Косата І.В.
Гімназія «Київська Русь»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. Косата І.В. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи. *Висвітлено причини погіршення здоров'я школярів, що полягають не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій. Наведено дані НАМН України про здоров'я учнівської молоді. Виявлено, що серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості.*

Ключові слова: *учитель, учні, батьки, початкова школа, педагогічні технології, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі заходи.*

Аннотация. Косатая И.В. Особенности формирования здорового образа жизни учащихся начальной школы. *Раскрыты причины ухудшения здоровья школьников, которые заключаются не столько в неблагоприятных условиях жизни, сколько в недостаточном внимании к созданию соответствующих условий педагогического процесса, применению здоровьесберегающих и здоровьеформирующих учебных технологий. Приведены данные НАМН Украины о здоровье учащейся молодежи.*

Выявлено, что среди форм и методов процесса формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни приоритетная роль принадлежит активным методам, основанные на демократическом стиле взаимодействия, направленные на самостоятельный поиск истины, развитие способностей ребенка и способствуют формированию критического мышления, инициативы и творчества.

Ключевые слова: *учитель, ученики, родители, начальная школа, педагогические технологии, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия.*

Annotation. Kosata I. Modern technologies in the formation of healthy lifestyle elementary school students. *In this work there is a cause of deterioration pupils' health that is not so much in adverse living conditions but in insufficient attention to the creation of appropriate conditions of educational process, using of health – saving and health – forming educational technologies. Giving data of Ukraine National Academy Medical Science shows that about 75% of adults' diseases are lifestyle in children and teenager years. It's found that Ukraine needs generation with a high level of education health and culture who can perceive human values creatively and productively and act continuously in any area of social practice.*

It's found that among the forms and methods process of formation of positive motivation for a healthy lifestyle the priority role belongs to active methods based on democratic interaction style aimed to search for the truth child development skills and promotes critical thinking initiatives and creative. Herewith the scenario is advanced together with pupils' sports holidays and quizzes are spent within the week of health. It's interesting to meet the doctor for topics "Smoking is health harm" hours of talking "The most precious gift is life" "Useful food and health" "If you don't make friends you'll ruin your life "Drugs and ways of their prevention".

In addition, together with parents, outdoor games and touristic trips are organized; the students visit other Ukrainian cities. Also, it has become mandatory to discuss prevention of accidents on the roads, sex education, legal responsibility of parents for children upbringing, domestic violence on parents' meetings.

Key words: *teacher, pupils, parents, primary school, educational technologies, healthy lifestyle, physical health measures.*

Вступ. У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Батьків і учителів сьогодні надзвичайно хвилює питання допомогти дітям бути здоровими, сильними, витривалими. Адже, на жаль, несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчально-виховного процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей і учнівської молоді.

Одним із пріоритетних напрямів реформування навчання і виховання учнів, є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я., створення позитивної аури, культу здоров'я в класі, в школі і в сім'ї. Останнім часом через різноманітність та багатоаспектність форм навчання, виникає необхідність вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть мати негативний вплив на здоров'я учнів або ж ніяк не сприяють його покращенню, бо не враховують основних наукових засад фізичного та психічного розвитку дитини. І тому сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей.

Мета роботи обґрунтувати, розробити та впровадити в навчально- виховний процес сучасні технології формування здорового способу життя учнів початкової школи.

Результати досліджень. Процес модернізації освіти та виховання спрямований на забезпечення умов для якісної освіти шляхом формування покоління, спроможного до толерантного сприйняття світу, безконфліктної життєдіяльності в ньому, здатного навчатися протягом життя, створювати і розвивати цінності громадянського суспільства [7].

Причина погіршення здоров'я школярів полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих

навчальних технологій [5,12]. При цьому здоров'я цієї вікової групи особливо важливо, тому що, за даними НАМН України, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50% - незадовільну фізичну підготовку. Україні необхідно покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики.

Ураховуючи існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати професіоналізм учителів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей, особливо учнів початкової школи [6].

