

* * *

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дубова Т.В., Гагаркина И.Г.

Сибирский федеральный университет, Красноярск,
Россия

Ключевые слова: здоровье; семья; младшие школьники;
питание; образовательная организация

Актуальность. Семья играет ключевую роль в формировании социального здоровья общества и является основой для формирования будущих поколений. Важным аспектом воспитания детей является создание здорового образа жизни и соблюдение гигиенических норм. Необходимо с детского возраста формировать здоровый образ жизни, ценностные установки к здоровью в условиях недостаточности организационных подходов, теоретической базы и образовательных механизмов по решению этой проблемы. **Цель:** обоснование и экспериментальная апробация формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Материалы и методы. Нами проведено анкетирование 96 родителей и 49 детей 3-х классов. Опрос родителей осуществлялся посредством анонимной анкеты. Эмоционально-аффективный компонент ключевого понятия исследования «Здоровый образ жизни» оценивали по методике «Индекс отношения к здоровью».

Результаты. Установлено, что ученики 3-х классов имеют недостаточно высокий уровень культуры здоровья. Дети не обладают базовыми знаниями о здоровом образе жизни, что неблагоприятно может сказаться на формировании здоровья, социальной адаптации, формировании вредных привычек, хронических болезней. К накоплению избыточной массы тела у детей может приводить эмоциональное переедание как способ борьбы со стрессом или негативными эмоциями. 90% родителей считают, что их дети способны самостоятельно справиться со стрессом. 62% считают, что физическая нагрузка у их ребёнка достаточная. При диагностике эмоционального компонента в 47% случаев учащиеся указали I и II ранг ценности здоровья. Среди ответов доминантных ценностей 35% детей выбрали «любовь и семейная жизнь», а 25% детей отметили «здоровье, здоровый образ жизни». Следовательно, в младшем школьном возрасте семейные ценности, доверие, любовь к родителям высоко значимы. В 81% случаев родители отмечают недостатки характера у своих детей. У детей любимые сказки, герои в 47% из отечественных произведений. Современные дети практически не играют куклами и игрушками, а предпочитают технологические игры. Для развития навыков и умений родители выбирают чаще всего настольные (30% случаев) и подвижные игры (38% случаев). Тем не менее 2% детей находят удовольствие в игре с традиционными игрушками.

Заключение. Раннее осознание детьми личной ответственности за здоровье ведёт к развитию сильной личности. Необходимы разработка и внедрение в образовательный процесс комплексной профилактики на основе обучения детей ценностному подходу к здоровью и включённость в этот процесс родительского сообщества.

* * *