков, способствующих сохранению и укреплению их здоровья. Более половины детей показали низкий уровень - дети могут не помыть руки перед посещением столовой, отказываются от полезной пищи, постоянно приносят в школу вредные перекусы, а на переменах они увлечены своим телефоном. Высокий уровень и средний уровень по данному критерию показали 12% и 34% детей соответственно. (Рисунок 2).



**Рисунок 1 - Диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе**



**Рисунок 2 - Уровень сформированности практических навыков у детей младшего школьного возраста, способствующих укреплению и сохранению здоровья на констатирующем этапе**

Для реализации формирующего этапа исследования были подобраны различные мероприятия – тематические внеклассные часы, подвижные игры и викторины, способствуют эффективному росту у ребенка младшего школьного возраста уровня сформированности основ здорового образа жизни и привития ему навыков, способствующих укреплению и сохранению его здоровья. Тематические часы и викторины проходили один раз в неделю – первая неделя

получение и закрепление знаний, то есть проведение тематического занятия, вторая неделя контроль усвоения знаний, то есть проведение тематической викторины. При проведении тематических внеклассных часов были использованы конспекты занятий, предложенные на различных педагогических сайтах. Занятия сочетали в себе различные педагогические методы, рассказ, беседа, просмотр познавательных роликов, практическая деятельность ребенка. Для проведения викторин были использованы онлайн тесты и задания.

Спортивные мероприятия проводились два раза в неделю, и включали различные несложные подвижные игры, выполнение физических упражнений, разучивание простых танцев. Реализация таких мероприятий была направлена на появление у детей желания заниматься спортом, посещать секций.

Установлено, что только 1 ученик из 24, имеет низкий уровень сформированности основ здорового образа жизни. Семнадцать ребят (71%) характеризуются довольно высоким уровнем сформированности основ здорового образа жизни. Средний уровень сформированности основ здорового образа жизни установлен у 25% детей, что составляет 6 школьников из 24 (Рисунок 3).

Теперь 67% детей (16 детей) сочетают все критерии отбора – демонстрируют высокий уровень сформированности практических навыков здорового образа жизни. Всего два ребенка (8%) показали низкий уровень по данному критерию. Средний уровень сформированности практических навыков здорового образа жизни продемонстрировали 6 детей (25%). Дети этой группы, как правило, не приносят в школу вредные перекусы, на переменах предпочитают общение с одноклассниками и практически всегда моют руки перед посещением столовой. Практически все дети класса стараются самостоятельно помнить об осанке во время уроков (Рисунок 4).

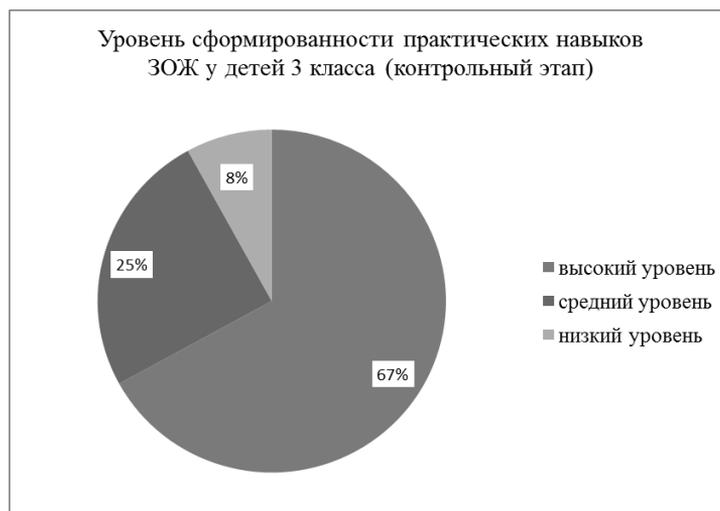


**Рисунок 3 - Диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников на контрольном этапе**

Динамика формирования основ здорового образа жизни у детей 3 класса была установлена за период второго полугодия 2022-2023 учебного года. Сравнительные результаты диагностик констатирующего и контрольного этапов отражены на рисунках 1 и 2.

Наблюдается положительная динамика, так, доля детей с высоким уровнем сформированности основ здорового образа жизни выросла на 59%, а доля детей с низким уровнем основ здорового образа жизни снизилась на 42%. На констатирующем этапе 46%

обучающих показал низкий уровень сформированности основ здорового образа жизни. Контрольный этап исследования показал, что доля детей с таким уровнем снизилась до 4%. На констатирующем этапе 12% обучающихся показал высокий уровень сформированности основ здорового образа жизни. Контрольный этап исследования показал, что доля детей с таким уровнем повысилась до 71% (Рисунок 5).



