

*А.В.Ким, С.А.Лядова*

## **Модель формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста**

Стандартизация образования ориентирует содержание образования на общечеловеческие ценности, реализует задачи гуманизации и гуманитаризации образования. Для решения поставленных задач уже в начальной школе предполагаются кардинальные изменения приоритета целей образования: на первый план выдвигаются цели становления личности младшего школьника и индивидуализации процесса обучения. Ранее существовавшие учебные программы были недостаточно ориентированы на возрастные особенности и возможности младших школьников. В современном образовательном стандарте [1] указывается, что «начальное образование может быть эффективным (т.е. направленным на развитие личности ребенка, раскрытие его способностей) только в том случае, если оно исходит из максимально точного учета психофизиологических особенностей детей».

Человек в детском возрасте – это развивающийся человек, находящийся на пути к становлению, осуществляющий более сложную, чем у взрослых, работу по самопостроению, саморазвитию, саморегуляции, самоконтролю, самосохранению. Если ребенок не принимает осознанного участия в этой деятельности, процесс формирования здорового стиля жизни не может состояться.

Необходимость формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников отражена в работах педагогов-валеологов и физиологов Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Г.Н. Сердюковской, Э.М. Казина, В.П. Казначеева, Л.Г. Татарниковой, А.Г. Щедринной [2–8].

Формирование ЗОЖ учащихся начальной школы осуществляется с учетом возрастных особенностей детей, а также конкретных условий жизни, экономической, природно-климатической, социокультурной среды, организационно-педагогических и дидактических условий, уровня готовности всех субъектов образовательной деятельности (учащихся, педагогов, родителей) к ведению ЗОЖ. При этом аналитический обзор исследований в области валеологического образования, практика его реализации и состояние здоровья школьников приводят к выводу об отсутствии обоснован-

ных моделей формирования ЗОЖ как целостного педагогического процесса. Отсутствие соответствующих учебных дисциплин в федеральных и региональных образовательных программах вступает в противоречие с реальным состоянием здоровья и валеологической культуры младших школьников. Разработанные модели валеологического образования отражают процесс формирования и усложнения валеологических понятий, а формирование ЗОЖ учащихся является «побочным продуктом» валеологического образования [1–2; 6; 8]. Кроме того, названные программы не обладают свойством непрерывной адаптируемости к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям региона. Региональные программы организации психолого-валеологической службы представлены в работах В.Н. Ирхина, Э.М. Казина [4; 9].

Целью данной работы является исследование функциональных связей в формировании основ здорового образа жизни младших школьников. Работа выполнена на базе гимназий №79 и 40 Барнаула, где проводится мониторинг показателей здоровья и развития младших школьников на протяжении ряда лет и выявлены факторы, влияющие на формирование ЗОЖ.

Формирование ЗОЖ рассматривается как процесс и результат усвоения школьниками систематизированных знаний, умений и опыта при ориентации на соответствующую модель и обретает новые системные цели и функции. Оно должно стать не просто фактором, способствующим укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения, но и приоритетным механизмом их достижения. «Расчет и обеспечение индивидуального маршрута здоровья, гарантирующего сохранение и развитие здоровья каждого человека, представляет собой сложную научно-практическую задачу» [5].

При формировании ЗОЖ на личностном уровне необходимо построить систему взаимосвязанных элементов образа жизни каждого ученика. В нашем представлении она может выглядеть следующим образом:

