

3. Козацькі забави: [навч. посібник] / Завацький В.С., Цюсь А.В., Бичко І.Р., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надетир'я, 1994. – 112 с.
4. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей / Я.С. Литвин. – К.: Здоров'я, 1988, – 189 с.
5. Цюсь А.В. Українські народні ігри та забави: [навч. посібник] / А.В. Цюсь. – Луцьк: Надетир'я 1994. – 96 с.

In this article the given results of theoretical-methodological substantiation of importance of national outdoor games for children of younger school age.

**Key words:** outdoor games, lesson of physical culture, children of younger school age.

*Отримано 06.10.2009*

УДК 37.037:374

**О. В. Ротар**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧОГО ЛІТНЬОГО ПЕРІОДУ**

В статті розглядається проблема формування здорового способу життя дітей під час літнього оздоровчого періоду. Впровадження методики загартовування для підвищення функціонального стану організму дітей, використання, туризму як основного засобу попередження гіподинамії і збільшення дефіциту рухової активності, що підвищує адаптаційні процеси організму.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична підготовленість, функціональна підготовленість, гіподинамія, туризм.

**Актуальність.** Гостра криза ринкових відносин охопила всі сфери життя народу України і втягує екстремальні умови існування дедалі ширші верстви населення. Низький рівень матеріального добробуту негативно впливає на рівень життя в цілому. Від нестабільності суспільства страждають насамперед діти, організм яких перебуває в стадії формування.

В останні роки більшість показників здоров'я дітей України характеризується проявами негативних тенденцій. Практика свідчить, що 30% сучасних учнів початкових класів мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90% випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я: у 80% спостерігається порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення.

Виховання здорової дитини – головна проблема найближчого майбутнього нашої країни, тому що весь потенціал – економічний і творчий, усі перспективи соціального й економічного розвитку, високого рівня життя, науки та культури – все це є підсумком рівня досягнутого здоров'я дітьми, фізичної й інтелектуальної їхньої працездатності.

Реалізація виховання освіченої, фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу велика вага приділялась саме здоров'ю і фізичній досконалості.

Свідома мотивація на здоровий спосіб життя – це шлях до фізичної, емоційної гармонії, яка передбачає перегляд життєвих і ціннісних пріоритетів, що забезпечують протистояння негативним явищам життя:

- наркоманії;
- алкоголізму;
- раннім статевим стосункам;
- венеричним хворобам, СНІДу.

Особлива увага цьому питанню приділена в Національних доктринах розвитку освіти та фізичної культури і спорту. В цих документах визначена необхідність створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психологічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань. Звертається увага на важливість розробки комплексу заходів формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя; стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних і стабілізаційних послуг, гарантування їх доступності та якості. При цьому здоров'я підрастаючого покоління напряму залежить від фізичного виховання, а не від інших чинників.

Незважаючи на те, що державою застосовуються різні заходи, здоров'я школярів не покращується. Спеціалісти виділяють різні чинники незадовільного стану здоров'я сучасних школярів, серед них: генетичні, екологічні, спосіб життя, брак знань про здоровий спосіб життя, відсутність навичок підтримання та покращення здоров'я, однією з причин такого стану справ є відсутність у школі ефективної моделі виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я. Сьогодні у школі не здобувають, не зміцнюють здоров'я, а, навпаки, втрачають його. Збільшення обсягу навчального матеріалу та комп'ютеризація навчального процесу посилює вплив гіподинамічного фактора на здоров'я школярів, збільшується дефіцит їх рухової активності, що спричиняє напруження або зрив адаптаційних процесів організму.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Фізичне виховання дітей та молоді є важливим компонентом виховання, спрямованого на формування у них культури фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення тривалого активного життя.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Одною з таких ланок є літні оздоровчі табори для дітей.

Фізичне виховання – невід'ємна частина всієї виховної роботи в літньому оздоровчому таборі. Воно має свої особливості, які необхідно враховувати під час організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно – масових заходів. До цих особливостей належать:

- нетривалий термін перебування дітей у таборі;
- контингент дітей, який має різний вік, стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість;
- сприятливі умови для проведення обов'язкової для всіх дітей ранкової гімнастики;
- більш ефективне використання природних факторів для загартовування дітей.

До основних форм фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі належать:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- щоденні процедури загартування природними факторами;
- купання та навчання плаванню;
- навчально-тренувальні заняття в гуртках спортивного спрямування;
- змагання з різних видів спорту;
- туристичні походи та екскурсії;
- спортивні свята, вікторини тощо.

