

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Колоша Максим Юрійович

**ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.В. Іваній
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2020

Виконавець

_____ М.Ю. Колоша

«__» _____ 2020

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	5
1.1. Здоров'я людини та його основні складники	5
1.2. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнівської молоді в системі фізичного виховання	21
1.3. Основні чинники формування умінь і навичок здорового способу життя молодшого школяра в системі фізичного виховання	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1. Методи дослідження	34
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	36
3.1. Рухливі ігри в системі занять фізичною культурою молодших школярів	36
3.2. Оздоровчі хвилинки в урочній системі початкової школи	43
3.3. Результати експерименту	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я людини – один з найбільш суттєвих і важливих показників економічного, соціального і морального благополуччя суспільства. Беззаперечно сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей.

Державні національні програми «Діти України», «Освіта»(Україна XXI століття) та інші. Одним із головних завдань закладів освіти визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального і морального здоров'я школярів, формування у них умінь і навичок здорового способу життя.

Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей і підлітків висвітлений у працях С. Боткіна, І. Мечникова, М. Пирогова, С. Русової, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського. Концептуальні основи здоров'язберігаючого виховання закладені в працях І. Брехмана, О. Дубогай, М. Таланчука, Л. Татарнікової та інших.

Сутність і закономірності формування здорового способу життя у дітей та молоді в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських вчених Г. Власюк, О. Ващенко, М. Зубалія, І. Іванія, Є. Столітенка, Т. Юрочкина та інших. Праці цих, та інших науковців (Л. Божович, Н. Хоменко та інші), свідчать, що молодший шкільний вік має величезні нереалізовані можливості щодо формування здорового способу життя і є надзвичайно сприятливим періодом для набуття життєвих вмінь і навичок. Вищезазначені та інші автори демонструють в цьому контексті можливості уроків шкільної фізичної культури у формуванні умінь і навичок здорового способу життя.

Дослідники (О. Ващенко, М. Зубалій, Є. Столітенко та інші) вказують на недостатність розробки проблеми формування вмінь та навичок здорового способу життя молодших школярів у процесі занять фізичною культурою,

особливо підкреслюючи недостатню розробленість та неповноту методичних основ (педагогічних умов, форм, методів тощо).

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити педагогічні умови формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів у процесі занять фізичною культурою.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя молодших школярів в системі занять фізичною культурою.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів у процесі занять фізичною культурою.

Завдання дослідження :

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми у педагогічній науці і практиці та уточнити зміст поняття «уміння і навички здорового способу життя» у контексті їх формування в учнів на уроках фізичної культури.

2. Виявити чинники, що формують здоров'я молодшого школяра, пріоритети, принципи та педагогічні умови формування умінь та навичок здорового способу життя у процесі занять фізичною культурою.

3. Розробити та апробувати комплекс рухливих ігор та оздоровчих хвилинок у системі уроків фізичної культури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Здоров'я людини та основні його складники

Стан здоров'я дітей і підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Сучасний стан здоров'я населення України, особливо підростаючого покоління, є національним лихом, що вимагає прийняття негайних і ефективних заходів для виходу з ситуації, що склалася.

Перед державою стоїть надзадача – виростити, вивчити й виховати здорове покоління. Особливо це є важливим зараз, бо після Чорнобильської катастрофи дитина є багатством не тільки родини, але й держави.

Неблагополучні показники здоров'я дитячого та підліткового населення як індикатор, відображають усі проблеми нашого життя. Нинішній час ставить своїм завданням збереження людини, тому культ здоров'я виокремлюється серед інших. Звичайно, провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда, є його ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Так, чи не самою головною задачею сучасного українського суспільства та української національної школи є відображення в національній доктрині розвитку освіти формування і збереження здоров'я дітей та молоді. Актуальність цієї проблеми зумовлена в першу чергу швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопулярних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства [12].

Серед причин такого кризового стану – соціально-економічна і психологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлює психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність учнів. Крім цього, важливу роль у розвитку

негативних тенденцій має низький рівень культури здоров'я, шкідливі звички, особливо підростаючого покоління, та відсутність знань щодо здорового способу життя та профілактики власного здоров'я.

