

УДК 37.013

**Формирование основ здорового образа жизни младших школьников****Мамедова Лариса Викторовна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
завкафедрой педагогики и методики начального обучения,  
Технический институт,  
Северо-восточный федеральный университет,  
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;  
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

**Аннотация**

Проблема формирования ЗОЖ молодого поколения является одной из самых главных задач в современном обществе. Дети младшего школьного возраста часто сталкиваются с такими негативными факторами, как неправильное питание, недостаток физической активности, избыток времени. Необходимо научить детей ценить свое здоровье. Также важно проводить комплексные мероприятия по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. В ходе работы были проанализированы педагогические исследования ученых. Исходя из этого, мы пришли к выводу, что здоровье включает в себя такие аспекты, как уровень, качество и образ жизни, которые напрямую зависят от осознанного отношения человека к сохранению и укреплению своего здоровья. Для оценки уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников мы провели первичную диагностику в МОУ СОШ № 2 г. Нерюнгри. Мы использовали различные диагностические методики, которые позволили нам получить объективные данные. Результаты нашего исследования были представлены в данной статье, а также мы предложили методы и приемы, которые могут быть использованы для формирования здорового образа жизни у младших школьников. Мы пришли к выводу, что на контрольном этапе исследования наблюдается положительная динамика. Следовательно, методы и приемы, которые мы подобрали и апробировали, доказали свою результативность. Они не только способствовали расширению кругозора и умений детей, но и развивали у них стремление к здоровому образу жизни.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Мамедова Л.В. Формирование основ здорового образа жизни младших школьников // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 191-199.

**Ключевые слова**

Младший школьник, здоровый образ жизни, ЗОЖ, ребенок, ученик, здоровье, диагностика, методика.

## Введение

В современном мире наиболее актуальной проблемой является повышения уровня здоровья нового поколения. Сегодняшнее общество сталкивается с множеством проблем, связанных с здоровьем, и важно найти решения, которые помогут обеспечить здоровье и благополучие нового поколения. Среди различных аспектов этой проблемы, важную роль играет образование. Школа является центром, где можно объединить усилия учителей, психологов, родителей, медицинских работников и общественности для разработки и реализации мероприятий, направленных на помощь учащимся в улучшении их здоровья.

Формирование и развитие потребности в здоровом образе жизни является актуальной проблемой, на которую обращается внимание многих исследователей. Работы таких ученых, как Н.М. Амосов [Амосова, 2010], И.И. Брехман [Брехман, 2007], В.А. Скумина [Скумина, 2002], В.П. Казначеев [Казначеев, 2001], И.С. Артюхова [Артюхова, 2008] и других, посвящены исследованию данной темы.

Согласно взгляду В.А. Скуминой, «культура здоровья должна рассматриваться как неотъемлемая часть духовно-нравственной культуры труда и отдыха» [Скумина, 2002, 108].

Н.М. Амосов считает, что «здоровье возможно измерить количеством, которое оценивается максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций» [Амосова, 2010, 23].

Забота о собственном физическом состоянии – это лишь один из компонентов культуры здоровья. Культура здоровья формируется на различных уровнях и требует активного участия людей в своей жизни. Она предполагает регулярные занятия спортом, соблюдение правильного питания, отказ от вредных привычек и участие в общественной жизни.

Таким образом, понятие здоровья включает в себя физическое, психическое и душевное благополучие. Здоровый образ жизни – является сбалансированное сочетание физической активности, правильного питания и позитивного мышления. Все это создает основу для качественной и продолжительной жизни, основанной на заботе о своем здоровье.

## Основная часть

В рамках констатирующего этапа эксперимента была проведена первичная оценка уровня готовности младших школьников к поддержанию здорового образа жизни на базе МОУ СОШ № 2 г. Нерюнгри, 4 (Б) класс. В данном эксперименте участвовало 20 учеников.

