

Марченко Людмила Владимировна, студентка,
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
г. Ставрополь

**МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ КАК НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
PRIMARY SCHOOL AGE AS THE MOST APPROPRIATE PERIOD
FOR THE FORMATION OF VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE
IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

Аннотация: Ценностное отношение к здоровью является одним из самых важных аспектов формирования личности в младшем школьном возрасте. В этот период дети начинают осознавать значение здоровья и важность его сохранения. Необходимо учить детей ценить и оберегать свое здоровье, а также развивать ответственное и пристальное отношение к нему. Это поможет им не только в настоящем, но и в будущем.

Abstract: Value-based attitude to health is one of the most important aspects of personality formation in primary school age. During this period, children begin to realize the importance of health and the importance of its preservation. It is necessary to teach children to value and protect their health, as well as to develop a responsible and attentive attitude towards it. This will help them not only in the present, but also in the future.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, младший школьный возраст, образовательный процесс, ценность.

Keywords: health, healthy lifestyle, primary school age, educational process, value.

Сохранение здоровья школьников является одной из наиболее важных задач в современном обществе. Однако, исследования показывают, что только 10% выпускников школ можно считать здоровыми, в то время как у 40% из них есть хронические заболевания. Это вызывает серьезную тревогу и говорит о необходимости изменения подходов к организации и содержанию образования в России [1].

В дошкольном возрасте закладываются основы здорового образа жизни, которые затем расширяются и углубляются во время школьного обучения. Однако, современные исследования показывают, что это не всегда происходит. Часто в школах недостаточно внимания уделяется физическому развитию детей и правильному питанию [5].

Кроме того, важную роль в сохранении здоровья школьников играет организация школьной жизни. Необходимо создать комфортные условия для занятий физкультурой, обеспечить правильное расписание уроков и перерывов, а также осуществлять контроль за качеством питания в школьных столовых.

В целом, проблема сохранения здоровья школьников требует комплексного подхода и сотрудничества различных структур образования и здравоохранения. Только совместными усилиями можно обеспечить будущее нации здоровым и сильным поколением [3].

Недостаточная исследованность возможностей образовательного процесса, направленного на формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников, является актуальной проблемой, занимающей внимание множества исследователей. В числе этих исследователей можно назвать Попова С.В., Куинджи Н.Н., Зайцева Г.К., Осипову М.П., Казина Э.М. и других. Они рассматривали данную проблему как с медико-биологической, так и с социально-психологической точки зрения, исследуя различные аспекты формирования ценностей здорового образа жизни.



Однако, наблюдается противоречие между запросом общества на воспитание здорового поколения и ухудшением здоровья детей и подростков. Это вызывает необходимость глубокого исследования и разработки эффективных методов и стратегий, которые помогут преодолеть данное противоречие и обеспечить полноценное формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников [1].

Здоровье младших школьников является важным фактором в обеспечении эффективности их воспитания и обучения. Оно играет ключевую роль в их работоспособности и гармоничном развитии. В современной начальной школе, однако, возникает проблема с формальным подходом многих педагогов к формированию представлений о ценностях здорового образа жизни. Для решения этой проблемы необходимы новые технологии и подходы, которые помогут детям осознать и принять здоровый образ жизни как приоритетную социальную ценность [2].

Чтобы изменить ситуацию, необходимы новые технологии и инструменты, которые помогут педагогам активно вовлекать детей в процесс формирования представлений о ценностях здорового образа жизни. Например, использование интерактивных программ и игр, которые позволят детям узнавать о правилах здорового питания, физической активности и пользе отдыха. Также важно проводить практические занятия, включающие физические упражнения и эксперименты, чтобы дети могли лично ощутить и увидеть, как важны здоровье и здоровый образ жизни [7].

Таким образом, проблема формального подхода к формированию представлений о ценностях здорового образа жизни в начальной школе требует серьезного внимания и применения новых технологий, чтобы дети могли осознать и принять здоровый образ жизни как приоритетную социальную ценность. И только такой комплексный подход позволит достичь эффективности воспитания и обучения младших школьников.

