

# ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Гребенникова И.В.*

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина  
grebennikovair@mail.ru

**Аннотация:** В статье раскрывается практика реализации студентами начального образования модели работы классного руководителя по формированию здорового образа жизни у младших школьников. Представлены принципы, методы и формы организации педагогической деятельности в области формирования здорового и безопасного образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, классный руководитель, младшие школьники

Современная образовательная практика ставит перед классным руководителем ключевую задачу – всестороннее развитие личности младшего школьника при обязательном учете его индивидуальности, раскрытии внутренних ресурсов и создании условий для гармоничного духовного, интеллектуального и физического развития.

В свете актуальных приоритетов государственной образовательной политики особое внимание уделяется формированию основ здорового образа жизни обучающихся, что реализуется, в том числе, через создание здоровьесберегающей образовательной среды. Деятельность классного руководителя в этом направлении становится важным звеном в системе формирования культуры здоровья у младших школьников [1, 2].

В ходе педагогической практики студентами начального образования был сделан акцент на реализации комплекса мероприятий, направленных на развитие у учащихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. В процессе деятельности руководствовались принципами интеграции учебной и воспитательной работы, использованием здоровьесберегающих технологий, формированием позитивной эмоциональной атмосферы на уроках и во внеурочной деятельности, а также внедрением элементов профилактики девиантного поведения [3, 4].

Модель работы классного руководителя по формированию здорового образа жизни включала в себя следующие компоненты:

- информационно-просветительский блок;
- деятельностно-практический блок;
- диагностико-аналитический блок;
- мотивационно-ценностный блок.

Результатом реализации данной модели стало формирование у обучающихся основ культуры здоровья, выраженной в устойчивом поведении, направленном на сохранение и укрепление собственного

здоровья и здоровья окружающих. Культура здоровья в данном контексте рассматривается как интегративное личностное качество, отражающее уровень знаний, умений, установок и ценностных ориентаций учащихся в сфере здоровья и безопасной жизнедеятельности.

В практической работе по формированию здоровьесберегающей мотивации предпочтение отдавалось активным методам, основанным на взаимодействии и направленным на самостоятельный поиск решений. Несмотря на отсутствие идеальных условий (например, специальных помещений для тренингов), учебное пространство трансформировалось в зависимости от задач занятия: изменялось расположение мебели, использовались визуальные материалы, проводились групповые формы работы, включающие коллективное обсуждение, рисование, написание творческих заданий.

Наряду с этим, применялись и традиционные методы: беседы, объяснение, примеры, рассуждения, лекционные элементы, убеждение, упражнения и самоконтроль. Эти методы способствовали формированию у учащихся адекватной нравственной самооценки, способствовали снижению проявлений негативной мотивации, трансформации нежелательного поведения в позитивное, а также усилению и закреплению морально положительных установок.

Превентивная модель воспитательной работы, реализуемая в рамках деятельности классного руководителя, направлена на повышение уровня личной ответственности учащихся за собственное поведение, содействие в осознании нравственных ориентиров, предотвращение асоциальных тенденций и формирование устойчивой установки на здоровый, безопасный образ жизни.

В рамках проектной деятельности особое внимание было уделено организации педагогической диагностики как основы для построения эффективной коррекционно-воспитательной деятельности с детьми, испытывающими трудности в социализации. Диагностическая деятельность позволила выявить совокупность факторов, оказывающих деструктивное влияние на личностное развитие младших школьников, и тем самым определить направления последующего педагогического воздействия.

С целью формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни были выделены критерии, позволяющие осуществлять мониторинг результатов педагогического воздействия:

- физический компонент: стремление к физическому совершенствованию, соблюдение личной гигиены, рациональный режим дня, физическая активность, полноценное питание;
- психический компонент: саморегуляция, адекватная самооценка, отсутствие выраженных акцентуаций характера, сформированная эмоциональная устойчивость;
- духовный компонент: наличие нравственного идеала, ориентация на гуманистические ценности, трудолюбие, развитие эстетического восприятия;

– социальный компонент: коммуникативные навыки, ответственность за собственное поведение, ориентация на здоровое социальное окружение.

Проведённая работа показала, что успешность коррекционного воздействия во многом зависит от способности классного руководителя адекватно оценивать сложность жизненных обстоятельств обучающихся и учитывать индивидуальные особенности их восприятия окружающей социальной среды. На основе полученных данных была выстроена система воспитательной деятельности, базирующаяся на следующих методологических принципах, обеспечивающих гуманистическую направленность педагогического взаимодействия:

Принцип принятия и понимания: предполагает безоценочное отношение к индивидуальным проявлениям личности учащегося, что позволяет формировать атмосферу доверия и эмоциональной безопасности в образовательной среде.

Принцип добровольности взаимодействия: акцентирует внимание на праве ребёнка на выбор и самоопределение в процессе получения поддержки, что способствует развитию осознанного отношения к личным затруднениям.

Принцип искренности и доверия: ориентирует педагогов и специалистов на открытое, честное и эмоционально тёплое взаимодействие с учащимися в целях создания устойчивых, поддерживающих взаимоотношений.

Принцип сотрудничества с семьёй: подчёркивает необходимость активного включения родителей в воспитательный процесс и совместного поиска решений возникающих проблем.

