

УДК 371.72

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ворсобина Н.В.

к.биол.н., доцент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Россия, Калуга

Артамонова В. А.,

студентка,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Россия, Калуга

Аннотация

Статья посвящена исследованию возможностей формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников посредством игровых технологий в условиях дополнительного образования, имеющее значительную роль в формировании культуры здоровья младших школьников. Анализируется потенциал игровых методов в формировании осознанного отношения к здоровью, привитии полезных привычек и мотивации к ведению ЗОЖ. Представлены примеры игровых программ, апробированных в реальной практике, направленных на развитие физической активности, формирование правильного питания и режима дня, а также обучение навыкам гигиены.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, младшие школьники, дополнительное образование, игры, физическая активность, правильное питание, гигиена, режим дня.

***FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE CONTEXT OF
ADDITIONAL EDUCATION***

Vorsobina N. V.,

Candidate of Biology, Associate Professor,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Russia, Kaluga

Artamonova V. A.,

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Russia, Kaluga

Annotation

The article is devoted to the study of the possibilities of forming the foundations of a healthy lifestyle in younger schoolchildren through gaming technologies in the context of additional education, which plays a significant role in shaping the health culture of younger schoolchildren. The potential of gaming methods in forming a conscious attitude to health, instilling healthy habits and motivation for healthy lifestyle management is analyzed. Examples of game programs tested in real practice are presented, aimed at developing physical activity, developing proper nutrition and daily routine, as well as teaching hygiene skills.

Keywords: healthy lifestyle, primary school students, additional education, games, physical activity, proper nutrition, hygiene, daily routine.

Актуальность проблемы.

Актуальность выбранной темы обусловлена неуклонным ухудшением состояния здоровья учащихся начальной школы. Данная тенденция вызывает обоснованную тревогу, как у родителей, так и у учителей. В наши дни Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

наблюдается рост числа детей, подверженных различным хроническим заболеваниям. Лишь незначительная часть детей поступает в школу, будучи полностью здоровыми, в то время как большинство сталкивается с нейropsychическими отклонениями, проблемами со зрением или слухом, с лишним весом.

Основной причиной сложившейся ситуации является несоблюдение базовых гигиенических норм: игнорирование режима дня, недостаточное внимание к физической активности и занятиям спортом, дефицит пребывания на свежем воздухе, несбалансированное питание и ряд других факторов.

Об этом свидетельствуют также многочисленные исследования известных педагогов, психологов и методистов. На основе глубокого анализа и обширных эмпирических данных, исследователи убедительно показывают, что младший школьный возраст играет ключевую роль в становлении здорового образа жизни. Именно в этот период закладывается не только физический фундамент для дальнейшего развития организма, но и формируются устойчивые привычки, направленные на поддержание здоровья.

Статья 51 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает обязанность образовательных организаций обеспечивать условия, направленные на поддержание и укрепление здоровья обучающихся [5]. Дополнительное образование, представляющее собой гибкую и ориентированную на индивидуальные потребности систему, располагает существенными возможностями для внедрения здоровьесберегающих методик и формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Трактовок же определения здорового образа жизни в литературе большое количество, но будем придерживаться определения, предложенного ученым Ю.С. Ашуниной, которая определяет здоровый образ жизни как совокупность поведенческих практик, которые способствуют сохранению, укреплению и восстановлению здоровья [1]. .

К тому же, по её высказываниям, можно сделать вывод о том, что формирование основ ЗОЖ в младшем школьном необходимо уделять ещё больше внимания, так как именно в этот период происходит активное развитие организма ребёнка, формируются его физические и психические способности, которые будут влиять на его здоровье на протяжении всей жизни [1].

Формированием основ ЗОЖ у детей данного возраста занимаются учителя начальных классов, педагоги физической культуры, администрация школы, родители. Однако дополнительное образование обладает рядом преимуществ в контексте формирования ЗОЖ у младших школьников и предлагает более гибкий и индивидуальный подход к обучению, что позволяет использовать игровые методы с максимальной эффективностью [2].

Игра, как одна из ведущих деятельностей младшего школьника, создает благоприятные условия для формирования осознанного отношения к здоровью, привития полезных привычек и мотивации к ведению ЗОЖ.

Опираясь на вышеперечисленную информацию и на исследования учёных и методистов, нами был разделён комплекс игр на четыре блока, в которых отражены основные проблемы при формировании основ здорового образа жизни у младших школьников. С ними можно познакомиться ниже на рисунке (рис.1).



Рис.1 – Блоки при формировании основ ЗОЖ у младших школьников
(авторская разработка)

На основе данных блоков и их целей, нами были разработаны и апробированы игры для младших школьников по формированию основ ЗОЖ в условиях дополнительного образования.

1 блок. Игры, направленные на формирование понятия о личной гигиене.

Игра «Крокодил по личной гигиене»

Рекомендации: Данная игра может проводиться как в помещении, так и на улице, но только после ознакомления учащихся с темой о личной гигиене. Педагог со своей стороны может сам участвовать в игровой деятельности, тем самым показывая хороший пример учащимся.