Безперечно, що головним завданням школи є підготовка дитини, підлітка до самостійного життя, даючи йому для цього необхідну освіту. Але чи може кожен професійно підготовлений учитель, дорослa, відповідальна людина не хвилюватися про здоров'я своїх вихованців та його прогресуюче погіршення? Однією з відповідей на це здебільшого риторичне питання і стала зацікавленість учителями гімназії «Київська Русь» у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які сприяють збереженню здоров'я.

Під фізкультурно-оздоровчими технологіями багато фахівців [2,10], пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

У гімназії «Київська Русь» використовуються такі фізкультурно-оздоровчі технології, як наприклад:

- психогімнастика - допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести - взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути у переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань;
- прогулянки на природі;
- емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;
- сімейне консультування.
- корекція порушень постави;
- зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання
- дозованих навантажувальних вправ;
- зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
- навчання спортивним оздоровчим технологіям.

На нашу думку потрібно формувати культуру здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. Разом з учнями розробляються сценарії і проводяться спортивні свята, конкурси такі, як:

- "Веселі старти" для учнів початкової школи;
- "Козацькі забави" для учнів 1-4 класів;
- огляд-конкурс "На зарядку становись!" для учнів початкової школи;
- спортивне свято, присвячене Дню Матері "Ми з мамою робимо все разом" та інші.

Під час проведення таких заходів у учнів формується ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, загальна фізична працездатність, навички співробітництва, ефективного спілкування, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві; відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок, здатність до саморегуляції, самовиховання [4,14].

Виявляється, що гумор є і педагогічним засобом також, в основі якого лежить усвідомлення учасниками комунікацій різного виду невідповідностей (між очікуваним і тим, що трапилося, між видимим і реальним і т. д.), пов'язаних з комічним ефектом, знімає психологічну напругу і сприяє створенню доброзичливих взаємин.

Для вчителя розвивати в собі і в своїх вихованцях почуття гумору - це означає сприяти зростанню творчого потенціалу своєї особистості і особистості підлітків. Хороший жарт у вдалий момент здатний згуртувати учнів, розкрити сенс подій і будь-яких явищ. Посмішка - велика сила, сміх - здоров'я. "Мати гарне здоров'я - це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням "Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!" [8].

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогіна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення [1,9,13].

У процесі аналізу педагогічного досвіду учителів початкової школи, співбесід більш інформативними вважаємо вислови педагогів у контексті використання інтерактивних форм діяльності учнів на уроках. Намагаємося зробити так, щоб учні не втрачали здатність дивуватися й радіти кожному своєму кроку. Збуджуємо в своїх вихованців енергію, людяність духу, прагнення правди, добра, справедливості.

При цьому важливу роль відіграють батьки дитини, де кінцевий результат спільної виховної діяльності сім ї та школи – сформовані в дитині потреби в здоровому способі життя, розвинений інтелект і широкий усебічний розвиток,

інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу. Принципи та підходи, які мають працювати на кінцевий результат, реалізуються у школі, але важливо, щоб все життя дитини – її виховання і розвиток – базувалось на єдиній основі у школі та батьківському домі [13].

Покладені на школу і вчителя такої, здавалося, невідповідної їм компетенції – піклування про здоров'я учнів – визначаються такими причинами.

По-перше, дорослі завжди несуть відповідальність за те, що відбувається з дітьми, які знаходяться під їх опікою. Це стосується і дитячого здоров'я. Саме в школі під «наглядом» учителів, учні проводять більшу частину часу, і не допомагати їм зберегти здоров'я було б виявленням непрофесіоналізму.

По-друге, більша частина всіх впливів на здоров'я учнів – бажаних і небажаних – впроваджені саме педагогами, в стінах освітніх закладів. Якщо ж дотримуватись погляду того, що всіма питаннями повинні займатися медики, то за кожним класом потрібно закріпити хоча б одного лікаря.