Для оценки состояния здорового образа жизни у младших школьников были применены следующие методики:

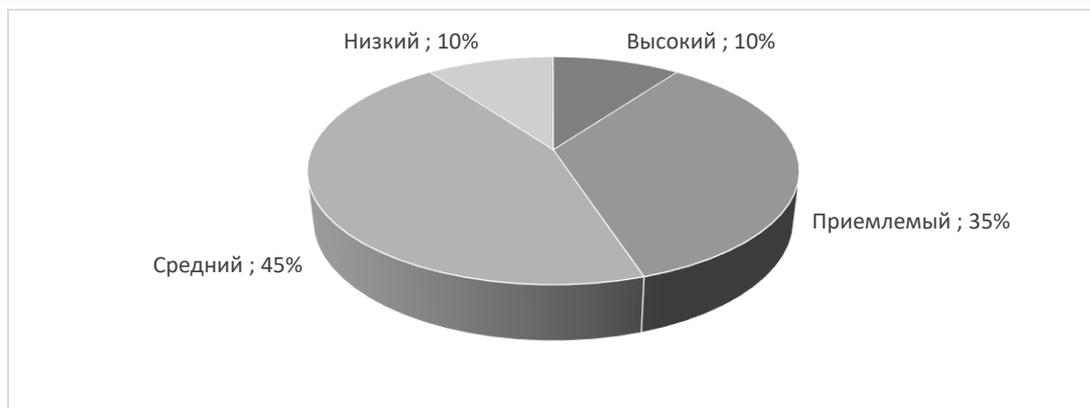
- 1) методика «Что мы знаем о здоровье?» Н.С. Гаркушиной [Гаркушина, www];
- 2) методика «Благополучие моего организма» Ю.В. Науменко [Науменко, www];
- 3) методика «Диагностика на понимания важности здоровья» Л.В. Сергеевой [Сергеева, www].

Рассмотрим результаты первичной диагностики более подробно.

*1. Методика «Что мы знаем о здоровье?» Н.С. Гаркушиной.*

*Цель методики:* выявить уровень знаний учащихся о том, что такое здоровье, его влияние на качество жизни и способы его поддержания.

Оценка уровня знаний у учащихся о том, что такое здоровье, его влияние на качество жизни и способы его поддержания представлена на рисунке 1.



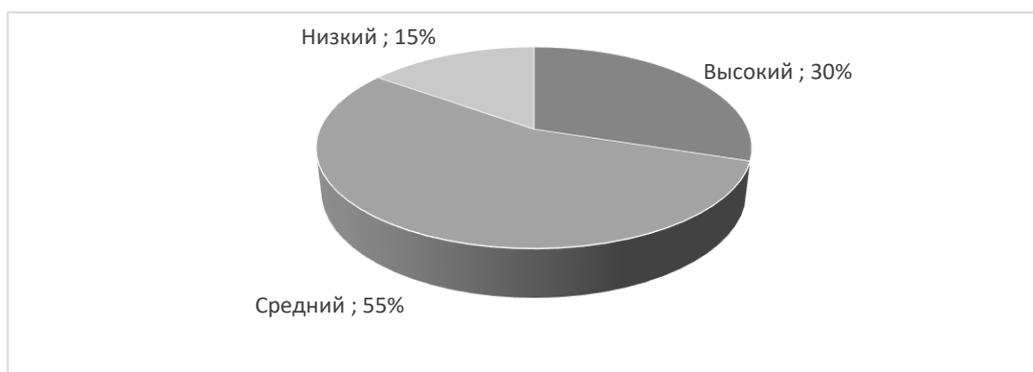
**Рисунок 1 - Методика «Что мы знаем о здоровье?» Н.С. Гаркушиной (06.09.2023 г.)**

Результаты диагностики показали, что из 20 детей, прошедших диагностику, у 2-х детей (10%) выявлен высокий уровень. Это свидетельствует о том, что у них есть глубокое понимание о важности здорового образа жизни, а также о способах поддержания и улучшения своего здоровья. Количество детей с приемлемым уровнем составляет 7 (35%). Они знают, что здоровье – это важно, однако возможно, им не хватает определенных знаний или информации о том, как именно поддерживать и охранять его. 9 (45%) детей, в результате диагностики, были признаны со средним уровнем. Они понимают, что здоровье требует привлечения внимания и ухода. У 2 (10%) детей наблюдается низкий уровень, они слабо ориентируются в вопросах сохранения и поддержания здоровья.

