

The obtained results of the study make it possible to correct training of both qualified canoeists and beginners. The modern life of a young man, requiring from him efforts and time for the variety of ways, leaves for training quite a limited time, which should be used extremely optimally. One of the presented innovative proposals will help to solve the problem of training time shortage, without forcing the natural physical preparation of the oarsman.

**Keywords:** simulator, technical training, special power, power endurance.

*Отримано 20.04.17*

УДК : 373.3.015.311:613.955]:796.035

**В.П. Царук**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

За умов скорочення годин з фізичної культури постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на фізкультурно-оздоровчу діяльність. В даній статті розглядається формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно з державними освітніми стандартами початкової освіти.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, стандарти початкової освіти, фізкультурно-оздоровча діяльність молодших школярів.

**Постановка проблеми.** Модернізація освітньої галузі зачіпає в першу чергу проблеми формування підростаючого покоління, інтегрованого в сучасне суспільство. Успішним в різних областях життєдіяльності може стати людина, яка орієнтована тільки на здоровий спосіб життя.

Сучасні концепції збереження здоров'я населення і формування здорового способу життя припускають, що створення фізичної куль-

тури людини повинно починатися ще в молодшому шкільному віці, так як сформовані в ці роки ставлення до систематичних занять фізичними вправами може багато в чому визначити стиль поведінки людини в подальшій його життя.

Відповідно з державним освітнім стандартом початкової освіти одним із пріоритетних завдань є збереження здоров'я дітей в процесі виховання і навчання. Здоров'язберігаючий характер такого навчання сприяє отриманню базових знань з багатьох наук, в тому числі і про свій організм, на цьому етапі відбувається розуміння і прийняття дитиною цінності здорового способу життя. Успішне формування основ здорового способу життя в учнів початкової школи багато в чому залежить від цілеспрямованої систематичної освітньо-виховної роботи в початковій школі, створення умов для здійснення педагогічного процесу, узгодження взаємодії педагогів та батьків дітей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивченню питань формування уявлень у дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя присвячені дослідження А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, М.І. Лісіна та ін. Аналіз робіт В.А. Деркунської, С.А. Козлової, Л.Г. Кисневий, О.А. Князєвої, І.М. Новікової та інших. Показує, що вже в молодшому шкільному віці у дитини з'являється стійкий інтерес до свого здоров'я, дбайливе ставлення до свого організму (життя, здоров'ю) як до цінності. Ставлення дитини до свого здоров'я є фундаментом, на якому можна вибудувати потреба в здоровому способі життя. Відносини дитини до здоров'я прямо залежить від сформованості в його свідомості цього поняття. Від здоров'я, життєрадісності дітей залежать їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Тому вкрай важливо правильно організувати розвиток дитини з самого раннього віку. Основи здорового способу життя у дітей молодшого початкової школи визначаються наявністю знань і уявлень про елементи здорового способу життя (дотримання режиму, виконання гігієнічних процедур, висока рухова активність), і вмінням реалізувати їх в поведінці і діяльності доступними для дитини способами (чистити зуби, мити руки, робити зарядку і ін.).

Відповідно з цим особливої актуальності набуває організація фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах початкової школи, провідними цілями якої є: стабілізація фізичного, психологічного та емоційного благополуччя вихованців; поліпшення соматичних показників; зниження захворюваності, зниження ризику виникнення ускладнень після захворювань; зниження зростання хронічної патології; поліпшення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Визначити педагогічні умови, що забезпечують процес формування здорового способу

життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Методи дослідження:** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з початкової школи та фізкультурно-оздоровчих технологій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасне суспільство відрізняється різноманіттям прикладів способу життя людини, з якими постійно стикається кожна дитина. Це різноманіття не завжди є зразком для дитини, в результаті створюється хаотичність в уявленнях у школярів про здоровий спосіб життя і руйнуються вже сформовані уявлення. Крім того, в даний час істотно знижується здоров'я підрастаючого покоління, тому потреба у формуванні у дітей здорового способу життя зростає і вимагає пошуку нових шляхів в освіті, вихованні та фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку [2].

Ефективність виховання і навчання дітей і підлітків залежить від здоров'я. Здоров'я – важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму [1].

Методологічною основою фізичної освіти є положення про всебічний гармонійний розвиток молодого покоління, про провідну роль умов життя у формуванні особистості. Природничо-наукові основи фізичної освіти молодших школярів становлять вчення І. Сеченова, І. Павлова про єдність організму і середовища, цілісності організму і регулюючої ролі центральної нервової системи. На основі вчення І. Павлова про умовно-рефлекторній природі довільних дій розробляється дидактика фізичних вправ, вивчення індивідуальних особливостей дітей [3].

Поняття «здоров'я» має безліч визначень. Але найпопулярнішим і найбільш ємним дослідники визнають визначення дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних дефектів» [5].