Проблему навчання бути здоровим не можна вирішити лише в межах окремої науки чи предмета: рішення можливе лише для всієї низки взаємопов'язаних проблем. Напрямок, який дозволить людству вирішити проблему формування, збереження та зміцнення здоров'я має назву валеологія (від латинського «валео» - бути здоровим). Створена на інтегральній міждисциплінарній основі, валеологія як наука має на меті комплексне вивчення фундаментальних законів, механізмів та чинників, від яких залежить здоров'я особистості та популяції, а відтак і природи в цілому. Синтезуючи розпорошені знання таких вузькоспеціалізованих дисциплін, як екологія, біологія людини, фізична культура, психологія, соціологія, народознавство, гігієна тощо, які висвітлюють окремі аспекти і дають можливість фрагментарного вирішення багатогранної проблеми, валеологія відкриває кожному шлях до розвитку духовно-енергетичного потенціалу, управління власним здоров'ям, тривалої підтримки його на творчо-активному рівні [4]. Вона є безмедикаментозною системою оздоровлення шляхом попередження хвороб, підтримки та нарощення захисних функцій організму.

Вектор показників, які характеризують здоров'я населення України, зокрема підростаючого покоління, має сьогодні негативну спрямованість. Від'ємним стало відтворення населення, зменшується тривалість життя, зростає смертність, високими темпами збільшується кількість хронічних неінфекційних захворювань (серцево-судинних, онкологічних, ендокринних, органів дихання). Близько 80 відсотків дітей, які вступають до школи, мають порушення здоров'я. Нервово-психічні відхилення реєструються у 38 відсотків дітей і підлітків. В середньому в Україні більш-менш гармонійно (у фізичному відношенні) розвивається лише 65 відсотків дітей [7].

Обстеження учнів шкіл показало, що 70 відсотків школярів мають низький та нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я.

Дослідження статистичних даних України за останні 10 років свідчать про підвищення кількості хворих дітей на 20%, а поширеність хронічних захворювань серед них майже в 3 рази. Число дітей-інвалідів зросло на 25%.

Найбільш поширеними є хвороби:

- Ендокринної системи;
- крові та кровотворних органів;
- системи кровообігу;
- нервової системи;
- вроджені вади розвитку.

Медичне обстеження учнів вказує на зростання хворих дітей з кожним роком. Слід зазначити, що серед патологій перші місця займають захворювання:

- носопролігу (73%);
- органів травлення (64,5 %);
- ендокринної системи (55%).

Найрозповсюдженіші серед випускників загальноосвітніх закладів є порушення:

- постави (60%);
- зору (міопія) (50%);
- серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення (40%);
- мови (60%).

Кожен четвертий юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. Приблизно 62% підлітків мають алкогольну та тютюнову залежність. У віці від 15 до 18 років 90,9% вагітних вирішили перервати вагітність, що значно перевищує показник європейських країн. Медичне обстеження сексуально активних підлітків підтверджує наявність венеричних захворювань яке виявляється в межах 20%. Соціологічним факультетом Харківського національного університету імені Каразіна зроблено комплексне опитування учнів 7-11 класів міста Харкова. Виявилось, що

серед опитаних: 37% курять, 50% вживають алкоголь, 20% приймали наркотики, 4% постійно вживають.

Дослідження стану здоров'я українських дітей підтверджує, що актуальним є пошуки нових методів освіти та виховання активного способу життя, тому впроваджують здоров'язберігаючі форм та організації в освітніх закладах.

Здоров'я – фактор без якого людина не може бути щасливою, її культура формується шляхом цілеспрямованої, напруженої праці над собою і набуттям корисних вмінь та навичок; це знання здорового способу життя, яке б зберігало і навіть покращувало самопочуття людини, а не безжалісно руйнувало його.

Здоров'я завжди мало одне з найважливіших значень для становлення нації. Завдання його покращення у школярів і молоді не вирішується тільки за участі медиків. Задля цього потрібно робити освітню реформу. Україна активно перейняла світові тенденції щодо покращенню здоров'я населення через освітній процес. Основне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої програми, яка б виховувала освічену людину, зберігала та розвивала її фізіологічний стан. На сьогодні, найпоширеніші відхилення в стані здоров'я:

- деформації хребта, грудної клітини та порушення постави (34%);
- неврологічна симптоматика (38%)

Багато дітей потребують консультації психологів і лікарів. Причиною цьому є фактори, що негативно впливають на соматичне, психічне і соціальне здоров'я. Ритм сучасного життя людини постійно зростає, збільшується емоційна і нервово-психічна напруженість, знижається фізична активність, погіршується харчування, з'являються фактори, які негативно впливають на здоров'я.