**2. Методика «Благополучие моего организма» Ю.В. Науменко.**

*Цель методики:* выявить уровень сформированности у младшего школьника заботы о себе и его знания о ЗОЖ.

Оценка уровня сформированности у младшего школьника заботы о себе и его знания о ЗОЖ представлена на рисунке 2.



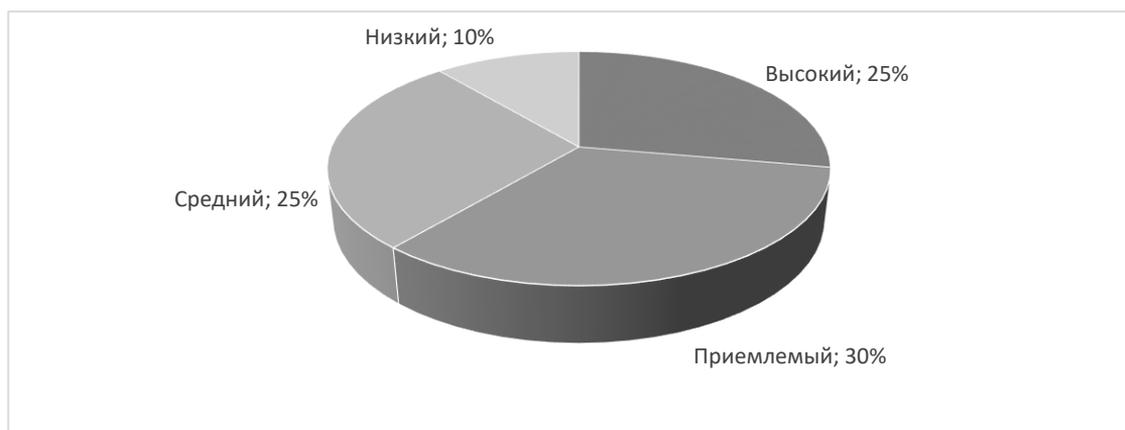
**Рисунок 2 - Методика «Благополучие моего организма» Ю.В. Науменко (07.09.2023 г.)**

В ходе проведенного исследования был выявлен высокий уровень заботы о себе и знаний о ЗОЖ у 6 (30%) детей. Средний уровень наблюдается у 11 (55%) детей. Они уделяют внимание своему здоровью в определенной степени, но могут быть более последовательными и заботиться о своем организме чаще. Низкий уровень характерен для 3 (15%) детей. Они не осознают важности здорового образа жизни, не выполняют гигиенические процедуры.

### 3. Методика «Диагностика на понимания важности здоровья» Л.В. Сергеевой.

*Цель методики:* выявить уровень осознанности у младших школьников на понимания важности здорового образа жизни.

Оценка уровня осознанности у младших школьников на понимания важности здорового образа жизни представлена на рисунке 3.



**Рисунок 3 - Методика «Диагностика на понимания важности здоровья» Л.В. Сергеевой (08.09.2023 г.)**

Результаты анализа свидетельствуют о том, что у 5-ти детей преобладает высокий уровень. Они проявляют ответственность и заботу о своем физическом и психическом состоянии. Приемлемый уровень был выявлен у 6-ти детей. Они имеют достаточно ясное представление о важности ЗОЖ. 7 детей, в результате диагностики, были признаны со средним уровнем. Они демонстрируют базовое понимание важности здоровья, но им необходимо поддержка и обучение, чтобы развивать свое понимание. У 2-х детей диагностирован низкий уровень. Данный уровень осознанности свидетельствует о том, что учащиеся имеют недостаточное понимание важности ЗОЖ.