Спосіб життя – тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Основними параметрами способу життя є праця (навчання для підрастаючого покоління), побут, суспільно-політична та культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички і прояви людей. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то є підстави говорити про реалізацію здорового способу життя, який можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечує оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таку навчально-виховних середу, яка була б насичена атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами і звичаями валеологічного характеру, це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями. Таки чином сформовані традиції здорового способу життя стануть надбанням нації, держави, невід'ємною частиною життя людей. Формування культури здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення через зміну стилю і способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Здоровий спосіб життя – категорія, інтегруюча біологічні, соціальні та екологічні уявлення про здоров'я людини і його життєдіяльності, оскільки фізичне благополуччя залежить не тільки від спадковості і кількості уваги до здоров'я дитини з боку батьків і лікарів, а й впливу екологічних факторів, від ступеня гармонізації взаємовідносин дитини із зовнішнім і екологічним середовищем.

Формування здорового способу життя багато в чому обумовлено процесом соціалізації індивіда. Розвиток і соціалізація дитини відбувається в певному соціальному середовищі, яка є важливим фактором регуляції його поведінки.

Молодший шкільний вік – один з найбільш відповідальних періодів життя людини, оскільки саме на цьому віковому етапі закладаються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, відбувається становлення рухових здібностей, формується інтерес до фізичної культури і спорту, виховуються особистісні, морально-вольові і поведінкові якості.

Серед багатьох чинників (соціально-економічних, демографічних, культурних, гігієнічних і ін.), які впливають на стан здоров'я і розвитку дітей, за інтенсивністю впливу фізичне виховання займає важливе місце. В даний час не викликає сумніву той факт, що в умовах зростання обсягу і інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності гармонійного розвитку організму початківця неможливо без фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного виховання.

У той же час аналіз численних джерел свідчить про недостатню ефективність процесу фізичного виховання в початковій школі, що підтверджується рядом фактів. За даними НДІ гігієни і профілактики захворювань дітей, підлітків та молоді, за останні десятиліття стан здоров'я погіршився: знизилася кількість абсолютно здорових і збільшила-

ся кількість дітей, що мають різні відхилення в стані здоров'я і хронічні захворювання. Викликає тривогу те, що до моменту вступу до школи відзначається тенденція зростання хронічної захворюваності у дітей [1].

Звичка до здорового способу життя - це головна, основна життєво важлива звичка, яка акумулює в собі результат використання наявних коштів фізичного виховання дошкільнят з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Молодший шкільний вік відноситься до так званих критичних періодів у житті дитини. Протягом усього дитинства відбувається наростання сили і рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності. Нервові процеси в цьому віці відрізняються швидкою втомою. Емоційне перенасичення пов'язано з ростом частоти пограничних станів і невротичних реакцій.

Не випадково саме в цьому віці батьки і педагоги часто стикаються з такими проявами в поведінці дітей, як зміна настрою, підвищена дратівливість, психомоторна збудливість, плаксивість, швидка стомлюваність, неуважність при виконанні завдань. У дітей можуть спостерігатися такі реакції: вони гризуть нігті, крутять волосся, тривалий час не засинають, здійснюють безладні рухи (погойдування, підстрибування і т. д.). У період шкільного дитинства відбуваються глибинні «перебудови в обміні речовин, які пов'язані з максимальною частотою дитячих інфекцій і представляють серйозну небезпеку для здоров'я дитини. Крім того, в цей віковий період висока ймовірність формування та прояви всіляких алергічних реакцій і хронічних соматичних захворювань, в основному у часто хворюючих і схильних до тих чи інших хронічних захворювань дітей. Але навіть здорова дитина потребує ретельної турботи і участі з боку оточуючих його дорослих. Це пов'язано з тим, що здоров'я дитини формується протягом усього його життя. Ставлення дитини до свого здоров'я прямо залежить від сформованості в його свідомості поняття «здоровий спосіб життя». У дітей молодшого шкільного віку можна виділити наступні вікові передумови для стійкого формування уявлень про здоровий спосіб життя:

- активно розвиваються психічні процеси;
- помітні позитивні зміни у фізичному і функціональному розвитку, діти намагаються зберігати і демонструвати правильну поставу;
- молодші школярі здатні самостійно виконувати побутові доручення, володіють навичками самообслуговування, докладають зусилля для досягнення поставленої мети в грі, в прояві фізичної активності.

На фізіологічний стан дітей 6-8 років великий вплив робить їх психоемоційний стан, яке залежить, в свою чергу, від ментальних

установок. У зв'язку з цим вчені виділяють наступні аспекти здорового способу життя початківців:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах;
- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значні, конструктивні життєві цілі і прагнути до них, оптимізм.