Вчені довели сприятливий вплив активного способу життя, занять фізичною культурою і спортом, дотримання режиму праці та відпочинку на загальне здоров'я дітей. Дослідження говорять про те, що лише 7-10 % дітей

займаються спортом, а 43% - фізкультурою тільки на шкільному уроці. Молодий організм не можна розглядати як мініатюрну копію дорослого, або говорити про анатомофізіологічні як спільні для всіх вікових категорій. Показники властиві здоровим дітям молодшого віку, можуть бути патологічні для старших.

Велике значення у житті людини має фізична підготовка. Опорно-рухова система складається зі скелета та м'язів, що визначають його стан.

Коли м'яз активний, добре розвинутий, сильний – скелет не втратить своїх основних функцій, а слабкий – не зможе утримувати його в активному стані. Необхідно тримати себе в тонусі від народження до глибокої старості. Кожен м'яз пов'язаний з певним внутрішнім органом, тому покращити їх роботу можна за допомогою фізичній праці. Піддаючи опорно-руховий апарат навантаженням, ми сприяємо активній праці головного мозку та врівноважуємо нервово-психічне напруження.

В останні роки діти та підлітки витрачають багато часу на комп'ютерні ігри та перегляд відео в інтернеті. Порушення режиму праці і відпочинку викликає перевантаження ЦНС, призводить її до хронічної перевтоми. Проведені дослідження засвідчили, що багато дітей скаржилися на:

- підвищену втомлюваність (55%);
- емоційну лабільність (11%);
- неспокійний сон (14%);
- підвищену пітливість (30 %);
- головний біль(55%);
- артралгію (22%);
- міальгію (26%).

Школа – це життєвий простір дитини, де вона знаходиться більшу частину свого часу, тому саме вона повинна надавати початкові знання і вміння, берегти та поліпшувати здоров'я, при цьому враховуючи соціально-економічні, кліматичні та іншу індивідуальні особливості, в яких виховується дитина. Різке погіршення побутових умов, зміна системи шкільного

харчування, неповноцінний відпочинок та зниження активності – призводять до росту захворювань серед дітей. Крім цього, щоденна нестача фізичного навантаження, поява багатьох раніше заборонених харчових наповнювачів та добавок, несприятливі екологічні фактори і також впливають на фізіологічний стан людей. Тому політика формування здорового способу життя повинна стати не тільки соціальною, а й державною задачею. Розробку такої деї потрібно адаптувати до конкретних умов, притаманних певному регіону країни.

Здоров'я це не постійний стан організму, але він забезпечує працездатність людини та її фізичну, психологічну активність. Покращити його можна тільки в тому випадку, коли людина активно займається спортом та духовно самовдосконалюється.

Зародки санітарно гігієнічних знань, дитина отримує ще в родині, але поглиблюються та вдосконалюються ці знання в дитячому садочку та школі. Всім відомо що найбільшу шкоду організму задає низький рівень санітарно житлових умов і особистої гігієни, така поведінка провокує виникнення інфекційних захворювань та розповсюдження хвороботворних організмів.

Кожне інфекційне захворювання яким переохворіла людина залишає свій слід на органах та системах. Деякі наслідки порушень можуть супроводжувати її на все життя. За даними про стан здоров'я дітей можна зробити висновок, що наявна система освіти підлітків належно не займається профілактикою здоров'я молоді, а лише зосереджується на виявленні патологічних станів, тому на мою думку можна переглянути чинну систему і ввести в неї певні корективи які допоможуть поліпшити ситуацію в цілому.

