

**Слащева А.Д.
Кобышева Н.И.**

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры

В статье проанализирована проблема формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры. В работе раскрыты понятия: «здоровый образ жизни», «ценностное отношение к здоровому образу жизни», определены особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни младших школьников, а также обоснованы условия формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровому образу жизни, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, младший школьный возраст, уроки физической культуры.

**Slashcheva A.D.
Kobysheva N.I.**

Formation of a value attitude to a healthy lifestyle in primary school age in physical education lessons

The article analyzes the problem of forming a value attitude to a healthy lifestyle in primary school age in physical education lessons. The paper reveals the concepts of «healthy lifestyle», «value attitude to a healthy lifestyle», defines the features of the formation of a value attitude to a healthy lifestyle of younger schoolchildren, and also substantiates the conditions for the formation of a value attitude to a healthy lifestyle in primary school age in physical education lessons.

Keywords: healthy lifestyle, value attitude to a healthy lifestyle, formation of value attitude to a healthy lifestyle, primary school age, physical education lessons.

Современная начальная школа решает ряд важных задач в развитии детей младшего школьного возраста, одной из которых выступает становление у них необходимости внимательно относиться к своему здоровью, совершать постоянные осознанные действия по его укреплению, вести здоровый образ жизнедеятельности, т.е. ценностного отношения к здоровому образу жизни. Особое место в решении данной задачи занимают уроки физической культуры в начальной школе.

Здоровье - это сложная, многокомпонентная характеристика того или иного индивида. Здоровье позволяет каждому человеку осуществлять различные жизненно необходимые функции, в том числе физические, социальные, духовные, нравственные, психические и другие. Однако здоровье нужно систематически поддерживать и укреплять. На состояние здоровья конкретного человека влияет ряд факторов. Среди таких факторов особо выделяется здоровый образ жизни.

В научных исследованиях здоровый образ жизни определяется как особый способ жизни и деятельности человека, ориентированный на сохранение здоровья и на его укрепление с целью выполнения им социальных и биологических функций в полной мере [1, с.8]. Такое понятие как «ценностное отношение к здоровому образу жизни» представляет собой позицию отдельного человека, носящую значимость как личностную значимость, так и социальную; такая позиция оказывает значительное влияние на состояние здоровья индивида [4, с.176].

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни на каждом возрастном этапе имеет свои особенности, что актуально и для младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов развития личности каждого индивида. В научных исследованиях подчеркнута значимость рассматриваемого возрастного периода для сохранения здоровья, а также его дальнейшего совершенствования [2, с.35]. Именно поэтому в начальной школе необходимо вести целенаправленную, планомерную и систематическую работу по формированию у младших школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В результате изучения и анализа литературных источников по проблеме исследования процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте проходит три качественных фазы:

1 фаза представляет собой понимание важности здорового образа жизни на эмоциональном уровне;

2 фаза является принятием важности и необходимости ценностного отношения к здоровому образу жизни как личной, а также общественной характеристики;

3 фаза - это включение ценности здорового образа жизни в систему ценностей ребенка младшего школьного возраста [4, с.178].

Для формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни в учебно-воспитательном процессе начальной школы происходит формирование разнообразных знаний о:

- функционировании режима дня,
- рациональном распределении времени на труд и отдых;
- двигательной активности в течение дня;
- правильном питании.

Как известно, ведущее место в формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни, в том числе и в младшем школьном возрасте, занимают уроки физической культуры. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни ребенка младшего школьного возраста определяется широкими возможностями учебного предмета «Физическая культура» в разностороннем развитии личности каждого обучающегося начальных классов [3].

Успешность формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни на уроках физической культуры определяется соблюдением ряда условий. На основе изучения трудов ученых и методистов нами выделены условия успешного формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни; к таким условиям относятся ниже следующие:

1) учет возможностей младшего школьного возраста;

2) применение на уроках физической культуры разнообразных методов, ориентированных на формирование у младших школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни;

3) использование на уроках физической культуры в начальной школе здоровьесберегающих технологий;

4) реализация взаимодействия с семьей по формированию у детей младшего школьного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Раскроем выше названные условия.

1. Учет возможностей младшего школьного возраста связан с вниманием учителя начальных классов при формировании у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни на уроках физической культуры некоторых особенностей, присущих рассматриваемому возрастному этапу. К таким особенностям относятся:

- преобладание в младшем школьном возрасте такого вида мотивации, как мотивация достижения;

- отсутствие у ребенка младшего школьного возраста достаточного уровня опыта жизнедеятельности;
- формирование у младших школьников рефлексивных умений;
- активное развитие и становление в младшем школьном возрасте интеллектуальных способностей.

