

УДК 37.01

**РОЛЬ ШКОЛЬНОЙ И РОДИТЕЛЬСКОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**Дубова Татьяна Вячеславовна**, студент магистратуры

Института педагогики, психологии и социологии

Сибирского федерального университета, Красноярск, Россия

**Гагаркина Ирина Григорьевна**, к.м.н., доцент кафедры общей и социальной педагогики

Института педагогики, психологии и социологии

Сибирского федерального университета, Красноярск, Россия

**Аннотация.** Семья является основой общества и важным фактором для стабильности государства. Здоровье детей играет ключевую роль в образовательном процессе и их воспитании. Семья и образовательная среда влияют на формирование здоровых привычек у детей. На сегодняшний день остро стоит вопрос о необходимости разработки программы по формированию здорового образа жизни у младших школьников, чтобы они осознавали важность здоровья и брали на себя ответственность за свое благополучие. Однако, для успешной реализации программы требуется большая мотивация со стороны педагогов и родителей.

**Ключевые слова:** Здоровьесбережение, правильное питание, дети, семья, школа.

**THE ROLE OF THE SCHOOL AND PARENT ENVIRONMENT IN SHAPING THE  
FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

**Dubova T.V.**, a Master's degree in the School of Education, Psychology and Sociology,

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia.

**I. G. Gagarkina,**

PhD, associate Professor of the Department of General and social pedagogy of

the School of Education, Psychology and Sociology

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia.

**Annotation.** The family is the foundation of society and an important factor for the stability of the state. Children's health plays a key role in the educational process and their upbringing. Family and educational environment influence the formation of healthy habits in children. Today, there is an urgent question of the need to develop a program for the formation of a healthy lifestyle among younger schoolchildren, so that they realize the importance of health and take responsibility for their well-being. However, the successful implementation of the program requires a lot of motivation from teachers and parents.

**Key words:** health care, educational environment, children, family, school.

Семья – это основа общества, фундамент нашего будущего. Устойчивость и прочность семьи в качестве социального института является решающим фактором для обеспечения стабильности государства. Поддержание здоровья детей играет ключевую роль в здоровьесберегающем образовательном процессе и в воспитании младших школьников. Одной из важнейших задач остается формирование ценностного отношения к собственному здоровью, закрепление гигиенических навыков у подрастающего поколения. Одним из главных факторов, влияющий на формирование здоровых привычек, является семья. Немаловажным является и воздействие образовательной среды. Школьная среда является значимым фактором влияния на состояние здоровья детей наряду с наследственностью и экологией. На сегодняшний день отмечается рост школьнообусловленных заболеваний таких как: нарушений осанки, зрения, кариеса, заболеваний нервно-психической сферы, уровня тревожности, в следствие влияния различных факторов нарушение питания (перекусы, сухоедение), гиподинамия на фоне длительного пребывания за компьютером и различными гаджетами, перегрузка информацией, цифровизация, бедность эмоционального интеллекта.

Обращение к проблеме здоровьесбережения, формирование основ здорового образа жизни и ценностного отношения к собственному здоровью младших школьников все чаще встречается в современных научных работах. М.П. Гурьянова, А.М. Курганский, П.И. Храмцов, рассматривая здоровьесбережение в рамках цифровизации, говорят о важности расширения компетентности и совершенствования навыков родителей, пишут «...это доступный и относительно малозатратный механизм сохранения здоровья детей.» [1].

С учетом требований ФГОС НОО, методика воспитания здорового образа жизни учащихся включает развитие их знаний о здоровьесбережении, стимулирование интереса к здоровому образу жизни и формирование ответственности за свое и здоровье близких людей.

Современное общество характеризуется противоречием между повышенной заинтересованностью в профилактике хронических заболеваний у младших школьников, и недостаточной мотивацией со стороны педагогов и родителей в формировании основ здорового образа жизни у детей.

Научная проблема исследования заключается в необходимости разработки программы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Мотивирующим и формирующим здоровье фактором для детей является пример и подражание значимым личностям. Такой личностью для ребёнка, в первую очередь, становится родитель, но зачастую уровень их компетенции в этом вопросе недостаточен. В декабре 2023 года проведено анкетирование 49 детей третьих классов МБОУ «Гимназия №2» г. Заозёрного. Детям предложили анкету, состоящую из 6 блоков – адаптированных методик для младшего школьного возраста. В вопросах этой анкеты мы сделали акцент на сферу питания, здоровья полости рта и активный досуг. Собранная информация планируется в использовании для запуска программы "Формирование здорового образа жизни у младших школьников", которая будет направлена на мотивацию детей к заботе о своем здоровье и работе над собой — как умственно, так и физически.