Для ефективної роботи з підвищення здоров'я майбутнього покоління важливо докласти сили всіх органів освіти, фондів, закладів охорони здоров'я тощо. Не можна не приділити уваги що за останні роки освітяни стали більше приділяти уваги даній проблемі. Тому в зв'язку з цим були проведенні відповідні заходи наприклад: «Всеукраїнський конкурс сучасної молоді для школярів » організатором якого являлось Міністерство освіти і

наук разом з Міністерством охорони здоров'я. Також активну участь у поліпшенні фізичного стану приймають центри оздоровлення які внесли вагомий внесок в освітню діяльність. Завдяки цьому був відкритий клуб: «Студенти медици – за здоровий спосіб життя» та проведений цикл лекцій під назвою: «Ліцей здоров'я» який вислухали у 22 навчальних закладах України, здійснили антитютюнову акцію та провели науково практичну конференцію: «Сучасні підходи до профілактики наркоманії, тютюнокуріння та ВІЛ-інфекції»

Тисячі людей в Україні ведуть здоровий спосіб життя, їх відношення до здоров'я не є загальносуспільна норма, а скоріше – виняток. Люди починають турбуватися про здоров'я тоді, коли воно сильно погіршується і виникають проблеми. Задля впровадження здорового способу життя в суспільство необхідно робити значні соціальні зміни і перш за все соціальні зміни які насамперед повинні торкатися турботи держави.

Хворі та нетреновані діти, маючи лише частку тих резервів здоров'я, що заклала їм природа, не в змозі добре вчитися, продуктивно працювати і проявляти власну особливість.

Педагогів, батьків та громадськість серйозно турбує лавиноподібне поширення серед підлітків і молоді токсикоманії, нікотинної залежності, алкоголізму, венеричних захворювань, вагітності неповнолітніх, випадків суїциду, збільшення кількості захворювань на СНІД[8]. За відсутністю знань законів формування, збереження і зміцнення здоров'я, неотримання основних валеологічних принципів організації навчального процесу та побути школярів і студентів зростає частота хронічних неінфекційних захворювань, порушується постава, знижується гострота зору, розвивається плоскостопість. Однією з причин цього є відставання існуючої в Україні системи охорони і зміцнення здоров'я населення від вимог сьогодення, розходження системи знань, якими оперує національна система освіти, з реаліями, що утворилися внаслідок бурхливих соціально-економічних змін.

Саме на зменшення кризових явищ і гостроти проблем формування, збереження та зміцнення здоров'я спрямована концепція неперервного валеологічного виховання і освіти. Вона враховує досвід передових країн світу, створює передумови для відповідності змісту валеології світовим стандартам, забезпечує систему валеологічної освіти та виховання [15].

Нова форма освіти потребує серйозного усвідомлення кожного кроку. Вона спрямована на створення нового покоління високоінтелектуальних людей, що живуть за гуманістичними законами любові, добра та злагоди, яке повинно бути гармонійно розвинутим і, відповідно, здоровим. У зв'язку з цим, однією з набутих задач реформи системи освіти повинно стати збереження і зміцнення імунітету учнів, формування у них стійкої мотивації на потребу в ньому і здоровому способу життя, тобто виховання культури здоров'я.

Розробка нової стратегії передбачає розглядати здоров'я людини в триєдиності понять психології, фізичної і духовної складових; в оздоровчих заходах пропонується перенесення акценту з лікувальної медицини та профілактичне валеовиховання, що охоплює: подолання чинників «ризиків», зниження рівня функціональної напруги дітей і підлітків, моніторинг психофізичного стану, регламентація режимів життєдіяльності із врахуванням індивідуальних особливостей організму, «критичних періодів» індивідуального розвитку, удосконалення методів корекції та профілактики.

Таким чином, валеологічна система освіти, з одного боку, включає отримання системи знань про збереження, зміцнення здоров'я і формування високого рівня культури здоров'я, з іншого боку, нагромадження освітнього середовища шляхом впровадження здоров'язберезувальних технологій:

- організація особистісно-орієнтованого навчання із врахуванням індивідуальних можливостей молоді;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я із врахуванням психоматичних, конституційних та соціально-духовних особливостей особистості;

- здійснення системи корекційних і реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення комфортних умов для дітей у «групі ризику»;

- підбір оптимальних педагогічних технологій і навчальних програм, які будуть опиратися на стать та вік людини, соціальне та екологічне середовище, в якому вона знаходиться;

- формування на основі знань про власні можливості та особливості соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я, індивідуальних потреб та профорієнтації;

- важливо навчити людей самодіагностиці, самоконтролю і самокорекції психологічного стану організму;

- оптимізація умов життєдіяльності дітей та педагогів.