2. На уроках физической культуры с целью формирования у детей младшего школьного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни применяются специальные разнообразные методы. На наш взгляд, наиболее эффективными методами, используемыми на уроках физической культуры в начальной школе и направленными на развитие у младших школьников рассматриваемого качества, являются ниже представленные:

- использование на уроках физической культуры в начальной школе дидактических игр, способствующих формированию у обучающихся начальной школы понятия здоровья, здорового образа жизни, формирования здоровья как ценности;
- проведение рассказов, бесед, дискуссий о том, что такое здоровье, какую роль в жизни человека играет здоровый образ жизни, как правильно вести себя в ситуациях, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- применение на уроках физической культуры методов и приемов здоровьесберегающих технологий, способствующих снижению учебной нагрузки на здоровье детей младшего школьного возраста, сохранение их здоровья;
- организация на уроках физической культуры исследовательской деятельности младших школьников, в том числе проектной деятельности по изучению теоретических и практических вопросов здорового образа жизни;
- реализация приемов проблемного обучения по решению вопросов, проблем, проблемных ситуаций, проблемных задач, связанных с определением здоровья как ценности каждого человека [2, с.40].

3. Использование на уроках физической культуры в начальной школе здоровьесберегающих технологий.

На уроках физической культуры в начальной школе применяются разнообразные здоровьесберегающие технологии, которые можно определить в три большие группы:

1. Здоровьесберегающие технологии, которые обеспечивают такие условия учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры в начальной школе, которые соответствуют гигиеническим требованиям.

2. Здоровьесберегающие технологии, которые способствуют обеспечению достаточной двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры. К методам здоровьесберегающих технологий данной группы относятся:

- методически верная организация каждого урока физической культуры в начальной школе;
- с целью активизации на уроках физической культуры двигательной деятельности каждого ребенка младшего школьника применение всех каналов восприятия, т.е. аудиального, визуального и аудиовизуального;
- знание уровня работоспособности каждого ребенка младшего школьного возраста, занимающегося на уроках физической культуры.

3. Здоровьесберегающие технологии, включающие разнообразные психологические и педагогические технологии, применяемые в работе с младшими школьниками на уроках физической культуры. К методам и приемам разнообразных психологических и педагогических технологий, составляющих здоровьесберегающие технологии и используемых на уроках физической культуры в начальной школе относятся ниже следующие:

- снижение на уроках физической культуры эмоционального напряжения младших школьников;

- формирование на уроках физической культуры благоприятной положительной атмосферы;
- ведение на уроках физической культуры работы по сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста, в том числе посредством пропаганды в учебно-воспитательном процессе здорового образа жизни.

4. Взаимодействие с семьей в вопросах формирования у детей младшего школьного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни имеет особую значимость, которая определяется тем, что каждый ребенок свои первичные знания о здоровье и здоровом образе жизни получает именно в своей семье. Взаимодействие школы с семьей в решении исследуемой проблемы помогает координировать действия родителей в данном направлении, организовывать построенный на ведущих принципах здорового образа семейный досуг. Взаимодействие с родителями младших школьников также предполагает их участие со своими детьми в мероприятиях по физической культуре, проводимых в школе [3; 4, с.181].

Таким образом, формирование в младшем школьном возрасте ценностного отношения к здоровому образу жизни является одной из проблем, решаемых начальной школы. Причем особую роль в разрешении данной проблемы играют уроки физической культуры в начальной школе. Однако формирование ценностного отношения младших школьников к здоровому образу жизни не может происходить без специальной организации на уроках физической культуры учебно-воспитательного процесса. Эффективность данного процесса обеспечивается организацией и соблюдением ряда психолого-педагогических условий. Одним из первых таких условий является учет возможностей младшего школьного возраста в формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни, связанных с особенностями возраста. Вторым условием является применение на уроках физической культуры специальных разнообразных методов. Следующее условие представляет собой использование на уроках физической культуры разных групп здоровьесберегающих технологий. К последнему условию относится взаимодействие с семьей каждого ребенка по данному вопросу.

Список источников:

1. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.Е. Амосова, Н.М. Амосов. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. - 119 с.
2. Захарова Л.В., Люлина Н.В. Физическая культура: Учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
3. Пашин А.А. Физическая культура - основа формирования ценностей здорового образа жизни / А.А. Пашин // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. - 2019. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-osnova-formirovaniya-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-1> (дата обращения: 11.03.2024)
4. Пашкова М.А. Теоретические аспекты ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников / М.А. Пашкова // Молодой ученый. - 2020. - №7.6 (111.6). - С.176-181.

*© Слащева Александра Дмитриевна
студентка гуманитарного факультета;
Филиал СГПИ в г. Железноводске, г. Железноводск, РФ
Научный руководитель: Кобышева Наталья Ивановна
старший преподаватель кафедры гуманитарных и
социально-экономических дисциплин;
Филиал СГПИ в г. Железноводске, г. Железноводск, РФ;
slasheva_s@vk.com*