По-третє, сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, тобто не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи інше – зберегти й зміцнити здоров'я своїх вихованців. Тому ми вважаємо, що головна задіяна особа, яка турбується про здоров'я учнів у школі – учитель, вихователь.

При організації роботи школи по формуванню здорового способу життя перш за все створено відповідні психолого-педагогічні умови, коли учні через різноманітні види шкільної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізовують себе у творчій праці, усвідомлюють себе вільними у формах культурної поведінки, уміють зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях, бути повноправними членами сучасного суспільства.

У кожного учителя свої підходи, особисте бачення вирішення цієї проблеми.

На сьогодні більшість учителів гімназії «Київська Русь» спрямовує свою діяльність на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного та психічного здоров'я, виховання потреби здорового способу життя. Тому проводять різні виховні заходи, залучаючи до них батьків.

Гімназія «Київська Русь» є школою сприяння здоров'я. І вирішення цієї проблеми здійснюється за такими напрямами:

- створення відповідного шкільного середовища;
- використання здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій і технік у процесі навчання;
- освіта в галузі здоров'я.

Перший напрямок – створення шкільного середовища – достатньо традиційний: це і виконання санітарно-гігієнічних норм, організація якісного харчування школярів, обладнання класів і рекреацій з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей. Тобто весь простір школи має працювати на розвиток фізичного здоров'я дитини.

Другий напрямок – це наявність у школі педагогічних технологій і технік, органічно вбудованих у навчальний процес, що формують і розвивають здоров'я дитини. Розроблена в нашій гімназії програма по зміцненню і збереженню здоров'я посилює всі види діяльності й активності дітей, створює позитивну емоційну атмосферу на уроках, знижує розумове навантаження дітей, враховує вікові фізіологічні і психологічні закономірності розвитку учнів.

Зокрема, для формування правильної постави дітей, на всіх уроках у початковій школі використовуються мішечки з піском, що дає можливість значно знизити процент захворюваності на сколіоз та короткозорість. Всі вчителі на уроках проводять по 2-3 фізкультхвилинки, вправи для очей.

Обов'язковими на уроці є релаксаційні паузи; елементи валеології, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Систематично проводяться зустрічі з лікарями-спеціалістами. Тематика таких зустрічей різноманітна, всі вони направлені на збереження й розвиток психічного і соціального здоров'я школярів. Регулярно проводяться поглиблені медогляди, що дає можливість виявити і попередити захворювання на ранніх стадіях. Вся робота у гімназії направлена на формування психічного здоров'я, а саме: стійкість до стресів, інтелектуальну витривалість, позитивну самооцінку, готовність до саморозвитку і самореалізації.

Третій напрямок – освіта в галузі здоров'я передбачає не тільки розкриття цієї проблеми в навчальних предметах, а й передачу цих знань і спільну освітню діяльність учителів та учнів. У гімназії щомісяця проводяться декади з пропаганди збереження і зміцнення здоров'я; проводяться конкурси на кращий урок з використанням валеологічних елементів; працює творча група учителів над темою: «Інтеграція знань про здоров'я, здоровий спосіб життя як засіб формування світогляду учнів».

Гімназія вже понад чотирьох років втілює досвід Олександри Дубогай [3]. Кожного ранку учні виконують розроблені фізичні вправи для зміцнення м'язів, покращення постави, розвитку рухової активності. Навесні та восени ці вправи виконуються спільно з вчителями фізичної культури на спортивному майданчику, взимку – у класних кімнатах. З першого класу учні для покращення постави використовують відповідні мішечки під час проведення навчальних занять. Батьки отримують розроблені методичні рекомендації по впровадженню цієї методики вдома під час виконання домашніх завдань. На уроках виконуються вправи, які сприяють зняттю втоми очей та профілактиці погіршення зору. Спільно з батьками та вчителями учні ведуть відповідні записи у «Щоденниках здоров'я».

На початку року класні керівники спільно з батьками планують заходи, які сприяють зміцненню здоров'я дітей та членів їх родин, профілактиці дитячого травмування, дотриманню правил особистої гігієни.