Всесвітня організація охорони здоров'я тлумачить здоров'я як стан стовітсоткового фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних недоліків. Саме тому воно розглядається як основна мета життя.

Так здоров'я людини на 20 відсотків залежить від генетичного фундаменту, на 20 відсотків від екологічного оточення, на 10 відсотків від послуг медицини й на 50 відсотків – від способу життя.

Формування культури здоров'я передбачає дослідження кожного поняття (здоров'я, культура, культура здоров'я) у контексті загальної мети дослідження.

Рівень розвитку науки, культури, соціуму на сучасному етапі дозволяє розглядати системно сутність здоров'я людини як цілісного феномена з гуманітарної позиції в єдності з оздоровчими, культурологічними і аксіологічними аспектами [17].

Філософи, відповідаючи на питання про місце людини в світі, вважають, що людина має абсолютну цінність, з зв'язку з чим і її життя, і здоров'я є екзистенціальними цінностями. Джерела розуміння здоров'я як найвищої людської цінності незалежно від часу, місця і суспільної формації,

сформувалися ще в контексті античної культури. Античні філософи вважали провідною ідеєю оптимального співвідношення різних складових тілесної і духовної природи людини, які утворюють її упорядковану внутрішню цілісність.

У дослідженнях вчених стверджується, що витoki людського здоров'я, звичайно, мають біологічну природу. Другий вимір здоров'я його якісний зміст, спрямованість і інтенсивність соціальної активності індивіда. Також здоров'я людини є в певному роді цілісним виміром її особистості. Людина невіддільна від соціальних взаємин (від соціальних ролей), одночасно як суб'єкт цих взаємин вона піднімається над ними як особистість, в деякому смислі автономна до своїх соціальних ролей. Ця істотна риса особистості краще всього виявляється в моральній свободі людини, і її творчості. Так і здоров'я людини виражає цю автономію людського індивіда відносно до навколишніх умов, бо воно є ступенем зверхності людини над обставинами її життя, один з ступенів її свободи.

Дослідник В.Лутер стверджує, що здоров'я – це оптимальна передумова для виконання людиною поставлених завдань і цілей, і, відповідно, реалізації смислу життя, забезпечення бажаної якості життя і продовження творчого довголіття. Здоров'я і працездатність – фактори соціально-економічного розвитку суспільства. Здоров'я зміцнює тілесне і духовне самопочуття. Життєрадісне самопочуття поширюється на інших людей і виступає фактором успішної адаптації людини в трудовому колективі, зміцнення сім'ї. Наявність здоров'я передбачає насолодження життям, можливість самовираження і саморозвитку людини.

А.Ізуткін зі співавторами зазначають, що, здоров'я стосується усіх аспектів буття і свідомості особистості, воно є необхідною умовою економічного, духовного і морально-етичного життя суспільства. Через зв'язки здоров'я із соціально-природним життям людей ми розкриваємо нові його грані. Здоров'я слугує соціально-біологічною основою і умовою для виявлення всіх інших цінностей. У єдності зі способами життєдіяльності

людини в праці, побуті, споживання, здоров'я виступає в нових вимірах невід'ємною атрибутивною якістю всебічно розвиненої особистості.

Найбільша цінність, яка є у людини – це її здоров'я, але, на жаль, Україна займає за цим показником 60 місце у світі. За останні роки у 7-10 разів збільшилася кількість захворювань серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, кількість онкологічних захворювань. Середній біологічний вік українців на 4-5 років вищий за паспортний.

