

УДК 371.7

С. А. Шалабаева,

центр магистерской подготовки,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. С. Парц

Формирование навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов средствами национальной игры

Аннотация. В статье рассматривается значимость формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников. Акцентируется внимание на возможностях национальной казахской игры в формировании навыков здорового образа жизни у детей.

Ключевые слова: навыки здорового образа жизни (ЗОЖ), младшие школьники, воспитание, формирование, национальная игра.

Век стремительно развивающихся технологичный здоровый образ жизни человека признается абсолютной ценностью. Особенно значимым представляется формирование навыков здорового образа жизни у детей, поскольку исследования подтверждают, что «на сегодняшний день сохраняется тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная ...ухудшением экологической ситуации, возрастанием учебной нагрузки», снижением двигательной активности детей, «отсутствием культуры здоровья в обществе» [1, с. 82].

Термин «здоровый образ жизни» произошел от английского выражения Healthy Lifestyle и означает состояние полного физического, душевного и социального благополучия, согласно определению Всемирной организации здравоохранения.

Проблемам здоровья и здорового образа жизни посвящены работы А. Н. Абаскаловой, Е. Ю. Березняка, И. И. Брехман, А. С. Галицкого, Д. А. Изуткина, В. П. Казначеева, Ю. П. Лисицына, А. Г. Щедриной и др.

Д. М. Маллаев, Г. А. Магомедов обращают внимание, что «здоровый образ жизни (ЗОЖ) — важная составляющая полноценного развития ребенка», «формирование полезных привычек у младших школьников способствует укреплению здоровья, улучшению физической формы, повышению работоспособности и снижению риска возникновения заболеваний в будущем» [2, с. 351].

В XXI в. наблюдается тенденция ухудшения здоровья человека, в том числе детского населения. Поэтому идет активный поиск ресурсов для исправления ситуации и повышения культуры здорового образа жизни, начиная с детства. Учитывая,

что одной из причин снижения здоровья является малоподвижный образ жизни, можно предположить, что наиболее эффективным ресурсом может выступить игра.

Младший школьный возраст — это период, когда дети наиболее восприимчивы к новым знаниям и легко усваивают привычки. Именно в это время важно заложить основы здорового образа жизни как важные навыки сохранения здоровья в будущей взрослой жизни.

Для младшего школьника игра является естественной частью его жизни, поскольку позволяет реализовать потребность в двигательной активности, творческой деятельности, проявлении любопытства, выдумки и смекалки.

Подвижная игра является уникальным ресурсом, потому что дает простор для освоения новых движений, учит ловкости, выносливости, доставляет эмоциональную радость и удовольствие ребенку. Всё это в целом содействует укреплению физического и психического здоровья ребенка. Главное — соблюдать меру, сочетать активность и отдых, учить ребенка саморегуляции в двигательной активности.

Национальные игры являются важным элементом культурного наследия любого народа. Освоение национальных игр способствует укреплению физического и духовного здоровья младших школьников, знакомит их с традициями и бытом своего народа, культурными и духовными традициями воспитания здорового национального поколения.

В Казахстане такие игры, как Асык ату, Арқан тартыс, Тогызкумалак и др., занимают особое место в формировании культуры здорового образа жизни через освоение навыков физической

выносливости, сохранения силы духа в преодолении трудностей, командной игре.

Например, игры Асык ату и Бес асык учат точности и терпению.

Арқан тартыс (перетягивание каната) — игра, которая символизирует командную работу, взаимодействие и спортивный дух.

Тогызкumалак («девять камешков») представляет собой одновременно игру и форму общения, предлагающей способы укрепления дружбы и взаимного уважения.

Национальные игры сочетают в себе и форму развлечения, получения радости человеком в свободное время, и способ передачи традиционных культурных ценностей от поколения к поколению.

Младшие школьники, играя в традиционные казахские игры, знакомятся с культурным наследием своих предков, узнают историю богатырей, значимость помощи сильным слабым и взаимной поддержки.

Так крепнет духовное здоровье детей, формируются навыки здорового поведения и отношения к здоровой физической активности.

С. Г. Нургожин отмечает, что «интеграция национальных игр в систему образования не только способствует физическому и духовному развитию подрастающего поколения, но и укрепляет культурные и социальные связи внутри общества», потому что «во время игр дети учатся взаимодействовать, находить общий язык и решать конфликты мирным путем» [3, с. 274–277].

Например, для ознакомления учащихся с содержанием национальных игр и привития интереса к национальным играм в рамках мероприятий по празднованию Наурызмейрамы организовываются мастер-классы по казахским национальным играм, в которых принимают участие дети вместе с родителями.

Таким образом, активное использование национальных казахских игр способствует формированию навыков здорового образа жизни у младших школьников. А продуманная целенаправленная работа с детьми, по мнению Е. М. Солодовник, С. С. Малуновой, по «привитию полезных привычек поможет им вырасти здоровыми, активными и счастливыми» [4, с. 256].

1. Лозгачева О. В. Формирование ценности здорового образа жизни в младшем подростковом возрасте // Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. тр. / под науч. ред. Н. Н. Васягиной, Е. Н. Григорян. — Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2022. — Вып. 19. — С. 82–89.

2. Маллаев Д. М., Магомедов Г. А. Теоретические подходы к формированию здорового образа жизни у школьников с ОВЗ // Мир науки, культуры, образования. — 2024. — № 4 (107). — С. 350–352.

3. Нургожин С. Г. Казахские национальные подвижные игры на уроках адаптивной физической культуры в специальной школе-интернате // Современные проблемы образования: теория и практика : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Сургут : Сургут. гос. пед. ун-т, 2024. — С. 274–277.

4. Солодовник Е. М., Малунова С. С. Подвижные игры как средство оздоровления и воспитания младших школьников // Вопросы педагогики. — 2020. — № 11–1. — С. 255–259.