Цель: закрепление культурно-гигиенических навыков у детей.

Оборудование: карточки «Действия в личной гигиене»

Ход игры: Детям раздаются карточки, представленные на рисунке ниже (рис.2)., на которых написаны действия, которые люди совершают, чтобы

соблюдать правила гигиены. По очереди дети выходят и показывают при помощи мимики и жестов, что он делает, а другие дети отгадывают.

Результат: Дети актуализируют свои знания в области личной гигиены.



Рис.2 – Карточки

(заимствовано из источника №3)

2 блок. Игры, направленные на формирование понятия о правильном питании.

Игра «Кубик-рубик правильного питания»

Рекомендации: Данная игра проводится на завершающих занятиях по данной теме. Работу возможно организовать в индивидуальной, групповой формах или же работе в парах.

Цель: закрепление знаний и навыков у детей о правильном рационе питания.

Оборудование: кубик-рубик «Правильное питание»

Ход игры: (парная работа) Детям раздаются кубики-рубики, который представлен ниже на рисунке, на которых написаны 6 заданий (рис.3). Дети по очереди кидают этот кубик и друг другу отвечают на вопросы, представленные

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

на нём. При этом ученики дополняют друг друга, а так же по окончании занятия оценивают деятельность своей пары.

Результат: Дети актуализируют свои знания в области правильного питания.



Рис.3 – Кубик-рубик
(авторская разработка)

3 блок. Игры, направленные на формирование представлений о режиме дня.

Игра «День за часами»

Рекомендации: Данную игру лучше всего использовать в процессе обсуждения темы о правильном режиме дня. Чтобы теоретические знания подкреплялись практическими.

Цель: Научить детей распланировать свой день по времени.

Оборудование: Большой плакат или схема с изображением часов. Карточки с изображениями различных дел: подъём, умывание, завтрак, школа, прогулка, обед, отдых, сон и т.д. (рис.4).

Ход игры: Дети по очереди выбирают карточки и раскладывают их на схему в правильном порядке по времени.

Обсуждение: почему важно соблюдать режим, как правильно распланировать день.

Результат: Понимание последовательности ежедневных дел.



Рис.4 – Режим дня
(авторская разработка)

4 блок. Игры, направленные на привитие интереса к спорту у младших школьников.

Игра «Космический бег»

Цель: развивать скорость и выносливость, заинтересовать детей движением.

Оборудование: Мел, с помощью которого на асфальте необходимо нарисовать планеты.

Ход игры: На площадке обозначают «планеты» – небольшие зоны или маты. Педагог — «космонавт», который даёт команду «старт» и называет «планету», которую нужно «посетить».

Дети бегут к выбранной «планете» и возвращаются обратно.

Можно добавлять задания на каждой «планете»: сделать 3 прыжка, приседания или космических прыжка.

Результат: Дети учатся быстро реагировать, развивают ловкость и выносливость.

Игра «Поймай флажок»

Цель: развитие скорости, реакции и стратегического мышления.

Оборудование: Ленточки по количеству человек в команде.

Ход игры: Каждому ребенку присваивается флажок или ленточка, закрепленная на поясе. Команды пытаются поймать флажки у соперников, одновременно защищая свои.

Побеждает тот, у кого осталось больше флажков в конце игры.

Результат: Развитие реакция, точности движений.

В заключении необходимо отметить, что рассмотренные игры с методическими рекомендациями для педагогов дополнительного образования являются одними из эффективных методов формирования основ ЗОЖ у детей младшего школьного возраста, при этом помогают сформировать мотивирующую среду, побуждающую к развитию компетенций в области сохранения здоровья и усвоению ценных привычек.

Библиографический список

1. Ашунина Ю.С. Изучение мотивации к здоровому образу жизни младших подростков в системе дополнительного образования / Ю. С. Ашунина // Молодые исследователи. Сборник материалов III Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Грозный, – 2023. – С. 51–57.

2. Заржевская И.А. Реализация здорового образа жизни в системе дополнительного образования / И. А. Заржевская, К. Р. Хачатурова. – Москва : Юрайт, 2019. – С. 175–178.

3. Иванов В.Д. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников / В. Д. Иванов, З. И. Матина. – Москва : Юрайт, 2018. – С. 79– 89.

4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова. – Москва : Юрайт, 2019. – С. 185–193.

5. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 2 декабря 2019 года : принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. – Москва : Эксмо, 2018 – 144 с. – ISBN 978-5-392-26365-3.

6. Скоморохова М.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии / М. И. Скоморохова. – Москва : Юрайт, 2020. – № 6–4.– С. 86–89.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации ; [ред. Н. В. Гончарова]. - 3-е изд., перераб. - Москва : Просвещение, 2021. - 45, [2] с. – (Стандарты второго поколения).; ISBN 978-5-09-038315-8 : 3000 экз.

8. Чиркова В.М. Формирование здорового и безопасного образа жизни в начальной школе / В. М. Чиркова – Москва : Юрайт, 2018. – Т. 7. – № 3. С.5–15.

Оригинальность 88%