На теренах колишнього Радянського простору Україна є найстарішою державою із надзвичайно низькою тривалістю життя і народженістю на тлі високої смертності. Показником демографічної кризи у нашій державі є не тільки низька народжувальність, щорічне зменшення населення на 0,5 мільйона, але й зниження загального рівня життя, середньої його тривалості, збільшення кількості спадкових хвороб та інвалідизації населення. Демографічна ситуація в Україні дедалі набирає більш катастрофічного забарвлення. За останні 10 років середня тривалість життя жінок зменшилась на 2,5 роки, а чоловіків – на 4 роки, розрив у середній тривалості життя між ними складає 11 років. Разом з тим, висока чоловіча смертність не повинна створювати ілюзію, що з охороною здоров'я жінок в Україні все гаразд. Ситуація має надтозагрозливі тенденції. Наприклад, з кожним роком зростає смертність серед жінок працездатного віку – зараз вона удвічі перевершує цей показник, що був у 1990 році. Особливо небезпечним є те, що найвищий показник смертності у віковій групі від 30 до 55 років, тобто – у репродуктивному віці. Він залежить від регіонів мешкання жінок: значно вищий у Південному і Південно-Східному регіонах, ніж у Західному. Останнім десятиліттям більш, ніж удвічі понизився розрив у показниках смертності між сільськими і міськими жителями. Основними факторами смерті жінок працездатного віку, як і раніше, є новоутворення, травми, отруєння, нещасні випадки тощо.

За даними деяких закордонних експертів небезпечним чинником, який серйозно погіршує ці показники, є безробіття. Коли воно зростає лише на 1

відсоток, смертність населення збільшується на 2 відсотки, причому реєструється на 4,1 відсотки більше самогубств, різко стрибає вгору статистика психічних хвороб, розлучень.

Рівень захворюваності серед жінок працездатного віку на 35 відсотків вищий, ніж у чоловіків, майже за всіма класами хвороб. Дані, наведені Українським центром здоров'я і Українським інститутом громадського здоров'я, стосовно жіночого населення визивають тривогу. Так, лише 2,9 відсотків жінок працездатного віку мають високий або вищий за середній показник стану здоров'я і належать до так званої «зони безпечного рівня фізичного здоров'я». Зниження цього рівня пов'язано насамперед з погіршенням адаптаційної активності серцево-судинної і дихальної систем, що, як відомо, найбільше лімітує стан здоров'я і тривалість життя.

Здоров'я людини набуває значення соціальної цінності, конституційного права людини і його реальне забезпечення – одне з найважливіших завдань держави. Але враховуючи той факт, що здоров'я людей – це не тільки результат їх природних задатків, але й продукт історичного і індивідуального розвитку, зміцнення здоров'я стає моральним обов'язком кожної людини перед собою і суспільством.

У сучасному світі має місце криза здоров'я з культурологічних позицій, яка пов'язана з культурно-антропологічною кризою та духовною кризою особистості. Інтенсивні темпи трансформації середовища існування, його забруднення, соціально-економічні негаразди, абіологічний спосіб життя стали причиною різкого погіршення стану здоров'я сучасної людини, виникнення «хвороб цивілізації».

Соціокультурний світ, у якому постійно перебуває людина, забезпечується не тільки несвідомими матеріальними силами, але і людськими цінностями, і тому культура здоров'я постає однією з найбільш пріоритетних проблем реальності.

За час становлення усїєї історії людства, тема здоров'я привертала увагу багатьох науковців, котрі реалізували низку різногранних

характеристик та відкриттів. Вони висвітлили наскільки дана тематика є актуальною для належного розвитку організму та зміцнення імунітету.

Поняття здоров'я. Сьогодні термін здоров'я використовується в медичній сфері й означає відсутність хвороби. Таке хибне та вузьке розуміння поняття закріпилося у зв'язку з практичним його застосуванням. При зверненні до лікаря, якщо людина не має порушень в роботі організму та яскраво виражених симптомів захворювань, то за рішенням спеціаліста вона являється цілком здоровою.

Тому під впливом сучасних реалій здоров'я розглядають вже не як суто медичний термін, а значно ширше, лише частиною загального феномену. Якщо звернути увагу на узагальнені підсумки досліджень проблеми, то виходить, що тільки приблизно 10% залежить від системи охорони здоров'я, решта чинників 90% припадає на екзогенні фактори тобто екологічний стан оточення людини, близько 20% ендогенні чинники це може бути патології або хвороби які передаються спадково, та найбільшим фактором руйнування загального здоров'я населення є санітарні умови проживання, порушення особистої гігієни та не дотримання правил ЗСЖ. Отже, тепер можна впевнено стверджувати що медичний аспект не являється головним серед чинних факторів, а визначення здоров'я як вузько направлений термін не відповідає дійсності.