У той же час слід враховувати, що кожний віковий період характеризується своїми особливостями, які слід враховувати при роботі з формування здорового способу життя .

Діти молодшого шкільного віку розуміють, що таке хвороба, але дати саму елементарну характеристику здоров'ю ще не можуть. Внаслідок цього ніякого відношення до нього у маленьких дітей практично не складається. У молодшому шкільному віці у дітей формується уявлення про здоров'я як «відсутність хвороб». Вони розповідають про те, як хворіли, у них проявляється негативне ставлення до хвороби на основі свого досвіду. Але що значить «бути здоровим» і відчувати себе здоровим, вони пояснити ще не можуть. Звідси і ставлення до здоров'я, як до чогось абстрактного. У їх розумінні бути здоровим – значить не хворіти. На питання, що потрібно робити, щоб не хворіти, багато дітей відповідають, потрібно не застудитися, не їсти на вулиці морозива, не мочити ноги та ін. З цих відповідей випливає, що в молодшому шкільному віці діти починають усвідомлювати загрози здоров'ю з боку зовнішнього середовища (холодно, дощ, протяг), а також своїх власних діяч (є морозиво, мочити ноги і т.д.) [6].

У молодшому шкільному віці, завдяки зростанню особистого досвіду, ставлення до здоров'я істотно змінюється. Але, при цьому спостерігається змішання понять «здоровий» – як «великий, хороший» і «здоровий» що не хворий. Діти, як і раніше, співвідносять здоров'я з хворобою, але вже більш чітко визначають загрози здоров'ю як від своїх власних дій (не можна їсти брудні фрукти, не можна брати їжу брудними руками і ін.). Так і від зовнішнього середовища. При певній виховній роботі діти співвідносять поняття «здоров'я» з виконанням правил гігієни. Більш того, діти в цьому віці починають співвідносити заняття фізкультурою зі зміцненням здоров'я і в його визначенні на перше місце ставлять фізичну складову. Молодший шкільний вік 6-8 років, хоча ще й інтуїтивно, починають виділяти і психічний, і соціальний компоненти здоров'я (там все так кричали, лаялися, і у мене заболіла голова). Але не дивлячись на наявні уявлення про здоров'я і способи його збережен-

ня, в цілому ставлення до нього у дітей залишається досить пасивним. Причини такого ставлення криються в нестачі у дітей необхідних знань про способи збереження здоров'я, а також не усвідомлення небезпек нездорового поведінки людини для збереження здоров'я. Нездорова поведінка в ряді випадків приносить задоволення (як приємно з'їсти холодну морозиво, випити цілу пляшку охолодженого лимонаду, пробігти по калюжі, повалитися довше в ліжку тощо), а довготривалі негативні наслідки таких вчинків здаються дитині далекими і малоймовірними. Значна частина самозберігаючої поведінки дітей молодшого шкільного віку визначається їх уявленнями про здоров'я. При цілеспрямованому вихованні, навчанні, закріпленні в повсякденному житті правил гігієни, відповідної мотивації занять фізкультурою ставлення дітей до свого здоров'я істотно змінюється. сформованість ставлення до здоров'я як до найбільшої цінності в житті (на доступному розумінню рівні) ставати основою формування у дітей потреби в здоровому способі життя. У свою чергу наявність цієї потреби допомагає вирішити важливу психологічну та соціальну задачу становлення у дитини позиції творця щодо свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

За сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціональний режим, раціональне харчування, загартовування, особиста гігієна, позитивні емоції.

У залученні до здорового способу життя молодші школярі є найбільш перспективною віковою категорією. У дитинстві відбуваються засвоєння основних обсягів інформації, формування уявлень, вироблення фундаментальних життєвих стереотипів. Діти молодшого шкільного віку свідомо ставляться до засвоєння знань на заняттях, вміють підпорядковувати свої дії поставленим перед ними завданням. Мислення у дітей 6-8 років носить переважно наочно-образний характер і відрізняється великою сприйнятливістю. Сприйняття, за своїми психологічними характеристиками наближається до рівня дорослої людини. Формування необхідних уявлень про здоровий спосіб життя у молодших школярів залежить від того, які знання про здоров'я та здоровий спосіб життя мають педагоги і в якій мірі ці знання використовують у своїй педагогічній діяльності.

В основі формування здорового способу життя молодшого школяра лежать такі його складові як: наукові знань, що розширюють уявлення дітей про організмі людини, його здоров'я, здоровий спосіб життя; медико-профілактичні заходи; раціональний режим дня, праці та відпочинку; рухова активність; правильно організоване харчування, відсутність шкідливих звичок.

Правильно організований режим дня сприяє встановленню фізіологічної рівноваги організму з середовищем, в якій здійснюються виховання і навчання, так як він заснований на всебічному врахуванні особливостей росту, розвитку, умов життя дитини. Оскільки всі процеси в організмі носять ритмічний характер, регулярність окремих елементів режиму і їх чергування сприяють нормальному функціонуванню та чіткій взаємодії всіх органів і систем.