На формирующем этапе на основе обобщенного опыта педагогов были подобраны и апробированы методы и приемы, способствующие формированию у детей культуры здоровья.

Рассмотрим некоторые методы и приемы более подробно:

#### 1. Упражнения на формирование необходимых знаний и умений по здоровому образу жизни.

С помощью специальных упражнений дети приобретают необходимые знания и навыки для поддержания ЗОЖ. Кроме этого, дети научатся принимать решения и анализировать, а это, в свою очередь, помогает развивать когнитивные навыки, улучшать память и концентрацию, а также развивать логическое мышление.

На занятии «Как правильно питаться» применялось упражнение «Составь меню» с целью научить младших школьников составлять здоровое и сбалансированное меню на основе здорового образа жизни.

На занятии «Табак вредит здоровью» применялось упражнение «Дополни» с целью научить младших школьников дополнять рассказ своими словами, научиться различать хорошие привычки от плохих.

#### 2. Дидактические игры.

С помощью игр дети не только знакомятся с основными принципами здорового образа жизни, но и практически применяют их на практике, через активное участие во время игровых

ситуаций.

На занятии «Береги свои глазки» применялась игра «Найди лишнее» с целью научить детей младшего школьного возраста классифицировать и определять какие предметы опасны для глаз.

На занятии «Табак вредит здоровью» применялась игра «Выбор» с целью сформировать у младших школьников негативное отношение к курению.

На занятии «Какие бывают привычки» применялась игра «Полезно или вредно» с целью сформировать у детей знания о полезных и вредных привычках.

### *3. Беседа.*

В ходе беседы можно обменяться информацией, опытом и мнениями, что способствует постепенному развитию и осознанию необходимости заботиться о своем здоровье.

На занятии «Какие бывают привычки?» проводилась беседа «В рабстве у вредных привычек» с целью сформировать у детей знания о вредных привычках и их воздействия на здоровье.

На занятии «Береги свои глазки» проводилась беседа «Глаза наши лучшие друзья» с целью научить детей как правильно ухаживать за глазами.

### *4. Практических метод.*

Для формирования здорового образа жизни были использованы такие виды практического метода как: кроссворд и загадка. С помощью кроссворда и загадки у детей стимулируются мыслительные операции. Благодаря такому практическому подходу дети получают новые знания о здоровье и правильном образе жизни.

На занятии «Береги свои глазки» применялись загадки с целью научить младших школьников образному сопоставлению предметов или свойств.

На занятии «Здоровье – в твоих руках!» применялся кроссворд «Угадай что?» с целью применить изученный материал о ЗОЖ на практике.

### *5. Релаксационный метод.*

Использование релаксационных методов, таких как гимнастика для глаз и самомассаж, не только помогает справиться со стрессом и напряжением во время учебы, но и улучшает общее самочувствие.

На занятии «Глаза – окно в окружающий мир» проводилась гимнастика для глаз с целью снятия напряжения глаз и научить детей бережному отношению к себе и своим глазам.

На занятии «Чтобы ушки слышали» применялся самомассаж «Ушки мои ушки» с целью улучшения слуха и общего состояния организма.

### *6. Просмотр видеоролика.*

Просмотр видеоролика является эффективным приемом для получения новых знаний о здоровом образе жизни. Одним из основных преимуществ использования видеороликов в обучении о ЗОЖ является возможность демонстрации практических примеров и реальных ситуаций.

На занятии «Табак вредит здоровью» применялся видеоролик «Что такое табак?» с целью познакомить детей с вредными свойствами табака и опасностями курения.