**Рисунок 4 - Уровень сформированности практических навыков у детей младшего школьного возраста, способствующих укреплению и сохранению здоровья на контрольном этапе**

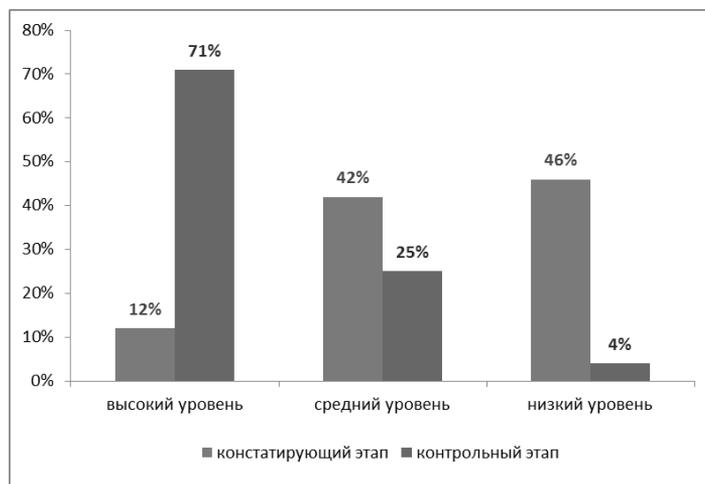
Наблюдается положительная динамика уровня сформированности практических навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Так, доля детей с высоким уровнем сформированности практических навыков выросла на 55%, а доля детей с низким уровнем сформированности практических навыков снизилась на 46% (Рисунок 6).

Динамика результатов констатирующего и контрольного этапов исследования отражает:

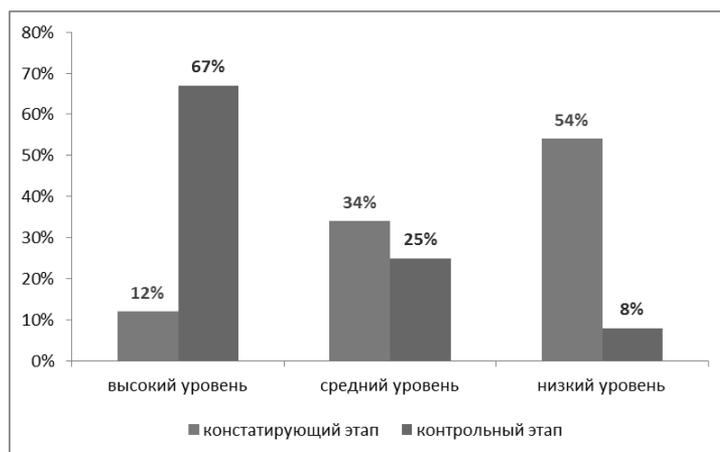
- возрастание доли детей с высоким уровнем сформированности основ здорового образа жизни и с высоким уровнем сформированности практических навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья.
- снижение доли детей с низким уровнем сформированности основ здорового образа жизни и с низким уровнем сформированности практических навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Уровень сформированности основ здорового образа жизни в семье детей, вошедших в исследование на контрольном этапе, отражает следующие результаты. В 50% семей демонстрируют средний уровень сформированности основ здорового образа жизни. 21% и 29% опрошенных родителей соответственно, показали высокий и низкий уровни сформированности основ здорового образа в своих семьях. Уровень сформированности основ здорового образа у детей, вошедших в исследование на контрольном этапе, отражает следующие результаты. 46% детей демонстрируют низкий уровень сформированности основ здорового образа. 12% и 42% детей соответственно, показали высокий и средний уровни сформированности основ здорового образа. Уровень сформированности навыков детей, способствующих укреплению и сохранению здоровья на контрольном этапе, отражает следующие результаты. 54% детей демонстрируют низкий уровень сформированности практических навыков. 12% и 34% детей соответственно,

показали высокий и средний уровни сформированности навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья



**Рисунок 5 - Динамика уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников**



**Рисунок 6 - Динамика уровня сформированности практических навыков у детей младшего школьного возраста, способствующих укреплению и сохранению здоровья**

## Заключение

Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов исследования по уровню сформированности основ здорового образа жизни демонстрирует положительную динамику. Доля детей с высоким уровнем возросла на 59%, а доля детей с низким уровнем сформированности основ здорового образа жизни уменьшилась на 42%. Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов исследования по уровню сформированности навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья, демонстрирует положительную динамику. Доля детей с высоким уровнем возросла на 55%, а доля детей с низким уровнем сформированности навыков, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Использованные в работе мероприятия – тематические внеклассные часы, подвижные игры и викторины, способствуют эффективному росту у ребенка младшего школьного возраста

уровня сформированности основ здорового образа жизни и привития ему навыков, способствующих укреплению и сохранению его здоровья.