Режим – основа нормальної життєдіяльності дитини, він забезпечує високу працездатність протягом дня, тижня, року, оберігає нервову систему від перевтоми, підвищує загальну опірність організму, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку.

Для молодших школярів дотримання режиму дня має особливе значення. Впорядкованість чергування праці і відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, кращої адаптації до умов життя з мінімальними фізіологічними витратами, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'ї дитини, і перш за все до неврозів. Основними компонентами режиму учня початкової школи є наступні: сон, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою і спортом), пізнавальна діяльність в дитячому садку і вдома, відпочинок за власним вибором (вільний час), прийом їжі, особиста гігієна.

З віком співвідношення окремих компонентів режиму за часом змінюється, більш тривалими стають заняття, менш тривалими прогулянки. Можуть з'являтися нові види діяльності.

Однак головним в розпорядку дня має бути розумне чергування розумової та фізичних навантажень і праці та відпочинку, при цьому будь-яка діяльність, як інтелектуальна, так і фізична, за характером і тривалості повинна бути посиленою для дитини, яка не перевищувати меж його працездатності, а відпочинок забезпечувати повне функціональне відновлення організму.

Одним з найважливіших компонентів у формуванні здорового способу життя є рухова активність. Малорухоме положення за робочим столом відбувається на функціонуванні багатьох систем організму дитини, особливо серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму і особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій.

Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграє раціональність харчування молодшого школяра. В основі раціонально-



го харчування лежать 5 принципів, таких як регулярність, різноманітність, адекватність, безпека і задоволення. Основне завдання формування основ правильного харчування полягає в тому, щоб допомогти дитині засвоїти ці принципи.

Одним з найважливіших факторів у розвитку здорового способу життя старших дошкільників є сформовані у них уявлення та поняття, що розширюють знання дітей про людину, його здоров'я, здоровий спосіб життя.

Ставлення дитини молодшого шкільного віку до здоров'я носить позитивний характер. Бути здоровим, на думку дітей 6-8 років, означає не хворіти, не брати ліки, не ходити в поліклініку, а бути веселим, радісним, щасливим і розумним. У цьому віці діти здатні самостійно встановити найпростіші зв'язки і залежності, наприклад, що здоров'я залежить від поведінки і звичок людини.

Досвід уявлень про здоровий спосіб життя до початку шостого року життя достатній, а здатність до узагальнення дозволяє самостійно сформулювати найпростіші правила, що зберігає здоров'я: робити щеплення, є вітаміни, мити руки, одягатися по погоді, робити зарядку, загартовуватися. Діти добре уявляють собі будова тіла людини, впевнено називають частини тіла, їх призначення, можуть назвати процеси, що відбуваються в організмі, наприклад при прийомі їжі, під час рухової активності. У віці 6-8 років у дитини активно починають розвиватися такі якості, як довільність, самостійність, вимогливість до себе та інших, здатність довести почате до кінця. Для сучасної дитини шостого року життя характерна орієнтування на результат, його якість. Це пов'язано з потребою молодшого школяра в самореалізації і самовираженні. У зв'язку з цим для нього ставати нормою виконання здоров'язберігаючих правил, прагнення вести здоровий спосіб життя молодший школяр вже цілком усвідомлено і самостійно виконує разом з іншими дітьми культурно-гігієнічні процедури, в звичку входить миття рук, бути охайним, полоскати зуби після їжі, користуватися носовичком, прибирати іграшки, акуратно складати одяг, дотримуватися режиму дня. Діти здійснюють контроль за якістю виконання культурно-гігієнічних умінь та навичок, прагнуть пояснювати один одному значимість і необхідність їх виконання для збереження здоров'я, наводять приклади з особистого досвіду. Молодші школярі вже практично не потребують допомоги дорослого при одяганні і роздяганні, надяганні взуття. Зростає самостійність дитини при самообслуговуванні і ініціативність в організації допомоги вихователю в обслуговуванні дітей групи: розкласти серветки, столові прилади, підготуватися до заняття, гри і т. д. У цьому віці діти впевнено встановлюють закономірні зв'язки між по-

ведінкою людини і рівнем його здоров'я, розглядають соціальні і психологічні аспекти здоров'я людини. Діти вільні і правдиві в оцінках стану свого і чужого здоров'я, корисних і шкідливих для здоров'я звичок, вчинків, дотримання або порушення правил безпечної поведінки, готові пропонувати різноманітні стратегії здоров'язберігаючих і безпечної поведінки, використовуючи накопичений досвід.