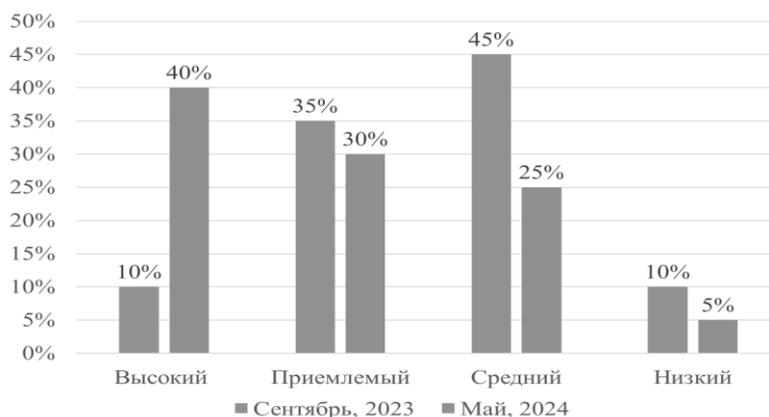
На занятии «Какие бывают привычки» применялся видеоролик «Какие бывают привычки?» с целью сформировать у детей знания о привычках и их воздействии на здоровье.

На третьем этапе была проведена итоговая диагностика испытуемых по аналогичным методикам. Рассмотрим результаты более подробно.

### *1. Методика «Что мы знаем о здоровье?» Н. С. Гаркушиной [4].*

Динамика развития уровня знаний у учащихся о том, что такое здоровье, его влияние на

качество жизни и способы его поддержания представлена на рисунке 4.



**Рисунок 4 - Динамика результатов диагностики по методике «Что мы знаем о здоровье?» Н.С. Гаркушиной (17.05.2024 г.)**

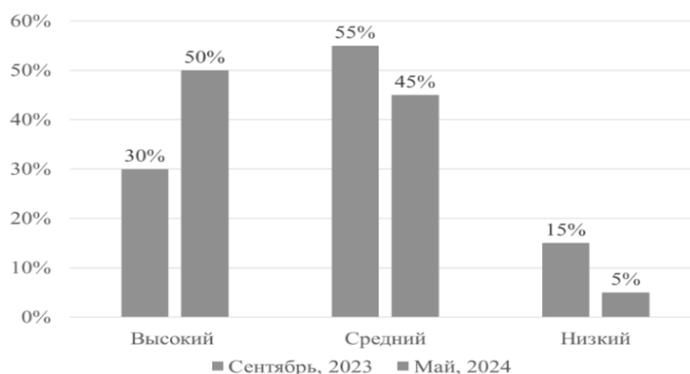
Результаты диагностики показывают, что уровень знаний учащихся о том, что такое здоровье, повысился. Высокий уровень продемонстрировали 8 (40%) учеников, что на 6 детей больше. 6 (30%) учеников показали приемлемый уровень, это доказывает, что количество детей уменьшилось на 1 ребенка. Однако число учащихся со средним уровнем сократилось с 9 до 5 (25%), что свидетельствует о том, что ученики повышают свою осведомленность о преимуществах ЗОЖ. Низкий уровень сохранился у 1 ребенка (5%). В данном случае количество детей понизилось на 1 ребенка.

Для определения достоверности полученных результатов экспериментальной группы детей мы использовали Т-критерий Вилкоксона.

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп} = 210$ , находится в значимости ( $p \leq 0.01$ ).

2. Методика «Благополучие моего организма» Ю.В. Науменко.

Динамика уровня развития сформированности у младшего школьника заботы о себе и его знания о ЗОЖ представлена на рисунке 5.