У розроблених шкільних щоденниках містяться поради по збереженню здоров'я, схема безпечного руху дітей, таблиця показників фізичного розвитку школярів.

У рамках тижня здоров'я цікавою стала зустріч з лікарем на тему «Курити – здоров'ю шкодити», години спілкування «Найцінніший дар – життя», «Корисна їжа і здоров'я», «Зі спортом не дружити – своє життя занапастити», «Наркотичні речовини та шляхи їх профілактики».

Спільно з батьками постійно організуються рухливі ігри на свіжому повітрі, здійснюються туристичні подорожі, учні відвідують інші міста України. Обов'язковим стало обговорення на батьківських зборах питань, пов'язаних з попередженням нещасних випадків на дорогах, статевого виховання, про правову відповідальність батьків за виховання дітей, про насильство у сім'ї.

ВИСНОВКИ. Таким чином, вся робота вчителів початкових класів гімназії «Київська Русь» направлена на те, щоб допомогти дітям усвідомити, що здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти й зміцнювати. При цьому ми враховуємо всі сфери здоров'я: фізичне, психологічне й соціальне, що дає можливість зберегти і зміцнити здоров'я кожного школяра.

Напрям подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на використання інформаційно-комунікаційних технологій на різних уроках у процесі формування здорового способу життя школярів, а також на розробку системи педагогічного контролю за дотриманням здорового способу життя учнів початкової школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. В. Андрощук, М. В. Андрощук. – Т. : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.

2. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания. – 2005. – № 4. – С 342.

3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [за заг. ред. О. Д. Дубогай]. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 167 с.

5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.

6. Пустозёров А. И. Оздоровительная физическая культура : учеб.-метод. пособие / А. И. Пустозёров, А. Г. Гостев. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральского ГУ, 2008. – 85 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 271 с.; Ч. 2. – 247 с.

8. Bailey R. Teaching phisical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.

9. Green K. Phisical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.

10. Hardy C. Learning and teaching in phisical education / C. Hardy, M. Mawer. – Falmer Press, 1999. – 240 p Hooper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hooper, B. Fisher, K. Munoz // Champaign: Human Kinetics, 2008. – P. 374.

11. Jedlinska W. Influence family socio-economic status on body height in children from a poor forming region /W. Jedlinska, T. Slavinska // Stud. Phys. Anthro-pol. – 1990. – № 10. – P. 69–89.

12. Mosston M. Teaching phisical education / M. Mosston // C. E. Merrill Books, 1996. – 238 p.

13. Sharma R. The element family encyclopedia of healt / Dr. R. Sharma // Element Books Limited, 1998. – 740 p.

14. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport. A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby : Year Book Inc, 2005. – 451 p.

УДК 796.011.1-053.81

Криворучко Н. В., Масляк І.П.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Анотація. *Тенденція погіршення здоров'я молодого покоління, вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, яка забезпечуватиме позитивні зміни в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості молоді. У статті розглянуто шляхи підвищення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості за допомогою різноманітних засобів і методів фізичного виховання в тому числі нетрадиційних.*

Ключові слова: *школярі, студенти, фізичний розвиток, фізична підготовленість.*

Аннотация. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Пути повышения физического развития и физической подготовленности молодого поколения. *Тенденция ухудшения здоровья молодого поколения, требует поиска новых интересных форм совершенствования системы физического воспитания, обеспечивать положительные изменения в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности молодежи. В статье рассмотрены пути повышения показателей физического развития и физической подготовленности с помощью различных средств и методов физического воспитания в том числе нетрадиционных.*

Ключевые слова: *школьники, студенты, физическое развитие, физическая подготовленность.*

Abstract. Krivoruchko N., Maslyak I. Ways of improving physical development and physical preparedness of the young generation. *The tendency of deterioration of health of young generation, requires a search for new and interesting forms of improvement of physical education system, to ensure positive changes in health status, physical development and physical preparedness of the youth. Numerous studies have shown high efficiency of application of various means of physical*