Таким чином, допитливість, рухливість, з одного боку, рухливість нервових процесів – з іншого, схильність інфекційним і простудних захворювань, алергічних реакцій у дітей молодшого шкільного віку є важливими передумовами формування здорового способу життя, що дозволяють знайомити і вчити дітей правильному ставленню до свого здоров'я і взаємодії з навколишнім світом. У той же час кожен віковий період характеризується своїми особливостями, які слід враховувати в освітньо-виховній роботі з дітьми молодшого шкільного віку з формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя необхідно формувати з дошкільного віку, тоді турбота про власне здоров'я як основної цінності стане природною формою поведінки початківців.

Не викликає сумнівів твердження про наявність тісної залежності між здоров'ям дітей і організацією їх фізичного виховання. Ще в давнину, про що свідчать пам'ятники літератури і народної творчості, було помічено і доведено вплив фізичних вправ на здоров'я і довголіття людини.

Одним з пріоритетних напрямків в системі початкової освіти є підвищення рівня здоров'я дітей, формування у них навичок здорового способу життя, а також стійкої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

Вкрай необхідною роботою по формуванню здорового способу життя молодших школярів ставати своєчасно організована фізкультурно-оздоровча діяльність. Фізкультурно-оздоровча діяльність являє собою організовану рухову активність включає такі види діяльності, які пов'язані з дотриманням здорового способу життя. Така діяльність в рамках оздоровчої фізичної культури спрямована в першу чергу на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту. Різноманітні форми і види занять фізичними вправами повинні забезпечувати як мінімум наступні ефекти: а) профілактику гіпокінезії і гіподинамії за рахунок збільшення життєво необхідного обсягу руху і навантажень; б) розширення резервних можливостей основних життєво важливих систем організму (насамперед дихальної та серцево-судинної); в) підвищення загальної неспецифічної стійкості організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища і захворювань; г) поліпшення психоемоційного стану; д) досягнення високого рівня фізичної підготовленості; е) при-

дбання прикладних рухових умінь і навичок; ж) задоволення потреби в русі під час активного відпочинку та розваг; з) корекцію фігури і маси тіла.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є однією з форм людської діяльності і спрямована на формування повноцінного здорового індивіда, будь-яка діяльність з метою покращення фізичного стану та здоров'я. Вона являє собою таку ж важливу діяльність для дошкільника як трудова чи навчальна діяльність. Ефективність фізкультурної діяльності пов'язана з формуванням мотивацій до здорового способу життя, придбанням певного рівня знань, ну і власне із здійсненням рухової і оздоровчої діяльності. Фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють зростанню функціональних можливостей організму дитини, прищеплення любові до активної рухової діяльності, що своєчасно закладає базис здорового способу життя молодшого школяра. Задоволення потреби учня в рухах є найважливішою умовою його життєдіяльності і нормального розвитку – не тільки фізичного, а й інтелектуального. Достатня за обсягом рухова активність сприятливо позначається на функціональному стані головного мозку, збільшення працездатності, підвищенні довільності у виконанні різних дій. Опановуючи необхідним програмним матеріалом з розвитку рухів і отримуючи доступні знання про здоровий спосіб життя, діти набувають можливість самостійно займатися фізичною культурою не тільки в дитячому саду, але і вдома.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи зі молодшими школярами включає наступні складові: створення умов для збереження і зміцнення здоров'я, для повноцінного фізичного розвитку дітей і реалізації рухових потреб дитини; медичний контроль і медико-педагогічний контроль; включення оздоровчих та корекційно-розвивальних технологій в педагогічний процес; спеціально організована робота з фізичного виховання, її адаптація з урахуванням рівня фізичного і психомоторного розвитку, особливостей рухової сфери і стану здоров'я дітей; спортивно-оздоровча діяльність: фізкультурні дозвілля (1 раз на місяць до 40 хв), дні здоров'я, спортивні свята (зимовий і літній до 1 години), змагання; формування уявлень про здоровий спосіб життя; включення членів сім'ї вихованців в процес фізичного розвитку та оздоровлення дітей.

Провідними цілями фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому саду є створення сприятливих умов для повноцінного проживання дитиною дитинства, формування основ базової культури особистості, забезпечення всебічного розвитку психічних і фізичних якостей відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, підготовка дитини до життя в сучасному суспільстві [8].

Створення спеціальних умов для розвитку і оздоровлення дітей включає: розробку гнучкого режиму дня, який дозволяв би враховувати зміни в стані здоров'я дітей в залежності від пори року та ін.; вве-

дення в режим дня і під час проведення занять спеціальних моментів, що запобігають нервово-психічну перевантаження дітей (гімнастика, релаксація, зміна видів діяльності і ін.); реалізацію плану оздоровчих заходів: дотримання режиму дня, ранковий прийом на вулиці, прогулянки в будь-яку погоду, дотримання повітряного режиму, вітамінізація, полегшена форма одягу, спеціально організовані заняття на вулиці; створення психологічно комфортних умов, що забезпечують емоційне благополуччя кожної дитини.

