

### **Список використаних джерел:**

1. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / І.І. Гріневич // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1. – С. 92–99.
2. Жабокрицька О.В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя / О.В. Жабокрицька // Наукові записки. – Вип. 45. Ч. І. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002. – С. 129–134.
3. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя / Я.В. Копельчук // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 3. – С. 92–93.
4. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В.Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга І. – К., 2002. – С. 153–158.
5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах / О.П. Фесюк // Збірник наукових праць. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 32–36.

In the articles given materials of research of level of understanding of bases of healthy way of life teenagers, as a necessity of maintainance of health and prevention of his destruction which needs comprehensive and complex study of all of possible forms of introduction in the system of education.

**Key words:** healthy way of life, humanizing of the system of studies and education, elucidative work.

*Отримано: 3.11.2010*

УДК 37.015.31:796]–053.5

***М. В. Прозар,  
І. В. Плоский***

### **ДНІ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті подані результати теоретичного дослідження проведення днів здоров'я серед учнів 1-4-х класів, охарактеризовано основні закономірності, завдання та принципи фізичного виховання підростаючого покоління.

**Ключові слова:** дні здоров'я, учні 1-4-х класів, фізичне виховання, вчитель фізичної культури.

**Постановка проблеми.** Спрямованість системи виховання та основні закономірності її функціонування відображено в меті, завданнях та загальних принципах, виходячи з яких здійснюється педагогічна діяльність з фізичного виховання підростаючого покоління. Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік має велику пластичність та сприятливість до засобів фізичної культури. Саме тому проведення днів здоров'я, як одного з різновиду тематичних фізкультурних свят, має особливе значення й може забезпечити (в поєднанні з іншими видами рухової активності) не лише фізичне здоров'я, але й мотивацію до занять фізичною культурою на все свідоме життя дитини.

**Формулювання цілей роботи. Мета** полягає в теоретичному аналізі проведення днів здоров'я у початковій школі. **Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовано наукові та документальні літературні джерела.

**Результати дослідження.** Проведення днів здоров'я може бути корисним лише при належному рівні методичного забезпечення, свідомій і цілеспрямованій діяльності педагога. В структурі мети, що постає перед таким педагогом можна виділити оздоровчі, освітні та виховні завдання проведення днів здоров'я. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Основним результатом розв'язання оздоровчих проблем є покращення фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опору впливу негативних умов зовнішнього середовища.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій, набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила (включаючи валеологію). Протягом молодшого шкільного віку в дитини необхідно виробити так звану "школу рухів", до якої відноситься формування та вдосконалення життєво важливих умінь і навичок з ходьби, бігу, стрибків, метання предметів, лазання, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі й за фізичними зусиллями. Отже, у них "закладаються основні поняття технічно вірного виконання рухових дій, засвоюється культура рухів" [4]. Завдяки високій пластичності нервової системи у молодших школярів дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й в умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в іграх, під час прогулянок, коли необхідно перестрибнути рів, вилізти на гілку тощо). Отже, сформовані навички тих або інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними).

Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію й спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності [2]. В учнів 1–4-х класів формуються вміння та навички виконувати вправи на шиккування та перешиккування, загальнорозвиваючі, спортивного характеру, основні рухи. При проведенні днів здоров'я зі старшими школярами педагог може використовувати також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол). Їх засвоєння сприяє поширенню рухового досвіду, що дозволяє більш впевнено діяти в різноманітних умовах оточуючого середовища.

Дітям молодшого шкільного віку дають елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухливих ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням) про спортивні події у країні та світі, які цікавлять дітей, тощо.

Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та волевих рис характеру дитини засобами фізичної культури. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей,

необхідних кожній людині. Зміст різноманітної рухової діяльності дітей включає чимало ситуацій, які дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. Необхідно постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, яке спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати в її ставленні до оточуючих людей бездуховність і раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до оточуючого її світу. Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей під час проведення днів здоров'я й інших тематичних фізкультурних свят [3].

Виховання інтересу до рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільного віку. Позитивний їх вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно. Самі по собі дні здоров'я нездатні забезпечити увесь комплекс оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання, обов'язковою умовою для досягнення цієї мети є регулярні заняття фізичною культурою при позитивному та активному ставленні до них дітей. Останнє залежить від низки причин, серед яких найбільш важливими слід вважати інтерес до рухової діяльності та її мотиви [4]. Цікаве проведення занять, участь у найулюбленіших рухливих іграх, виконання вправ спортивного характеру сприяють розвитку зацікавленості до фізичних вправ. Особливе значення при цьому має також особистість самого вихователя, його організаторські здібності, знання методики, вміння чітко показати вправи, встановити контакт з дитиною, врахувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей.