### Библиография

1. Горчинская, А.А. Развитие познавательного интереса младших школьников в учебной деятельности: Автореф. кан. пед. наук. – Челябинск, 1999. – 24 с.
2. Гузев В.В. Планирование результатов образования и образовательные технологии // Народное образование. М.: АНО «ИД «Народное образование», 2001. № 7. – С. 42-44.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ОПЦ «Интор», 1996. 561 с.
4. Дорджиева В.И., Босхомджиева Е.Д., Очинова К.С. Проектная деятельность на внеурочных занятиях по биологии // Педагогический журнал. М: Аналитика Родис, 2019. Т. 9. № 2А. – С. 196-202.
5. Ковалев Г.С. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. М.: Просвещение, 2011. 215 с.
6. Лозовая В.И. Целостный подход к формированию познавательной активности. М.: Просвещение, 1990. 38 с.
7. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе. М.: Знание, 2009. 246 с.
8. Очинова К.С., Дорджиева В.И., Босхомджиева Е.Д., Волошина Т.В. Формирование биологических основ здорового образа жизни посредством подвижных игр у дошкольников // Педагогический журнал. М: Аналитика Родис, 2020. Т. 10. № 2А. – С. 561-566.
9. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в психологии М.: Просвещение, 2006. 382 с.
10. Péter S. et al. Lifestyle of school children: representative survey in Metropolitan elementary Schools–Part One // Annals of Nutrition and Metabolism. – 2007. – Т. 51. – №. 5. – С. 448-453.

### Formation of the foundations of a healthy lifestyle for elementary school pupils

**Viktoriya I. Dordzhieva**

PhD in Biology, Associate Professor,  
Lecturer of Botany, Zoology and Ecology Department,  
Kalmyk State University,  
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;  
e-mail: viktorija\_dord@mail.ru

**Elena D. Boskhomdzhieva**

PhD in Veterinary Medicine, Associate Professor,  
Lecturer in General Biology and Physiology Department,  
Kalmyk State University,  
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;  
e-mail: elena\_boskh@mail.ru

**El'sa B. Burlykova**

PhD in Biology, Associate Professor,  
Lecturer of Botany, Zoology and Ecology Department,  
Kalmyk State University,  
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;  
e-mail: elsa1520@mail.ru

**Andrei V. Adgishev**

Master student  
Kalmyk State University,  
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;  
e-mail: aysullyab@mail.ru

**Svetlana S. Ochirova**

PhD in Biology, Lecturer,  
Botany, Zoology and Ecology Department,  
Kalmyk State University,  
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;  
e-mail: ochirov\_sergey@list.ru

**Abstract**

This study examines the characteristics of the physical and psychological state of a child of primary school age. The role of the school in the formation of the foundations of a healthy lifestyle in children of primary school age is noted. Pedagogical methods are considered and non-standard lessons are proposed aimed at developing the foundations of a healthy lifestyle for elementary school students. The results of the effectiveness of the lessons were assessed using input and output diagnostics. The developed set of methodological support can be used in educational institutions - themed extracurricular hours, outdoor games and quizzes that contribute to the effective growth in a child of primary school age of the level of formation of the foundations of a healthy lifestyle and instilling in him skills to strengthen and maintain his health.

**For citation**

Dordzhieva V.I., Boskhomdzhieva E.D., Burlykova E.B., Adgishev A.V., Ochirova S.S. (2024) Formirovanie osnov zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsya nachal'noi shkoly [Formation of the foundations of a healthy lifestyle for elementary school pupils]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 302-310.

**Keywords**

Junior school age, healthy lifestyle, research.

**References**

1. Gorchinskaya, A.A. Development of cognitive interest of younger schoolchildren in educational activities: Abstract of the kan. ped. nauk. - Chelyabinsk, 1999. - 24 p.
2. Guzeev V.V. Planning of education results and educational technologies // *Narodnoe obrazovanie*. M.: ANO " ID "Narodnoe obrazovanie", 2001. No. 7. - P. 42-44.
3. Davydov V.V. Theory of developing learning. M.: OPC "Intor", 1996. 561 p.
4. Dordzhieva V.I., Boskhomdzhieva E.D., Ochirova K.S. Project activity on extreme classes on biology // *Pedagogical Journal*. 2019, Vol. 9. Is. 2A – P. 196-202.
5. Kovalev G.S. Evaluation of the achievement of planned results in primary school. Moscow: Prosveshchenie, 2011. 215 p.
6. Lozovaya V.I. Holistic approach to the formation of cognitive activity. Moscow: Prosveshchenie, 1990. 38 p. 7. Morozova N. G. To the teacher about cognitive interest. Moscow: Znanie, 2009. 246 p.
7. Morozova N.G. To the teacher about cognitive interest. M.: Znanie, 2009. 246 p.

- 
8. Ochirova K.S., Dordzhieva V.I., Boskhomdzhieva E.D., Voloshina T.V. Formation of the biological foundations of a healthy lifestyle through outdoor games in preschoolers // Pedagogical Journal. 2020, Vol. 10. Is. 2A – P. 561-566.
  9. Shchukina G.I. The problem of cognitive interest in psychology M.: Prosveshchenie, 2006. 382 p.
  10. Péter S. et al. Lifestyle of school children: representative survey in Metropolitan elementary Schools–Part One //Annals of Nutrition and Metabolism. – 2007. – T. 51. – №. 5. – C. 448-453.