Влітку не завадить ще раз згадати про животворну силу природи, про природні фактори загартування: сонце, повітря та воду.

Сутність загартування полягає в тому, що за допомогою умовних рефлексів організм пристосовується до змін умов навколишнього середовища. Різні коливання температури води і повітря, сонячні промені подразнюють нервові закінчення (рецептори) на шкірі, що при систематичних діях викликає позитивні зміни в організмі. Перш за все, ці зміни стосуються процесів терморегуляції, що сприяє пристосованості організму до змін оточуючого середовища без шкоди для здоров'я.

Загартування сприяє підвищенню працездатності, природного імунітету організму, стимулює загальний розвиток дитини.

*Загартування* – це один із компонентів виховання фізично здорової дитини, озброєння її навичками здорового способу життя. І саме літній оздоровчий табір надає найсприятливіші умови для здійснення загартувальних процедур.

Нестачу рухової активності школярів певною мірою може компенсувати туристична діяльність, яка, з одного боку, є засобом оздоровлення, а з іншого – дає можливість широкого, емоційного, активного пізнання навколишнього світу і спрямованості на задоволення пізнавальних інтересів. Зважаючи на це, елементи туризму в поєднанні із засобами фізичного виховання створюють умовне для цілеспрямованого розвитку фізичних та психічних якостей дитини, що сприяє успішній адаптації до умов шкільного режиму.

Туризм як один із видів активного відпочинку має оздоровчу дію та сприяє розвитку й удосконаленню фізичних якостей, позитивно діє на розумову, фізичну працездатність і здоров'я дитини. Водночас він позитивно впливає на емоційно – вольову сферу, зумовлюючи розвиток навичок самостійності та організованості, вміння регулювати свою поведінку, долаючи труднощі. Туризм передбачає виключно здоровий спосіб життя і тому активно протидіє прояву негативних звичок, а захоплення туризмом у шкільні роки сприяє свідомому цілеспрямованому формуванню культури здоров'я, здоровому способі життя. Крім того, здобуті під час туристичних походів, подорожей, екскурсій знання визначають інтерес дитини до навколишнього середовища.

Виходячи з цього, туристична робота повинна широко впроваджуватися серед молодших школярів із метою підвищення їхньої рухової активності, фізичного вдосконалення та поглиблення обсягу знань про свій рідний край. Форми туристичної роботи можуть бути різними: походи, екскурсії, туристичні змагання, під час яких можна застосовувати різноманітні засоби фізичного виховання, що сприяють формуванню таких якостей, як спостережливість, спритність, витривалість, швидкість тощо.

**Висновки.** Спостерігати, підтримувати та розвивати фізичну, соціальну, психологічну та духовну складові свого здоров'я, зокрема шляхом розвитку основних рухових навичок, регулярних занять фізичними вправами, участі у різних видах змагань.

Формування здорового способу життя на основі життєвих навичок, системних знань, у розвитку різних типів мислення, в розумінні національних культурно-історичних традицій, в активності оздоровчої діяльності, у вияві творчої ініціативи, в умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему та вести здоровий спосіб життя.

Виробляти та застосовувати навички безпечної поведінки, виконання різноманітних фізичних вправ, плавання.

Застосовувати загартування, туризм як компонент виховання фізично здорової дитини.

### Список використаних джерел:

1. Антропова М.В., Кузнецова В.І., Сальникова Г.А., Мартовський О.Н., Бубик А.М. Рухові можливості і їх взаємозв'язок з фізичним розвитком дітей шкільного віку // Рад. педагогіка. – 1967. – № 3.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоровье, 1991. – 112 с.
3. Горашук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів // Основи здоров'я і фізична культура, 2005. – № 5. – С. 10-13.
4. Закопайло С.А. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 52-53; 2002. – № 1. – С. 54-55.
5. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2000. – 18 с.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Ярменко, О. Балакірєва, О. Вакулєнко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
7. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Соціологічна наука і освіта в Україні: 36. наук. праць / Укл. В.І. Судаков, М.В. Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип. I. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.

In the article the problem of forming of healthy way of life of children is examined during a summer health period. Introduction of method of tempering for the increase of the functional state of organism of children, use of tourism as the basic mean of warning of hypodynamia and increase of deficit of motive activity that promotes the adaptations processes of organism.

**Key words:** healthy way of life, health, physical preparedness, tempering, functional preparedness, hypodynamia, tourism.

*Отримано 07.10.2009*