Молодші школярі мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ [2]. Позитивні емоції, зацікавленість і задоволення, які викликають у дітей заняття фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатись фізичною культурою, брати участь у рухливих іграх. Згодом ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися надалі. Процес фізичного виховання учнів 1-4-х класів характеризується комплексністю впливу на особистість дитини. Наприклад, якщо вчитель проводить заняття з фізичної культури на належному методичному рівні, він одночасно реалізує комплекс оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів (з оптимальним дозуванням), участь у рухливій грі позитивно впливають на покращання фізичного розвитку дитини, сприяють удосконаленню функціональних можливостей її організму, формуванню правильної постави, розвитку фізичних якостей. Одночасно формуються уміння та навички у різноманітних фізичних вправах, які виконуються дітьми. Чітка організація заняття та рухова діяльність дітей сприяють вихованню в них позитивних моральних і вольових рис характеру.

### **Висновки**

Підбиваючи підсумки дослідження, можна дійти висновку, що у позитивному впливі, який справляють дні здоров'я на дітей молодшого шкільного віку є три аспекти: фізичний, розумовий та морально-естетичний.

1. Фізичний аспект полягає у розширенні в процесі виконання різноманітних вправ функціональних можливостей організму, розвитку координаційних здібностей, окоміру, сили, швидкості, витривалості та інших якостей. У перспективі це позитивно відбивається на оволодінні дітьми трудовими діями.

2. Розумовий аспект полягає у сприянні розумовому розвитку дитини, в процесі занять фізичною культурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, розв'язання яких потребує від дитини певного розумового напруження. Наприклад, виконуючи будь-яке рухове завдання, дитині потрібно продумати, як виконати вправу більш чітко й швидко, що необхідно передбачити для уникнення помилок тощо. Усе це становить певний ланцюг психічних операцій, які включають спостереження, узагальнення, прийняття рішення. Розумовий розвиток буде здійснюватися більш успішно, якщо вчитель фізичної культури створює проблемні ситуації, в яких діти мають приймати правильні рішення й діяти творчо.

3. Морально-естетичний аспект проявляється, насамперед, в естетичному вихованні молодших школярів, яке спрямоване на формування у дітей почуття прекрасного; вмінні оцінювати оточуючу дійсність за законами краси; у процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати, відчувати й правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі. Великий естетичний потенціал закладено у самому змісті фізичних вправ. Оволодіваючи руховими діями, діти намагаються виконати їх чітко, виразно, що сприяє вихованню естетичних почуттів. В рамках проведення днів здоров'я педагог може виховувати також визначні моральні якості: бажання допомагати іншим, вічливість, товариськість, витримку, сміливість, розповіді про основи здорового способу життя, будову людського тіла, необхідність зберегти здоров'я дитини формують мотивацію школярів до здорового способу життя. Під час проведення днів здоров'я школярі виконують нескладні трудові операції: розставляють фізкультурний інвентар в залі або на майданчику, допомагають очистити від снігу (взимку) майданчик або листя з дерев та кущів (восени), повертають інвентар на свої місця та ін. Позитивна оцінка трудової активності дітей з боку вчителя зміцнює свідомість дітей у необхідності суспільно корисної праці. Посильна для молодших школярів праця не тільки формує у них відповідні трудові навички, а й розвиває такі фізичні якості, як спритність, силу, витривалість, швидкісно-силові здібності, координацію. Усе це сприяє покращенню фізичного розвитку дітей. Таким чином, якщо періодичне проведення днів здоров'я є необхідною основою праці, то праця, в свою чергу, також впливає на фізичний розвиток дитини.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук нових форм, засобів і методів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, Н.Д. Ляскін. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1988. – 112 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н.В. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
3. Леонов О.З. Старти надій / О.З. Леонов – К.: Молодь, 1981. – 143 с.
4. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 95 с.

In this article the results of theoretical studies of day care among students 1–4 classes, described the basic laws, principles and objectives of physical education of the younger generation.

**Key words:** health day, pupils 1–4 classes, physical education, teacher of physical culture.

*Отримано: 13.10.2010*