Дані наукових досліджень трактують, що здоров'я людини це досить складний та багатогранний феномен фронтального значення, що має ряд категорій які включають філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну, являється також явищем системного характеру, яке активно та постійно взаємодіє з навколишнім середовищем має динамічний характер існування, відповідно постійно змінюється враховуючі сучасні тенденції розвитку. Тому можна розуміти що досить складно чітко та точно визначити термін здоров'я, охопивши всі його напрямки, але історія розвитку науки налічує приблизно вісім десятків визначень які намагалися вирішити цю задачу.

На нашу думку, стрижневим, найбільш доречним та всеохоплюючим вважається визначення, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ 1948 році яке звучить так: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Поняття сфер, або складових, здоров'я. Сьогодні розрізняють чотири складові здоров'я: психічну (розумову), фізичну, соціальну (суспільну) і духовно-моральну. Такі сфери взаємодоповнюють одна одну і разом розкривають та повноцінно визначають термін здоров'я людини.

Для полегшення визначення та покращення методології досліджень феномена здоров'я наука поділяє поняття фізичного, соціального, психічного і духовного самопочуття, але при практичному використанні ці поняття застосовують в сукупності.

Фізичне здоров'я описують такі фактори: індивідуальні особливості організму, анатомічна будова, фізіологічні процеси в умовах спокою та під час фізичного навантаження, довкілля, наслідковість, рівні фізичного розвитку та тренуваність різних систем організму та окремих органів.

До характеристик сфери **психічного здоров'я** людини належать такі індивідуально-психологічні процеси як наприклад: емоційність, збудженість, чутливість. Психічне життя кожної людини складається з ряду потреб, мотивів, інтересів, стимулів, цілей, установок, почуттів, уявлень тощо. Також важливу роль у становленні психічного здоров'я відіграють особливості мислення індивіда його характер, здібності. Сукупність усіх цих характеристик формують індивідуальні реакції на різні життєві ситуації різного характеру, можливість виникнення стресів, афектів.

Духовне здоров'я так само залежить від ряду особливостей духовного світу людини, його сприйняття культури, освіти, науки, мистецтва, моралі, етики, ставлення до релігії, життєве самоствердження, ментальність, свідоме ставлення до сенсу життя, спроможність оцінити свої здібності та можливості порівнюючи з власними ідеалами та світоглядом- все це визначає стан духовного здоров'я.

Соціальне здоров'я стовідсотково залежить від особистих стосунків між членами родини, відносини з трудовим або учнівським колективом, через які відбувається суттєвий етап формування соціального зв'язку-відпочинок, праця, побут. Також частиною соціального благополуччя виступає економічний та політичний клімат країни в якій проживає людина від цього залежить рівень охорони здоров'я, безпеку існування, матеріальне забезпечення, розвиток техніки та технологій та їх суперечливий вплив на індивіда. Це все забезпечує почуття соціального захисту або навпаки створює загрозу існуванню, ці показники суттєво впливають на самопочуття. Тому можна наголосити що соціальне здоров'я залежить від сфер суспільного розвитку.

Не варто забувати, що в реальному застосування всі чотири складові-фізична, психічна, духовна і соціальна - діють одночасно і їх об'єднаний вплив на людину і визначає стан здоров'я як цілісний феномен.

Розуміння рівнів здоров'я. Сучасне усвідомлення формування ЗСЖ, вироблене в країнах-лідерах, викликає вихід проблематики здоров'я на всесвітній рівень. Виділяють бсвітових рівнів здоров'я людей, складені за кількісними ознаками – від однієї особи до людства в цілому.

Перший рівень – індивідуальний. Тут розглядається стан здоров'я окремої людини.

Другий рівень – здоров'я конкретної групи людей. Це найближче та постійне оточення людини: друзі, знайомі, родичі, сім'я – з якими вона постійно контактує. Це коло спілкування, з котрим особа проводить основну частину свого часу і має постійний вплив на нього, він може бути як позитивний, так і негативний, він проявляється в усіх рівнях здоров'я людини– фізичній, духовній, психічній, соціальній. Найближче оточення особи має одне з найголовніших значень, що формує її спосіб життя, впливає на психічний стан, надає духовні цінності та рівень соціальної відповідальності. Також, сама людина постійно впливає на своє оточення:

- особистим прикладом

- забезпеченням інформації
- ставленням до подій і процесів, що відбуваються в оточенні.