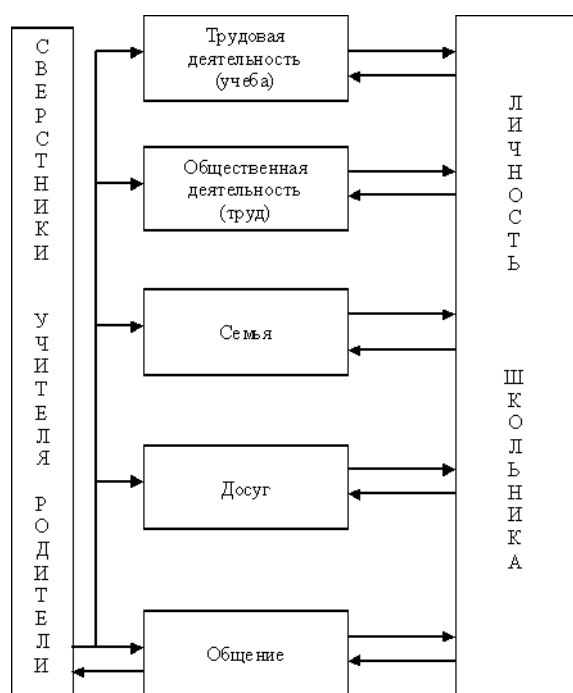


Рис. 1. Взаимосвязь элементов здорового образа жизни младшего школьника

Модель взаимосвязи элементов образа жизни младших школьников, представленная на рисунке 1, отражает взаимодействие различных компонентов среды обитания: трудовой, учебной, бытовой, а также личностные компоненты: сверстники, учителя и родители. Раскрывая содержание компонентов ЗОЖ, следует отметить, что все сферы жизнедеятельности детей данного возраста – трудовая, общественная, семейная, досуговая – взаимосвязаны через общение со сверстниками, учителями, родителями, теми, кого мы назвали субъектами образования. Данная схема, на наш взгляд, отражает социально-психологическую сторону процесса формирования ЗОЖ младших школьников. Мы полагаем, что если содержание компонентов и их взаимодействие носит здоровьесберегающий характер, то формируется ЗОЖ, если же только часть из них отражает ЗОЖ, то о формировании ЗОЖ говорить затруднительно.

Если исходить из теоретического положения, что все «жизненные функции организма выступают как его потребности, а нормальная жизнедеятельность его осуществляется как удовлетворение их, необходимо построение моделей поведения, проектирование обратных связей» [10]. Проектирование обратных связей возможно через построение модели «акцептор-

но-программных взаимодействий», которая отражает существенные черты человеческой жизни [11]. Ее преимуществом является базисное положение о витальном (жизненном) значении всех актов жизнедеятельности, предпосылки, что все они имеют определенную целевую направленность. Это дает возможность проектирования изменений системы ценностей личности в процессе ее развития. Поскольку жизненные акты индивида, по мнению В.В. Петленко, В.Ф. Сержантова, всегда обращены в будущее в связи с целью, определяющей всякий акт и представляющей собой предвосхищение ожидаемого будущего результата, объяснить его поступки и действия на уровне личностной интеграции его жизнедеятельности невозможно [10]. В данном случае функциональный акт выходит за пределы его собственного организма, поэтому для такого объяснения необходимо определенное соотнесение с ценностями общества и конкретными взаимодействиями в социальных группах.

Функциональная схема формирования основ ЗОЖ у младших школьников на личностном уровне построена нами на основе концепции функциональных систем П.К. Анохина [12] и представлена на рисунке 2.



Рис. 2. Функциональная схема формирования основ ЗОЖ младших школьников

В настоящее время представленные модели формирования ЗОЖ младших школьников апробируются в условиях образовательных учреждений – гимназий №79 и 40 Барнаула. Мониторинговую деятельность по реализации разработанных моделей формирования ЗОЖ младших школьников в гимназии №79 Барнаула осуществляет лаборатория «Здоровье».

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Компоненты формирования ЗОЖ есть процесс и результат усвоения младшими школьниками систематизированных знаний, умений и опыта ведения здорового стиля жизни.

2. В период развития детей младшего школьного возраста должна сформироваться функциональная система здорового образа жизни как жизнеразвивающая цель.

## Литература

1. Учебные стандарты начального общего, среднего (полного) общего образования: Кн. 1: Начальная школа / Под ред. В.С. Леднева и др. М., 1998.
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. 3-е изд. перераб. и доп., СПб., 2001.
3. Колбанов В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): Сб. науч. тр. Липецк, 1996.
4. Сердюковская Г.Н. и др. Гигиенические предпосылки к оптимизации школьного урока в младших классах средней школы // Гигиена и санитария. 1985. №6.
5. Казин Э.М. в сб. Валеологические аспекты образования: Из опыта работы центров научных основ здоровья и развития в Кузбассе / Под ред. Э.М.

- Казина, Т.С. Паниной, Н.П. Неворотовой. Кемерово, 1995.
6. Казначеев В.П. Стенография лекции по валеологии // Валеология. 1996. №3-4.
7. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. СПб., 1997.
8. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. Новосибирск, 1989.
9. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: Монография. Новосибирск, 2001.
10. Ирхин В.Н. Теория и практика отечественной школы здоровья: Монография. Барнаул, 2002.
11. Петленко В.П., Сержантов В.Ф. Проблема человека в теории медицины. Киев, 1984.
12. Анохин П.К. Избранные труды. М., 1979.