Рассмотрим понимание здоровья в отечественной литературе, согласно биосоциальному подходу, где оно рассматривается как единство биологических и социальных качеств. Ученые, такие как Д.Д. Венедиктов, А.М. Изуткин, В.Д. Жирнов, К.В. Орехов, подходят к определению здоровья как состояния динамического равновесия организма и его окружающей среды.

Н.М. Амосов считает, что здоровье организма зависит от его мощности, которую можно определить по максимальной производительности органов при сохранении их качественных возможностей. Важно отметить, что такой подход укладывается в рамки физиологии и функциональных особенностей организма [1].

Таким образом, понимание здоровья в отечественной литературе представлено несколькими точками зрения, поскольку это сложное и многогранное понятие, требующее всеобъемлющего анализа и изучения. Это позволяет нам получить более полное представление о состоянии организма и принять соответствующие меры для его поддержания и улучшения.

И.И. Брехман в своих исследованиях подчеркивает, что здоровье не ограничивается лишь отсутствием заболеваний. Оно представляет собой слаженное сочетание физического, социального и психологического благополучия человека, а также гармоничные взаимоотношения с окружающим миром и самим собой. Важно отметить, что здоровье проявляется в способности человека поддерживать устойчивость, соответствующую возрасту, в условиях интенсивной информационной нагрузки, поступающей из различных источников. Это могут быть сенсорные данные, вербальные сообщения или структурные изменения. Из всего этого можно сделать вывод, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние гармонии и согласия с самим собой и окружающим миром [4].



Раскрывая тему здоровья и ответственного отношения к нему, необходимо также уделить внимание превентивным мерам. Например, регулярные медицинские осмотры и анализы могут помочь выявить потенциальные проблемы здоровья на ранних стадиях и предотвратить их развитие. Это особенно важно для людей, которые не всегда обращаются к своему здоровью с должным вниманием [1].

Но не только индивидуальные усилия и профилактика влияют на здоровье человека. Общество и окружающая среда также играют значительную роль. Негативные факторы, такие как загрязнение воздуха или долговременный стресс на работе, могут серьезно подорвать здоровье даже самых ответственных людей. Поэтому важно не только следить за собственным образом жизни, но и стремиться к созданию благоприятной среды для всех.

Служба здоровья играет не только поддерживающую роль, но также имеет возможность обучать и информировать людей о факторах, влияющих на здоровье. Это может быть предоставление рекомендаций по правильному питанию, занятиям спортом или просто предоставление информации о самых распространенных заболеваниях и способах их предотвращения [3].

Таким образом, для достижения идеала полного здоровья необходимо сочетание индивидуальных усилий, общественной поддержки и профессиональных мер. Это позволит не только сохранить здоровье, но и повысить качество жизни в целом.

Нормальный уровень физической, умственной и психологической нагрузки – один из положительных факторов здоровья, выделенных В. В. Колбановым. Однако, чтобы сформировать основы здорового образа жизни у младших школьников, необходимо учесть их психофизиологические особенности. Именно в данном возрасте дети готовы овладеть различными сведениями об элементах здорового образа жизни и начать соблюдать режим, выполнение гигиенических процедур, повышать двигательную активность и др. В. И. Макарова, Г. Н. Дегтева и Н. В. Афанасенкова согласны с этим подходом и подчеркивают, что формирование здорового образа жизни у детей этого возраста является особенно важным.

Ценностное отношение к здоровью является одним из самых важных аспектов формирования личности в младшем школьном возрасте. В этот период дети начинают осознавать значение здоровья и важность его сохранения. Необходимо учить детей ценить и оберегать свое здоровье, а также развивать ответственное и пристальное отношение к нему. Это поможет им не только в настоящем, но и в будущем [6].