Ранкова гімнастика створює організоване початок, рівне, бадьорий настрій у займаються: сильно порушених дітей заспокоюють дії в заданому темпі, а недокрівні діти втягуються в певний ритм роботи. Тому після ранкової гімнастики учні початкової школи більш урівноважені, особи їх задоволені і радісні. Підвищуючи життєвий тонус організму, ранкова гімнастика створює сприятливі умови для подальшої діяльності, благотворно впливає на розвиток організованості, дисциплінованості, витримки. Ранкова гімнастика залучає весь організм дитини в діяльний стан, поглиблює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовини, піднімає емоційний тонус, виховує увагу, цілеспрямованість, викликає позитивні емоції і радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму, дає високий оздоровчий ефект.

Дуже важливо «розворушити» дітей, домогтися проявів особистої зацікавленості в якісному виконанні фізичних вправ. Створення ситуацій успіху, використання заохочень, усних оцінок, залучення дітей до показу, спільний рахунок і невимущена доброзичлива обстановка стимулює у них інтерес, формує звичку до регулярних занять фізичними вправами і сумлінному їх виконання.

Фізкультурні заняття – основна форма фізкультурно-оздоровчої діяльності, організованого систематичного навчання молодших школярів фізичних вправ. Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових умінь і навичок, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні фізкультурні заняття одночасно з усіма дітьми дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних з оволодінням руховими діями і їх використанням.

Для проведення заняття педагог підбирає фізичні вправи, визначає послідовність їх виконання, становить план-конспект, продумує методику проведення, готує обладнання, розміщує його, стежить за створенням санітарно-гігієнічних умов, за одягом дітей. Заняття з дітьми з 6-8 років проводиться три рази на тиждень (два рази в залі, один раз на повітрі).

Влітку всі заняття проводяться на повітрі. Характерними рисами заняття є: яскраво виражена дидактична спрямованість; керівна роль вихователя; сувора регламентація діяльності дітей і дозування фізичного навантаження; постійний склад займаються і їх вікова однорідність. Кожне попереднє заняття повинно бути пов'язано з подальшим і складати систему занять; важливо забезпечити оптимальну рухову активність дітей. Заняття повинні відповідати віку і рівню підготовленості дітей. Проведення таких занять передбачає використання фізкультурно-оздоровчого обладнання та музичного супроводу.

Заняття фізкультурою дозволяють навчити молодших школярів самостійно створювати умови для рухової діяльності, підводити до самостійного виконання складних рухових дій, формувати і розвивати навички самоорганізації в використанні різних рухів і виховати інтерес і прагнення до активних дій, тим самим, забезпечуючи базу для цікавої та змістовної діяльності в повсякденному житті. Чим цікавіше і змістовніше заняття, тим багатшими руховий досвід дитини, тим більше передумов для забезпечення високого рухового режиму протягом дня, який необхідний для задоволення потреби зростаючого організму в рухах. Оздоровча діяльність з дітьми в початковій школі, проводиться не з примусу, а з урахуванням бажання і інтересу дітей. У зміст занять включаються елементи масажу і самомасажу, спеціальні вправи, спрямовані на поліпшення роботи функціональних систем організму.

При проведенні безпосередньої освітньої діяльності зі молодшими школярами використовуються і різні мультимедійні презентації, які несуть в собі великий педагогічний потенціал, сприяють ефективному накопиченню знань про здоровий спосіб життя. Так в рамках основної програми використовуються презентації на такі теми як: «Я і мій організм», «Правила безпечної поведінки», «Їстівне-неїстівне», «Шкідливі і корисні продукти», «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся!» та багато інших. ін. Презентація поєднує в собі динаміку, звук, барвисте зображення, що значно покращує сприйняття інформації. Це якась начочність, що дає можливість педагогу вибудувати пояснення на заняттях логічно, науково, з використанням відео фрагментів, ілюстрацій, аудіо записів і т. д.

Використання ІКТ в індивідуальній роботі з дітьми, дозволяє розвинути не тільки інтелектуальні здібності, а й виховує волюві якості, такі як самостійність, зібраність, посидючість [2]. Презентація дає можливість розглянути складний матеріал поетапно, звернутися не тільки до поточного матеріалу, а й повторити попередню тему. Також можна більш детально зупинитися на питаннях викликають утруднення.

Для виховання корисних звичок у дітей можна використовувати презентації на вірші дитячих поетів. Використання ІКТ в фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми, дозволяє розвинути не тільки інтелектуальні здібності, а й виховує волюві якості, такі як самостійність, зібраність, посидючість [4]. Презентація дає можливість розглянути складний матеріал поетапно, звернутися не тільки до поточного матеріалу, а й повторити попередню тему. Також можна більш детально зупинитися на питаннях викликають ускладнення.