Принцип стимулирования активности: направлен на формирование у ребёнка установки на самостоятельное решение возникающих жизненных задач при поддержке педагогов.

Принцип системности и комплексности помощи: требует рассмотрения каждой проблемной ситуации в контексте общего жизненного опыта ребёнка и интеграции усилий всех участников воспитательного процесса.

В ходе педагогической практики студентами начального образования были апробированы различные методы формирования общественного сознания младших школьников, направленные на укрепление установки на здоровый образ жизни, развитие личной ответственности за собственное поведение и формирование позитивных социальных ориентиров. Работа проводилась в рамках классного руководства и сопровождалась системной диагностикой степени усвоения учащимися ключевых ценностных установок.

Среди основных методов, применённых в процессе воспитательной работы, можно выделить следующие:

#### *Фронтальная беседа*

Метод использовался для обсуждения конкретных ситуаций, связанных с поведением отдельных учащихся в коллективе и за пределами образовательного учреждения. Основное внимание уделялось анализу

морально-нравственных и правовых аспектов поведения, а также необходимости его корректировки. Подобные беседы позволяли коллективу выработать единое ценностное отношение к вопросам собственного здоровья, взаимоуважения, ответственности и соблюдения установленных норм.

#### *Лекция*

Применялась эпизодически в рамках внеурочной деятельности, как форма массового информирования и профилактического воздействия. Тематика лекций охватывала вопросы предупреждения вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и психоактивных веществ), профилактики девиантного поведения, а также основы правового просвещения. Важно отметить, что лекционный метод способствовал формированию у учащихся элементарных представлений о факторах риска и способах их преодоления.

#### *Ролевая игра*

Метод применялся с целью моделирования ситуаций, выходящих за рамки повседневного опыта учащихся.

#### *Работа с иллюстрациями и рисунками*

Данный метод применялся в целях развития наблюдательности, воображения и эмпатии у младших школьников. Использование изобразительной деятельности способствовало сплочению коллектива, а также стало эффективным инструментом первичной диагностики эмоционального состояния детей.

#### *Групповая дискуссия*

Дискуссионные формы взаимодействия активно применялись при обсуждении моральных дилемм, поведенческих ситуаций и социальных явлений. В процессе коллективного обмена мнениями учащиеся осваивали нормы диалога, учились формулировать и отстаивать свою позицию, развивали навыки критического мышления и уважения к мнению собеседника.

#### *Позитивный пример*

Учитывая высокую подражательную активность младших школьников, в практике использовался метод демонстрации положительных ролевых моделей. Были организованы встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, спортсменами, деятелями культуры и другими уважаемыми представителями общества. Эти мероприятия способствовали формированию у детей нравственно-ценностных ориентиров и желания следовать достойным примерам.

Среди тематических направлений воспитательной деятельности, реализованных в рамках превентивного обучения, были использованы следующие модули: «Чистые руки». «Кашель и чихание». «Я учусь быть партнёром», «Опасные вещи», «Мои достижения», «Манипулирование и давление», «Я принимаю решение», «Девочки и мальчики», «Я и мои ценности» и др.

Указанные темы направлены на развитие ключевых жизненных навыков, способствующих:

- сохранению физического здоровья (гигиеническая культура, двигательная активность, профилактика заболеваний);
- укреплению социального здоровья (развитие навыков общения, сотрудничества, соблюдения норм общения);
- обеспечению психоэмоционального и духовного благополучия (формирование самооценки, устойчивости к стрессам, нравственных ориентиров).

Особую роль в процессе формирования здорового образа жизни играла организация практико-ориентированных занятий, в которых обучающиеся имели возможность отрабатывать модели здорового и безопасного поведения, навыки самоконтроля, самооценки и принятия решений. В образовательный процесс были интегрированы следующие интерактивные формы: ролевые и деловые игры, викторины, ситуационный анализ, а также тренинги, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Жизнедеятельность человека рассматривается в данном контексте как совокупность деятельности и отдыха, организованных в соответствии с нормами, обеспечивающими сохранение здоровья и безопасности. Жизнь является высшей ценностью, и задача педагога — формировать у младших школьников сознательное отношение к вопросам её сохранения.

Значимым направлением работы стало обучение основам первой медицинской помощи, ориентации в чрезвычайных ситуациях, действиям в условиях угрозы жизни и здоровью. На занятиях акцент делался на необходимость развития умений быстро принимать решения, соблюдать меры предосторожности и обучать этим навыкам своих близких.

Таким образом, эффективность формирования общественного сознания и культуры здоровья у младших школьников напрямую связана с организацией системного педагогического сопровождения, построенного на сочетании традиционных и интерактивных форм воспитательной деятельности, с обязательным включением семьи и социального окружения в единое профилактическое пространство.

### **Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2018.
2. Гринева О.А. Проектная деятельность младших школьников по формированию здорового образа жизни // Педагогический поиск. - 2018. - № 4. - С. 6-8.
3. Сафина Г.Б. Формирование здорового образа жизни младших школьников // Альманах мировой науки. - 2017. - № 5 (20). - С. 125-126.
4. Сергеева Б.В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников // Проблемы педагогики. - 2017. - № 1 (24). - С. 15-18.