

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини як процес збереження й розвитку її психічних та фізіологічних функцій оптимальної працездатності.

Актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя визначається різким погіршенням здоров'я молодших школярів, що зумовлено соціальним, економічним, екологічним станом українського суспільства на сучасному етапі.

За останні роки проблема збереження здоров'я, дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення виховного впливу у формуванні соціальної активності особистості у збереженні здоров'я вивчали фахівці у галузі педагогіки, психології, фізичної культури та спорту. Так, проблема формування основ здорового способу життя представлена у роботах М. Акімова, О. Антипової, В. Бальсевича, П. Виноградова, В. Глухова, Г. Костюк, В. Моченова, А. Хрикова та ін. Їх досвід представляє велике значення для нашого дослідження, адже він представляє ціннісні аспекти культури здорового способу життя; роль розвитку пізнавального інтересу в підвищенні культури здорового способу життя; пріоритетні позиції волі й мотивації у формуванні здорового способу життя.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й позитивне психологічне самопочуття. Усі його аспекти однаково важливі й мають розглядатися у взаємозв'язку. Невипадково стародавня медицина приділяла велику увагу системі виховання, у якій поєднувалися фізичний і духовний розвиток дитини. Історія показує, що суспільство має постійну потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички: ходьбу, біг, плавання, розвивати до оптимальних рівнів її фізичні здібності: силу, витривалість, спритність, гнучкість тощо [1].

Сучасні дослідження доводять, що одна профілактична медицина все ж не дає значних позитивних результатів у формуванні здорового способу життя школярів, що більшість медичних працівників вважають турботу про здоров'я і формування здорового способу життя учнів винятково справою педагогів, тоді як останні покладають усі надії на медичних працівників.

На особливу увагу заслуговує молодший шкільний вік – початковий етап соціалізації дитини на рівні школи. Із вступом дитини до школи стає можливим цілеспрямований педагогічний вплив на особистість. Необхідність формування здорового способу життя у молодших школярів обумовлена розумінням того, що лише з раннього дитинства можна прищепити дітям основні знання, навички і звички щодо охорони здоров'я,

які згодом перетворюються у важливий компонент загальної культури і впливатимуть на формування здорового способу життя усього суспільства.

Психологи Г. Костюк, А. Хрипкова та ін. стверджують, що молодший шкільний вік є періодом дуже інтенсивного психофізичного розвитку дитини, формування у них моральних понять та переконань. Діти починають цінувати один в одного фізичну силу, швидкість, кмітливість, а вже потім моральні якості хоробрість, доброту, чутливість. Проте недостатньо ще уявляють, якими якостями вони володіють самі [2, с. 232].

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я школярів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів [3, с. 206]

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я учнів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу дітей у русі.

У режим дня молодшого школяра включаються оздоровчі заняття: гімнастика до занять, фізкультхвилинки під час уроків, динамічні перерви, що мають ігровий, танцювальний або змагальний характер. Для учнів розробляються індивідуальні оздоровчі програми та оздоровчі заходи.

Особливу роль відіграє позаурочна виховна робота, провідною формою якої є класні години. Тематика групових дискусій, дебатів, тренінгів з основ фізичного виховання у сучасній школі має широкий спектр різноманітних тем.

Отже, збереження здоров'я дітей, формування в них свідомого вибору здорового способу життя є актуальною проблемою, для розв'язання якої необхідна розробка і послідовне запровадження принципово нових підходів до змісту і структурування освітніх завдань. Узагальнення інноваційних форм, методів та засобів формування здорового способу життя молодших школярів є наступним етапом нашого дослідження.

Список використаних джерел:

1. Акимов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучение в системе физкультурного образования / М. В. Акимов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9–10. – С. 10–11.
2. Антипова А. Использование здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе / А. Антипова // Начальная школа. – 2011. – № 8. – С. 230–232.
3. Психология здоров'я: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова – СПб. : Питер, 2003. – 305 с.