Рисунок Жизненные ценности доминантного значения.

По имеющимся данным «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябко, В. Ясвина) в 46,8 % случаев опрошенных имеет высоко доминантное значение. 35% детей установили I и II ранг для ценности «Любовь и семейная жизнь», а 25% детей отдали свое предпочтение ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» (см.рис.).

Согласно таблице, ученики третьих классов имеют низкий уровень культуры здоровья, что подтверждается средним показателем в 52,7 балла. Что свидетельствует о том, что дети не обладают базовыми знаниями о здоровом образе жизни, что приводит к формированию вредных привычек и возникновению хронических заболеваний. Они не проявляют активности во взаимодействии с взрослыми и не участвуют в мероприятиях, направленных на поддержку здорового образа жизни. Только 36% опрошенных детей имеют некоторое понимание важности сохранения здоровья, обладают базовыми знаниями и готовы сотрудничать с взрослыми, но их участие в мероприятиях не регулярное.

| <b>Уровни воспитанности культуры здоровья</b> | <b>Интервалы, баллы</b> | <b>Кол-во учеников</b> | <b>Min значение</b> | <b>Max значение</b> | <b>Среднее значение</b> |
|---|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| Высокий уровень                               | 135-100                 | нет                    | нет                 | нет                 | нет                     |
| Средний уровень                               | 100-60                  | 17                     | 60                  | 78                  | 67,8                    |
| Низкий уровень                                | Меньше 60               | 30                     | 23                  | 58                  | 44,8                    |
| Не выполнили критерии                         | –                       | 2                      | –                   | –                   | –                       |
| Всего:  | –                       | 49                     | –                   | –                   | 52,7                    |

Таблица. Общий уровень сформированности культуры здоровья школьников

Помимо семьи, школа должна играть важную роль в формировании культуры здоровья школьников. На значимость школьной среды в теории и практике педагогики указывают многие авторы. Так, М.П.Гурьянова, проводя анализ социально-педагогических ресурсов школы, которые способствуют укреплению здоровья детей, выделяет роль учителей в сохранении здоровья учащихся и освещает потенциал социальной педагогики в этом процессе.

«Правильно осуществляемое взрослыми воспитание ребёнка через диалог, поддержку, развитие интереса, ненавязчивый контроль не только развивает его когнитивные способности, интеллект, оно изменяет его сознание, которое, в свою очередь, влияет на поведение ребёнка» [5]. Это утверждение подтверждает необходимость разработки «симбиоза» педагоги – дети – родители, когда и ребёнку, и родителям будет интересно и познавательно, что позволит вместе просвещаться и образовываться, возможно с помощью классных часов или внеклассных событий. Наша программа должна выступить связующим звеном, между формальными и доступными знаниями об основах правильного питания и гигиене полости рта. Мы считаем, что такая совместная работа может дать положительный результат, подкрепляемая образовательной целью: обучить младших школьников развивать гигиенические навыки, создать такие базы знаний и навыков у младших школьников, которые способствуют формированию здорового поведения на протяжении всей жизни и стать ответственными за свое здоровье и окружающую среду.

В заключение можно сказать, что роль школьной и родительской среды в формировании основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста высока и значима.

Резюмируя, необходимо отметить, что важно, чтобы каждый ребенок осознавал необходимость ведения здорового образа жизни и чувствовал, что это актуально и важно для него самого. Для реализации этого тезиса, перед нами стоит задача: подобрать такой педагогический метод, который превратит осознанное отношение к здоровью в увлекательное и привлекательное занятие, решая тем самым задачу, обозначенную в ФГОС НОО.

Библиографический список:

1. Курганский А. М., Гурьянова М. П., Храмцов П. И. Медицинские и социально-педагогические риски использования детьми младшего школьного возраста цифровых устройств: эмпирическое исследование //Вестн. РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2023. – Т. 20. – №. 3. – С. 501-525.

2. WHO European Regional Obesity Report 2022 Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022
3. Итоги выборочного наблюдения рациона питания населения – 2018: статистический сборник/ Федеральная служба государственной статистики (Росстат), 2019
4. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 7 июля 2020 г. N 379 "Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания"
5. Гурьянова М. П. Технология воспитания у обучающихся ценностного отношения к здоровью // Новой школе - здоровые дети: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Воронеж, 21 октября 2022 года /ВГПУ, 2022. – С. 75-78
6. Боровская, Л. А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / Л. А. Боровская // Вестн. ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2013. – № 2. – С. 97-102.