

УДК 796:371.72-053.5

**Карпенко Юлиана Олеговна**

Ассистент кафедры физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Мелитопольский государственный университет»  
Karpenko Yuliana Olegovna  
Assistant of the Department of Physical Education and Sports  
FGBOU VO Melitopol State University

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧЕНИКОВ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА  
THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG  
PRIMARY SCHOOL STUDENTS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM**

**Аннотация.** Рассматривается противоречие между необходимостью формирования ЗОЖ у младших школьников и недостаточной системностью этой работы в школе. Обосновывается переход от разовых мероприятий к созданию целостной здоровьесформирующей среды через интеграцию усилий педагогов и родителей

**Abstract.** The article discusses the contradiction between the need to promote a healthy lifestyle among primary school students and the lack of systematic approach to this work in schools. The article substantiates the transition from one-time events to creating a holistic health-promoting environment through the integration of efforts by teachers and parents

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни (ЗОЖ), младшие школьники, педагогическая проблема, здоровьесберегающая образовательная среда, формирование ценностей здоровья, гигиеническое воспитание, двигательная активность, педагогическое взаимодействие с семьей

**Keywords:** Healthy lifestyle (HL), junior schoolchildren, pedagogical problem, health-preserving educational environment, formation of health values, hygienic education, physical activity, pedagogical interaction with the family

**Введение**

Современное образование, ориентированное на достижение новых образовательных результатов, немислимо без решения задач, связанных с сохранением и укреплением здоровья подрастающего поколения. Начальная школа является критически важным этапом, на котором закладываются не только основы знаний, но и базовые модели поведения, отношения к себе и окружающему миру. В этой связи формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обозначенное в федеральных государственных образовательных стандартах начального общего образования (ФГОС НОО) как одна из приоритетных задач, приобретает характер сложной и многогранной педагогической проблемы [1].

Сущность и противоречия педагогической проблемы

Педагогическая проблема формирования ЗОЖ у младших школьников заключается в наличии существенных противоречий между:

1. Осознанием обществом и государством важности здоровья детей и недостаточной системной работой по его формированию в образовательных организациях, где доминируют узкопредметные цели.
2. Потребностью ребенка в движении, игре, активном познании и жесткими рамками классно-урочной системы, ведущей к гиподинамии.
3. Теоретическими знаниями о здоровье, которые может дать школа, и реальными поведенческими практиками в семье, часто имеющими деструктивный характер (несбалансированное питание, низкая физическая активность, чрезмерное увлечение гаджетами).



4. Необходимостью индивидуального подхода в формировании привычек ЗОЖ и массовым, фронтальным характером традиционного обучения [2,8].

Эти противоречия указывают на то, что проблема не может быть решена разовыми акциями или набором дисциплинарных требований. Она требует целостного педагогического проектирования, направленного на трансформацию ценностных установок, знаний и, в конечном итоге, повседневного поведения ребенка.

Содержательные компоненты работы по формированию ЗОЖ в начальной школе

Для младшего школьника ЗОЖ должен быть представлен в конкретных, доступных и эмоционально окрашенных компонентах:

1. Ценностно-мотивационный: Формирование представления о здоровье как важнейшей ценности, понимания личной ответственности за его сохранение.

2. Гигиенический и организационный: Выработка устойчивых навыков личной и общественной гигиены, рациональной организации учебного дня, соблюдения режима.

3. Двигательный: Обеспечение оптимальной двигательной активности через уроки физкультуры, динамические паузы, подвижные игры на переменах, внеурочную спортивную деятельность.

4. Питательный: Формирование культуры питания, понимания важности регулярного и здорового рациона.

5. Эмоционально-волевой: Развитие способности управлять своими эмоциями, преодолевать стресс, создание в классе благоприятного психологического климата.

6. Когнитивный: Получение доступных возрасту знаний о строении организма, принципах безопасности, вреде разрушительных привычек [3,7].

Педагогические условия и методы решения проблемы

Эффективное решение обозначенной проблемы возможно при создании в школе здоровьесформирующей образовательной среды, что предполагает:

1. Интеграцию и междисциплинарность: Включение темы здоровья в содержание различных учебных предметов (окружающий мир, физкультура, технология, литературное чтение). Например, на математике можно решать задачи с подсчетом калорий, на чтении – анализировать поступки героев с точки зрения заботы о себе.

2. Игровые и деятельностные технологии: Использование сюжетно-ролевых игр, квестов, проектной деятельности («Школа здоровячков», «Мое здоровое меню на неделю», «Азбука безопасности»), которые делают процесс усвоения норм ЗОЖ личностно значимым.

3. Личный пример педагога: Здоровые привычки учителя, его внешний вид, эмоциональное состояние являются мощнейшим воспитательным фактором.

4. Система внеурочной деятельности: Организация кружков, секций, праздников здоровья, походов, совместных с родителями спортивных мероприятий.

5. Конструктивное партнерство с семьей: Просвещение родителей через лектории, мастер-классы, совместные проекты. Без единых требований и поддержки со стороны семьи усилия школы часто оказываются малорезультативными.

6. Диагностика и мониторинг: Отслеживание не только уровня знаний, но и динамики поведенческих изменений, физических показателей (в сотрудничестве с медицинскими работниками) [4,6].

## Заключение

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни у младших школьников представляет собой комплексную педагогическую проблему, решение которой выходит за рамки отдельных уроков или мероприятий. Это стратегическая задача, требующая переосмысления образовательного процесса в начальной школе как процесса целенаправленного воспитания культуры здоровья. Успех возможен лишь при условии системного подхода, интеграции усилий



всех участников образовательных отношений (педагогов, детей, родителей) и создании такой среды, где здоровая, активная, осознанная жизнь становится естественной и желательной нормой для каждого ребенка. Решение этой проблемы является фундаментом не только для благополучия отдельной личности, но и для здоровья будущего общества в целом [5] .

**Список литературы:**

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Дзятковская, Е.Н. Формирование здорового и безопасного образа жизни школьников: методические рекомендации / Е.Н. Дзятковская, А.Н. Захлебный. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
5. Науменко, Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность в системе образования: теория и практика / Ю.В. Науменко. – Волгоград: Учитель, 2013. – 238 с.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
7. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2001. – 400 с.
8. Щукина, М.А. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности: дис.... канд. пед. наук / М.А. Щукина. – Ярославль, 2014. – 207 с