**Рисунок 5 - Динамика результатов диагностики по методике «Благополучие моего организма» Ю.В. Науменко (20.05.2024 г.)**

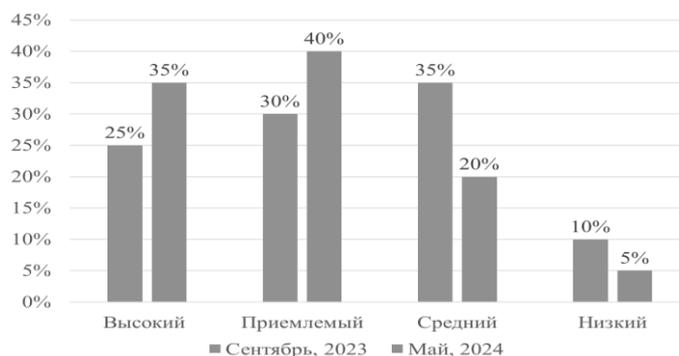
По итогам контрольного этапа эксперимента было обнаружено следующее: 10 детей продемонстрировали высокий уровень, что представляет собой увеличение учеников на 4

человека на данном уровне; у 9-ти наблюдается средний уровень, что свидетельствует о понижении количества учеников на 2 человека на данном уровне; у одного ребенка сохранился низкий уровень, что соответствует уменьшению числа учащихся на 1 человека.

Для проверки полученных результатов экспериментальной группы детей по методике «Благополучие моего организма» (Ю. В. Науменко), был использован Т-критерий Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп} = 210$ , находится в значимости ( $p \leq 0.01$ ).

3. Методика «Диагностика на понимания важности здоровья» Л. В. Сергеевой [7].

Динамика развития уровня осознанности у младших школьников на понимания важности здорового образа жизни представлена на рисунке 6.



**Рисунок 6 - Динамика результатов диагностики по методике «Диагностика на понимания важности здоровья» Л.В. Сергеевой (21.05.2024 г.)**

Результаты контрольной диагностики показали, что 7 (35%) учеников демонстрируют высокий уровень, что свидетельствует о том, что число учеников, повысилось на 2 ребенка. 8 (40%) учеников показали приемлемый уровень, такие дети больше уделяют время и внимание своему здоровью. Это доказывает нам о том, что количество учеников повысилось на 2 ребенка. У 4 (20%) учеников был выявлен средний уровень. В данном случае количество детей сократилось на 3 ребенка. Низкий уровень так же, как и по предыдущей методике, характерен для одного ребенка.

Достоверность результатов уровня развития сформированности ценностно-мотивационного компонента отношения к здоровью была проверена нами с помощью Т-критерия Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп} = 210$ , находится в значимости ( $p \leq 0.01$ ).

## Заключение

Таким образом, исходя из вышеперечисленных результатов, мы пришли к выводу, что на контрольном этапе исследования наблюдается положительная динамика. Следовательно, методы и приемы, которые мы подобрали и апробировали, доказали свою результативность. Они не только способствовали расширению кругозора и умений детей, но и развивали у них стремление к здоровому образу жизни.

## Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Касаткина Д.А. Готовность педагогов к формированию персональной позиции в отношении собственного здоровья и здоровья обучающихся // Проблемы современного образования. 2022. № 4. С. 174-189.

2. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни. Челябинск, 2010. 117 с.
3. Артюхова И.С. Формирование здорового образа жизни и безопасной среды в школе и дома. М.: Эксмо, 2008. 235 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2007. 125 с.
5. Гаркушина Н.С. Знание о здоровье. URL: <https://infourok.ru/anketa-zozh-metodika-znaniya-o-zdorove-4111625.html>
6. 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.
7. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века // III тысячелетие. Пути к здоровью нации. М.: Медицина, 2001. 194 с.
8. Науменко Ю.В. Мое здоровье. URL: <https://infourok.ru/diagnosticheskie-metodiki-po-issledovaniyu-cennostnogo-otnosheniya-k-zdorovyu-zdorovomu-obrazu-zhizni-i-trudolyubiyu-tvorcheskom-4516689.html>
9. Сергеева Л.В. Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся 4-х классов. URL: <https://infourok.ru/ekspress-diagnostika-predstavleniy-o-cennosti-zdorovya-uchaschihsya-471944.html>
10. Скумина В.А. Культура здоровья: избранные лекции. Чебоксары, 2002. 264 с.