Одним из аспектов формирования ценностного отношения к здоровью является изменение эмоциональной сферы детей, от ситуативности к регуляции. В младшем школьном возрасте дети становятся более способными регулировать свои эмоции и контролировать их проявление. Это важный шаг в развитии личности и способности к осознанному управлению своим здоровьем.

Ценностное отношение к здоровью предполагает не только осознание его значения, но и активное стремление к его сохранению и укреплению. В этом возрасте дети начинают проявлять интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом и физической активности. Это помогает им развиваться физически, улучшать свои физические умения и навыки, а также укреплять свой организм [6].

Для формирования у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции и способствования сохранению и укреплению здоровья, необходимо проводить длительные и последовательные мероприятия, включающие общешкольные, внеклассные и внешкольные активности. Этот комплекс должен быть направлен на формирование ценностного отношения к здоровью у детей [2].

Особое значение соблюдения режима дня имеет для младших школьников. С одной стороны, их нервная система еще не полностью зрелая, поэтому они более уязвимы к нервным



расстройствам. С другой стороны, новые условия жизни, связанные с обучением, требуют от детей адаптации и приспособления к физическим и психическим нагрузкам. Поэтому, соблюдение режима дня является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Нарушение режима дня может привести к дезадаптации ребенка, а также ухудшению физиологических систем. Поэтому, важно обеспечить правильный и регулярный режим дня для младших школьников, чтобы поддерживать их здоровье и помочь им успешно адаптироваться к новым условиям обучения [4].

Развитие двигательной активности является основной потребностью детей младшего школьного возраста. В этот период они стремятся овладеть всеми доступными движениями, испытать и улучшить свои физические способности и, таким образом, получить больше контроля над своим телом и окружающим физическим пространством. Однако, помимо этого, необходимо также уделять внимание развитию самоопределения и сохранению физического, психического, нравственного и социального здоровья младших школьников. Работа по этим аспектам обеспечит полноценное развитие и гармоничное будущее для детей [5].

В современных условиях уровень культуры общества немыслим без ценностей здорового образа жизни. Ведущая педагогическая идея заключается в создании необходимых условий не только для укрепления и сохранения здоровья детей, но и обучении их тому, как быть здоровыми. В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья учащихся в сфере, как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры, и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ [7].

Реализация этих программ позволяет создать полноценную среду для развития и укрепления здоровья детей, а также формирования у них навыков здорового образа жизни. Важной составляющей таких программ является обучение детей правильному питанию, физической активности, профилактике вредных привычек и умению управлять своим эмоциональным состоянием.

Таким образом, можно говорить о том, что школа играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни учащихся, что в свою очередь влияет на их общую эмоциональную и физическую благополучность [1].

Благодаря совместным усилиям школы, семьи и общества, ребенок должен осознать, что ответственность за свое здоровье лежит на нем самом. Он должен понять, что здоровье – это нечто ценное и беречь его следует, как самое драгоценное достояние. Это даст ему возможность наслаждаться долгим и успешным жизненным путем, а также достичь личного счастья и удовлетворения [2].

Таким образом, формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников является важной задачей педагогики. Оно помогает детям осознать важность здоровья и привить им навыки и привычки, которые помогут им сохранить его на протяжении всей жизни.

Список литературы:

1. Амосова, Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие [Текст] / Ю.Е.Амосова, Н.М. Амосов – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
2. Баль Л.В. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни / Л.В. Баль, А.Н. Михайлов, И.А. Гундарев // Гигиена и санитария. – 2014. – № 4. – С. 70-71.
3. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с



международным участием научно-практической конференции.– Балашов: Изд-во «Арья», 2016.– 143с.

4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 231с.

5. Дзапарова Н.К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. № 9, 2007. – С.61-64.

6. Львова С. В. Возрастные особенности развития познавательных потребностей и мотивации учения у школьников // Системная психология и социология. – 2014. – № 9. – С. 79-86.

7. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2010. – 231с.

