

ТЕОРІЯ НАВЧАННЯ

Павлюченко В.В.

асистент,

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, позитивна мотивація на здоровий спосіб життя як цінності в учнів та їхніх батьків, учителів. Проблема здоров'я дітей нині стоїть настільки гостро, що ми повинні поставити запитання: «Як, гризучи граніт науки, зберегти здоров'я дітей?» За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його рівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів» [2, с.1]. Але, на жаль, стан здоров'я дітей в Україні щорік погіршується, зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М.Амосов, Г.Апанасенко, Г.Борисов, М.Віленський, О.Газман, М.Гончаренко, Г.Зайцев, Д.Ізуткін, В.Казначеев, Ю.Лисицин, С.Попов, В.Петленко, А. Степанов, Т. Сущенко, Г.Царегородцев, А.Щедрина та ін.). Концептуальні основи здоров'язберігаючого виховання закладені в працях К.Бондаревської, І.Брехмана, Є.Бойченко, О.Дубогай, З.Малькової, Л.Новікової, В.Оржеховської, Н.Полетаєвої, М.Таланчука, Л.Татарнікової. Рання досвід формування здорового способу життя у дітей і підлітків

висвітлений А.Алчевською, С.Боткіною, Г.Ващенком, Д.Локком, І.Мечніковим, М.Пироговим, С.Русовою, К.Ушинським. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги А.Макаренко та В.Сухомлинський.

Шкільна освіта в наші дні висуває більші вимоги до здоров'я учнів. Тому проблема використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі є досить актуальною. Перш ніж розглядати ці технології, необхідно уточнити умови, які впливають на погіршення здоров'я дітей, О.Кочубей визнає гіподинамію (недостатня рухова активність); велике навчальне навантаження в школі та вдома; нераціональне харчування; невиконання режиму сну, навчання, відпочинку. Негативно впливає на здоров'я школярів недотримання школою гігієнічних вимог (недостатня провітрюваність приміщення, невідповідність шкільних меблів фізичним особливостям дітей, незадовільне освітлення класних кімнат, невиконання вимог щодо рухового режиму молодших школярів) [4, с.79]. Отже, без використання здоров'язберігаючих технологій тут не обійтися. Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї.

Вітчизняні та зарубіжні науковці вважають, що здоров'язберігаючі технології це: а) сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); б) оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); в) повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Провідні вчені (О.Петров, В.Сонькін) виділяють такі види технологій:

1. *Оздоровчі технології*, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія. 2. *Технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти. 3. *Технологія виховання культури здоров'я* – виховання в учнів

особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [5, с.32]. Ці технології реалізуються через такі «здоров'язберігаючі заходи»: диспансеризація учнів; «Дні здоров'я» та туристичні походи; шкільні спортивні свята; бесіди про здоров'я з учнями; бесіди про здоров'я з батьками; вітамінізація; факультативи з проблем здоров'я та здорового способу життя; ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику. Одним із ефективних здоров'язберігаючих заходів є ігрові технології, що допомагають вирішувати не тільки проблеми мотивації, розвитку учнів, але і здоров'язбереження, соціалізації. Велике значення мають елементи гри як зворотний зв'язок й оцінки відповідей однокласників: ляскіт у долоні, тупання ногами, підняття руки або сигнальних карток різних кольорів, що позначає «так», «ні», «прошу слова». Досить ефективно на зміцнення здоров'я школярів впливають рухливі ігри, які проводяться на кожній перерві. Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму молодших школярів. Цей різновид ігор фізично розвиває дітей: зміцнює кістково-м'язову систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітки, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опірність до захворювань, задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість. Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товариськості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Цінність гри полягає ще й в тому, що вона викликає радісні

переживання, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему [1, с.3].

Отже, вчителі початкових класів повинні так організовувати навчально-виховний процес, щоб він був здоров'язберігаючим, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання школи – виховання фізично і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної вдосконалювати себе, готової до активного творчого життя в незалежній державі. Жоден лікар не зробить для людини того, що вона може і повинна зробити для себе сама – забезпечити оптимальні умови для формування та збереження власного здоров'я, а справа педагога – зародити та виплекати в дитини прагнення до цього.

Список використаної літератури:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С.1–6.
2. Загрійчук Л. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій / Л. Загрійчук // Початкова школа. – 2006. – №11. – С.1–4.
3. Маковчук В. Комплексний підхід до формування у школярів здорового способу життя / В. Маковчук // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №7. – С.3–5.
4. Остапова О. О. Зміст і організація освітнього процесу як чинник збереження здоров'я молодших школярів / О. О. Остапова, О. О. Потькало // Український медичний альманах. – 2009. – № 6. – С. 78–80.
5. Півненко Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій у освітній процес початкової школи / Ю. Півненко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №5. – С.31–36.