

**РОЗДІЛ VI. УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ДОШКІЛЬНІЙ ТА ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ**

Бокша Анна Анатоліївна,
студентка 24 групи ННІ педагогіки;
Сорочинська Оксана Андріївна,
викладач кафедри зоології

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ**

Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей із першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1; 2]. В Україні основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Законі України "Про охорону дитинства", у Державних національних програмах "Діти України" та "Освіта" (Україна ХХІ століття), Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті. Таке соціальне замовлення суспільства вимагає системного і комплексного підходу до виховання здорового способу життя школярів.

Актуальність проблеми. Проблема збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості з різних позицій стала предметом дослідження в працях відомих педагогів: В. Бехтерєва, С. Боткіна, І. Брехмана, Ф. Василюка, І. Гундарова, А. Изуткіна, В. Лищука та багатьох інших. Вивчення педагогічного досвіду В.О. Сухомлинського у формуванні культури здоров'я школярів здійснювали В. Бабич, Н. Безлюдна, В. Горашук та ін. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Метою нашої статті є окреслити шляхи формування здорового способу життя молодших школярів.

За енциклопедичним визначенням, "здоров'я" – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю 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 й 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". Однак широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Загалом, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов [2, с. 78-84].

Наукові доробки Г. Аланасенко, І. Брехмана, Є. Булич та ін. також доводять, що стан здоров'я людини істотно залежить від способу її життя.

У навковій літературі виділяють чотири основні взаємозалежні складові здоров'я, а саме: фізичну, психічну, соціальну і духовну.

Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є ступінь фізичного розвитку індивіда, стан пульсу, температури тіла, частоти дихання, спроможність людини ефективно виконувати певні дії, здатність пристосовуватися до змін довкілля,

Формування дидактичної компетентності педагогів дошкільної та початкової освіти

ефективно протидіяти хвороботворним чинникам.

У свою чергу, психічна складова здоров'я визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя і розкривається через розвиток основних функцій психіки людини та реалізується за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мовлення. Бадьоре самопочуття, відсутність захворювань сприяють веселому оптимістичному настрою, прагненню до продуктивного життя.

Соціальна складова здоров'я проявляється через взаємодію людини із соціальним середовищем, через отожднення особи з певними соціальними групами (сім'я, родина, клас, громада, професійна спільнота тощо). Відповідний соціальний статус людини дозволяє створити оптимальні для формування, збереження і зміцнення здоров'я умови, що суттєво позначається на її емоційному благополуччі.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка складає все найкраще в людині, завдяки чому людський індивід стає особистістю і розкривається через поєднання і вироблення певних правил культури поведінки, спілкування і мовлення у взаємодії з рідними, близькими і незнайомими людьми.

Майбутнє дитини залежить від усіх складових здоров'я та уміння його берегти за будь-яких життєвих ситуацій.

Нами було проведено опитування 15 батьків учнів перших класів шкіл №24 і 21 м. Житомира. Їм було запропоновано відповісти на такі запитання: Що ви розумієте під поняттям "здоров'я"? Які фактори визначають здоровий спосіб життя? Яким чином ваша сім'я формує елементи здорового способу життя дітей?

Аналізуючи результати опитування батьків учнів, ми дійшли висновку, що більшістю (48% опитуваних) під поняттям "здоров'я" розуміють відсутність болю і фізичних вад організму. Деякі (29%) вказали на відсутність психологічних захворювань, 23% респондентів відмітили рівень інтелектуального здоров'я людини, і жоден із батьків не згадав про духовну сторону здоров'я.

На питання "Які фактори визначають здоровий спосіб життя?" 52% батьків відповіли – відсутність шкідливих звичок, 23% – загартування організму, 14% – збалансоване харчування, 10% – достатній руховий режим, 1% – дотримання правил особистої гігієни.

Результати відповідей на питання "Яким чином ваша сім'я формує елементи здорового способу життя дітей?" засвідчили, що 45% батьків залучають дітей до методів загартування і проводять активний сімейний відпочинок, 27% – проводять бесіди з основ правильного харчування і не купують шкідливі продукти харчування, 19% – водять дітей у різноманітні спортивні секції й гуртки, 9% – не дали конкретної відповіді.

Отже, анкетування засвідчило, що значна частина батьків не має достатньої інформації про сутність здоров'я, здорового способу життя і факторів, які їх визначають.

На наш погляд, на формування дитячого здоров'я та здорового способу життя значно впливають особливості способу життя сім'ї, існуючі традиції в сім'ї щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків, їх ставлення до власного здоров'я.

Школа, в свою чергу, забезпечує засвоєння учнями комплексу конкретних знань про здоровий спосіб життя, зокрема, про прості та дійові заходи проти організму інфекціям; значення гігієни, дотримання чистоти, значення правильного харчування для здоров'я людини; необхідність вакцинації для профілактики хвороб.

Формування дидактичної компетентності педагогів дошкільної та початкової освіти

про правильну поставу учнів, гігієну їх опорно-рухового апарату, органів слуху та зору. Також важлива умова здорового способу життя – уникнення перевантажень учнів. Пріоритетну роль у формуванні здорового способу життя у дітей за допомогою школи відіграють такі навчальні предмети, як: "Основи здоров'я" та "Основи безпеки життєдіяльності", уроки фізичної культури, у процесі вивчення яких учні повинні отримати необхідний обсяг знань і практичних навичок щодо ведення такого способу життя, який би повністю забезпечував збереження здоров'я.

Після закінчення навчального року, за сприяння школи та за домовленістю з батьками, для дітей організують оздоровчі походи, які сприяють зміцненню їх здоров'я, там діти вчаться тому, як потрібно себе вести на природі, грають у рухливі ігри та ін. Влітку при школі організуються літні оздоровчі табори, де діти живуть за певним розпорядком дня, для них влаштовують різноманітні загальнотабірні ігри, що сприяє покращенню та збереженню їхнього здоров'я.

Також у школі проводять різноманітні змагання між класами: обирають кращу стінгазету до Дня здоров'я, проводять брейн-ринги серед дітей, де вони мають змогу продемонструвати свої знання про те, як доглядати за своїм тілом, як правильно харчуватися та ін. Великий вплив на формування мотивації у дітей вести здоровий спосіб життя має ознайомлення їх із традиціями українського народу, їх способом життя. Для цього у школах організуються різноманітні свята, під час яких діти знайомляться з особливостями харчування, догляду за тілом, грають у рухливі ігри, слухають легенди та казки про мужніх і сильних пращурів. Наприклад, такі ігри, як «Гуси-лебеді», «Піжмурки», «Третій-зайвий», «Квач» та ін. Персонажі українських казок, легенд, дум наділені надзвичайною фізичною силою: Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко, Вернидуб та ін., що також спонукає дітей до того, щоб вести здоровий спосіб життя.

Цінними у формуванні основ здорового способу життя молодших школярів є спадщина наукових праць видатного педагога В. Сухомлинського. У своїй педагогічній практиці він неодноразово використовував такі методи: бесіди з дітьми та батьками, фізична культура та розвиток тіла, дотримання режиму дня, загартовування (праця на повітрі, сонячні та повітряні ванни, прогулянки зимовим лісом, купання у річці), збалансоване харчування, спостереження за самопочуттям.

Отже, певний рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя та умінь його ведення у молодших школярів є важливою запорукою збереження і зміцнення здоров'я дитини і покращення генофонду держави.

Список використаної літератури

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе факультетного образования / Акимов М. В. // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9-10. – С.10-11.
2. Горашук В.П. Основные понятия школьного курса "Основы валеологии" / Горашук В. П. // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підліткового покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997. – С.78-84.