Використання з початківцями мультимедійних презентацій дозволяє розширити можливості традиційного виховання і навчання: дає можливість моделювати різні ситуації і середовища; активізує увагу молодших школярів завдяки можливості демонстрації явищ і об'єктів в динаміці; сприяє кращому засвоєнню матеріалу, так як в цей процес включаються всі канали сприйняття дітей – зоровий, механічний, слуховий і емоційний; отримані знання залишаються в пам'яті на більш довгий термін і легше відновлюються для застосування на практиці після короткого повторення; заняття – презентації викликають великий інтерес у хлопців, надовго привертають увагу.

Один з дієвих методів зміцнення імунітету та профілактики захворювань, формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку є загартовування.

Під загартовуванням прийнято розуміти «виховання найбільшої стійкості, пристосовуваності організму до різних факторів середовища» [7]. У процесі загартовування виробляються захисні реакції у відповідь на кліматичні зміни. Використання окремих засобів загартовування підвищує загальну здатність організму реагувати на будь-які несприятливі подразники. Дитина стає менш схильним до будь-яких захворювань і легше справляється з ними, відбувається кращий розвиток організму.

В початковій школі з метою загартовування дітей використовуються повітряні і сонячні ванни, водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання). Комплексне застосування природних факторів виробляє у дітей стійкість до різних несприятливих впливів навколишнього середовища (вологе повітря, дощ, вітер, перегрівання). Загартовують заходи найбільш ефективні в поєднанні з фізичними вправами: активна м'язова робота сприяє вдосконаленню процесу терморегуляції і тим самим пристосуванню організму до навколишнього зовнішнього середовища. У процесі загартовування відбувається глибока перебудова організму, і якщо дитина активна, вона здійснюється природно і просто. Загартовують заходи в поєднанні з цікавими для дитини фізичними вправами та іграми викликають емоційний підйом, підвищують

функції вищих нервових центрів, благотворно впливають на вегетативну нервову систему, яка регулює роботу внутрішніх органів і обмін речовин і сприяють накопиченню системи знань про здоровий спосіб життя. Загартовування як складний умовно-рефлекторний процес вимагає систематичності. При відсутності регулярності, порушення режиму тимчасові зв'язки згасають, та організм дитини втрачає здатність пристосовуватися до умов навколишнього середовища, опірність різним несприятливим впливів. Загартовування має широкий фізіологічний вплив на організм.

Однією із затребуваних і ефективних форм фізкультурно-оздоровчої роботи є активний відпочинок: спортивне дозвілля та фізкультурні свята. Спортивне дозвілля – це комбінація (набір) полюбилися дидактичних, рухливих спортивних ігор, естафет, хороводів, музично-ритмічних композицій, конкурсів та ін. Наявність сюрпризних моментів, відсутність суворої регламентації діяльності учасників, можливість проявити свою індивідуальність дозволяють дітям весело і з користю для здоров'я провести час у колі друзів (однолітків, дітей з інших груп, дорослих).

Проведення спортивних дозвілля передбачено перспективним плануванням. Як правило, вони проводяться один раз на місяць. Теми дозвілля плануються з урахуванням цілей і завдань навчально-виховного процесу, програмних вимог, сезону, інтересів дитячого колективу. Підготовка до спортивного дозвілля здійснюється в різних видах дитячої діяльності з урахуванням інтеграції освітніх областей. Фізкультурний свято так само є особливим, радісною подією в житті дитини 6-8 років. Він демонструє здоровий спосіб життя, являє досягнення у формуванні рухових навичок і психофізичних якостей. Динаміка рухового змісту фізкультурного свята, проведення його на свіжому повітрі, святкове оформлення місця проведення створюють у дитини радісний, піднесений настрій.

У програму фізкультурного свята, як одного з видів активного відпочинку дітей, входять різноманітні фізичні вправи і веселі рухливі ігри, що відображають придбані дитиною рухові навички. До святкової програми включаються руху, попередньо розучені на фізкультурних заняттях. Вони доставляють дитині радість і задоволення. Фізкультурні свята різноманітні за змістом і структурою. Значну роль у святі грає музика, яка створює емоційний підйом, веселий, бадьорий, радісний настрій.

Крім того, в різний час дня педагогом організуються і проводяться відповідно до загальноприйнятого режимом: вранці, в середині дня і на вечірній прогулянці різні рухливі ігри.



Правильна організація рухової діяльності дитини в повсякденному житті сприяє поліпшенню його психофізичного здоров'я. Доцільне чергування характеру діяльності дитини передбачає раціональне поєднання інтелектуальної і фізичної активності, що забезпечує профілактику стомлення нервової системи, створює у дитини життєрадісний настрій і оптимальну працездатність.