## **Formation of the foundations of a healthy lifestyle for primary school children**

**Larisa V. Mamedova**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Head of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education,  
Technical Institute of Northeastern Federal University,  
678960, 16, Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;  
e-mail: [larisamamedova@yandex.ru](mailto:larisamamedova@yandex.ru)

### **Abstract**

Creating healthy lifestyles for new generations is one of the most important challenges facing modern society. Children of primary school age are, often exposed to negative factors such as improper nutrition, lack of physical activity and too much time. It is necessary to teach children to value their health. It is also important to carry out complex activities to form a healthy lifestyle in primary school children. During the work, pedagogical studies of scientists were analysed. It was concluded that health includes such aspects as level, quality and lifestyle, which directly depend on a person's conscious attitude to maintaining and improving health. In order to assess the level of formation of a healthy lifestyle among students of the lower grades, we conducted a primary diagnosis in the village No. 2, Neryungri. We used a variety of diagnostic techniques to obtain objective data. The results of the research were, presented in this paper, and we, also suggested methods and techniques that can be used to help young students form a healthy lifestyle. We concluded that at the control stage of the study there was a positive trend. Consequently, the methods and techniques that we have selected and tested have proven their effectiveness. They not only contributed to expanding the children's horizons and skills, but also developed their desire for a healthy lifestyle.

### **For citation**

Mamedova L.V. (2024) Formirovanie osnov zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov [Formation of the foundations of a healthy lifestyle for primary school children]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 191-199.

---

**Keywords**

Primary school student, healthy lifestyle, child, student, health, diagnosis, methodology.

**References**

1. Amosova Yu.E. (2010) *Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Basics of a healthy lifestyle]. Chelyabinsk.
2. Artyukhova I.S. (2008) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni i bezopasnoi sredy v shkole i doma* [Formation of a healthy lifestyle and a safe environment at school and at home]. Moscow: Eksmo Publ.
3. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Kasatkina D.A. (2022) Gotovnost' pedagogov k formirovaniyu personal'noj pozicii v otnoshenii sobstvennogo zdorov'ya i zdorov'ya obuchayushchihsya [Teachers' readiness for shaping personal position towards their own and students' health]. *Problemy sovremennogo obrazovaniya* [Problems of modern education] 4, pp. 174-189
4. Brekhman I.I. (2007) *Vvedenie v valeologiyu – nauku o zdorov'e* [Introduction to valeology – the science of health]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
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. Garkushina N.S. *Znanie o zdorov'e* [Health knowledge]. Available at: <https://infourok.ru/anketa-zozh-metodika-znaniya-o-zdorove-4111625.html> [Accessed 02/02/2024]
7. Kaznacheev V.P. (2001) *Zdorov'e natsii – fenomen ekologii XXI veka* [The health of the nation is an environmental phenomenon of the 21st century]. In: *III tysyacheletie. Puti k zdorov'yu natsii* [III millennium. Paths to the health of the nation]. Moscow: Meditsina Publ.
8. Naumenko Yu.V. *Moe zdorov'e* [My health]. Available at: <https://infourok.ru/diagnosticheskie-metodiki-po-issledovaniyu-cennostnogo-otnosheniya-k-zdorov'yu-zdorovomu-obrazu-zhizni-i-trudolyubiyu-tvorcheskom-4516689.html> [Accessed 02/02/2024]
9. Sergeeva L.V. *Ekspress-diaagnostika predstavlenii o tsennosti zdorov'ya uchashchikhsya 4-kh klassov* [Express diagnostics of ideas about the value of health among 4th grade students]. Available at: <https://infourok.ru/ekspress-diaagnostika-predstavleniy-o-cennosti-zdorov'ya-uchashchikhsya-471944.html> [Accessed 02/02/2024]
10. Skumina V.A. (2002) *Kul'tura zdorov'ya: izbrannye lektsii* [Culture of health: selected lectures]. Cheboksary.