В початковій школі створюються умови для сприятливого клімату взаємодії з батьками, встановлюємо партнерські відносини з батьками, батьки залучаються в єдиний освітній простір. Спільна з батьками спортивно - дозвільної діяльності із залученням батьків спрямована на залучення дітей до спорту, включення і участь в змаганнях і виховання потреби в русі та активному способі життя.

У дитячому садку оформляються стени, папки-пересування, де представлені рекомендації по оздоровчим, загартовуючим заходам, режимом дня, віковим особливостям дітей; проводяться батьківські збори, консультації, семінари з питань формування здорового способу життя, профілактики захворювань, корекції відхилень у розвитку; батьки беруть активну участь у фізкультурних святах і дозвіллі. Систематично з дітьми в рамках фізкультурно-оздоровчих заходів проводяться бесіди про необхідність дотримання режиму дня, про важливість гігієнічної та рухової культури, про здоров'я і засоби його зміцнення, про функціонування організму і правилах турботи про нього сприяє набуттю навичок культури і здорового способу життя, знань правил безпечної поведінки та розумних дій в непередбачених ситуаціях.

Таким чином, методично правильно організована робота по організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми 6-8 років покликана задовольнити природну потребу дітей в русі та сприяти своєчасному оволодіння ними не тільки руховими навичками і вміннями, а й активному формуванню здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Бабич В.І. Стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів / В.І. Бабич // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. –2006. – Вип. 48. – С. 213–217.
2. Буркова Л. Цільова і змістова складові професійної підготовки фахівців у ВНЗ / Л. Буркова // Рідна школа. –2008. – № 6. – С.13–16.
3. Гвоздїй С.П. Інтерактивні методи у підготовці майбутнього вчителя до викладання основ здорового способу життя та безпечної поведінки / С.П. Гвоздїй // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство



- освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 90-94.
4. Данилко М.Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури : [монографія] / Микола Тихонович Данилко. – Луцьк, 2003. – С. 26–32.
  5. Долинський Б.Т. Підготовка студентів до формування здорового способу життя у молодших школярів засобами спортивно-ігрової діяльності / Б.Т. Долинський // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 136-141.
  6. Коваленко Ю.О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Ю.О. Коваленко. – Запоріжжя, 2008. – 20 с.
  7. Лесик В.В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В.В. Лесик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 198–202.
  8. Лукашук-Федик С.В. Здоровий спосіб життя як пріоритетний напрямок формування репродуктивної культури особистості / С.В. Лукашук-Федик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 48. – С. 161–167.
  9. Михайличенко А. Мета професійної освіти / А. Михайличенко // Новий колегіум. – 2005. – № 5. – С. 50–54.
  10. Сисоева С.О. Сучасні аспекти професійної підготовки вчителя / С.О. Сисоева // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 4. – С.60–66.
  11. Скороварова Т. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять із фізичної культури і спорту / Тетяна Скороварова // Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: зб. матер. VII Всеукр. наук.-практ. конференції, 15-16 квіт. 2004 р.: у 7 т. / Мін-во освіти і науки України [та ін.]; ред. кол. Андрущенко В.П. [та ін.]. – К., 2004. – Т.1. – С. 317–320.
  12. Полищук В.В. Формирование культуры здоровья учеников профессионально-технических училищ средствами физического воспитания / В.В. Полищук // «Современные здоровьесберегающие технологии». – Орехово-Зуево, 2016 – № 1 – С. 84-88.

Given the reduction in hours of physical training raises the question of creating favorable conditions for health students as the highest

social value, ensuring the right person for sports and recreational activities. In this article the formation of healthy lifestyles in primary school children in the process of sports and recreation activities in accordance with state educational standards of primary education.

**Key words:** healthy lifestyle, standards of primary education, sports and recreational activities primary school children

*Отримано 30.04.17*

УДК 373.2

*Н.О. Цись*

### **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

У статті розкрито зміст авторської програми валеологічного спрямування для студентів спеціально медичних групах, яка показала свою ефективність. Підібрані засоби та методи фізичного виховання, ефективно доповнювали та збагачували один одного з проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я, дозволили оптимізувати процес оздоровлення студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та їхню адаптацію до навчального процесу. Ефективність даної програми полягало в розробці особистісно-орієнтованої, індивідуальної програми оздоровлення, виконання якої була способом самореалізації, самовизначення у фізичній культурі, практичним освоєнням її ціннісного потенціалу.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, валеологія, фізичне виховання, спеціально медична група.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна представлена головним компонентом цілісного розвитку особистості, яка є частиною професійної підготовки студента протягом усього періоду навчання. Але, водночас, аналіз стану здоров'я студентської молоді переконує в тому, що на даний час система його формування істотно підірвана, студенти, які скла-