Всі вище перераховані актори активно впливають на стан здоров'я певної групи осіб

Третій рівень – рівень організації. До нього відносять стан здоров'я певної організації. Людина постійно знаходиться в тісному контакті зі сферами:

- виробництва;
- різноманітних послуг;
- наук;
- культури;
- релігії;
- правові і соціальні інституції.

На цьому рівні вагомий вплив має ставлення керівництва до підлеглих, психоемоційний вплив на них. Чим краще відносини в організації, тим вище буде показник здоров'я всіх працівників.

Четвертий рівень здоров'я за даною характеристикою визначається самопочуттям певної громади обмеженою територіальним поділом країни це може бути наприклад село, районний центр, мікрорайон або місто. Тобто ланка соціуму в якій індивід перебуває більшу частину свого життя. Також громадою називають певну ланку суспільства яка об'єднана між собою певними ознаками наприклад: професійним спрямуванням, історичною спадщиною, ідейними переконаннями які несуть політичний або релігійний характер. Кожна громада має ряд ознак які безпосередньо впливають на стан їхнього здоров'я це можуть бути звички, спілкування, манера поведінки у побуті, праці, характер та тип відпочину, природні умови та культурні цінності які підтримує певний соціум.

Під **п'ятим рівнем** розуміється вся країна, а **шостий** відповідно представляє увесь світ. Такий поділ на думку спеціалістів має акцентувати увагу на відповідність зв'язку між кожною людиною її індивідуальним

життям та громадськістю. Тобто від кожного з нас залежить самопочуття нашого оточення, колег, друзів, сім'ї, які являються групою, а від них здоров'я громади, сукупність громад в свою чергу характеризує країну. Можна стверджувати що цей зв'язок (від людини до людства) працює і у зворотному напрямку (від людства до людини). Саме таку залежність проводять- сучасні лідери країн ФЗСЖ:

- кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства;
- усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини.

1.2. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнівської молоді в системі фізичного виховання

З філософської точки зору спосіб життя являється синтетичною характеристикою поєднання видів життєдіяльності різних людей (мається на увазі як і індивідів так и соціальні утворення) та умови за якими проживає суспільство. Спосіб життя включає всі сфери існування: поведінку та культуру, моральні устрої, духовні цінності, стиль життя, тип праці та відпочинку. Тобто ці чинники є основним елементом впливу на соціальні групи населення.

Визначення здорового способу життя. ЗСЖ – комплекс повсякденних функцій людини, які впливають на покращення і зміцнення імунітету і допомагають їй досягти кращих умов життя.

До основних складових ЗСЖ відносять такі види здоров'я:

- фізичне;
- психічне;
- соціальне;
- духовне.

Основними з них є:

- харчування (споживання якісної, фільтрованої питної води, достатня насиченість організму вітамінами, мінералами, мікро- та макроелементами, білками, жирами та вуглеводами)
- побут (просторне та чисте житло, з місцем під активний або пасивний відпочинок, в якому людина відчуває себе в комфорті та безпеці)
- умови праці (гарантія не тільки фізичної, а й психічної безпеки людини, для сприятливих умов роботи на території підприємства)
- рухова активність (заняття фізичною культурою або спортом для підвищення рівня загальної підготовки, різні види оздоровчих програм, що сприяють покращенню імунітету)

Аби усвідомити ціль ЗСЖ важливо бути проінформованим і мати можливість доступу до оздоровчих процедур, що уповільнюють процес старіння. Нормальні екологічні умови мають чи не найголовніше місце правильному розвитку організму.

Визначення здорового способу життя напрацьовувалося довгими роками, від накопичення фактів дослідниками до розробки робочої теорії. Сьогодні воно є самостійною дисципліною, в якій присутні теорія, методика, ідеологія, методологія та інші наукові компоненти.

Проблематика ЗСЖ в повній мірі описується в різних наукових експериментах та роботах. Великої популярності вона набула в 20 столітті по всьому світові. Це питання розглядають всі сучасні науки. Вони прививають учням любов до здорового способу життя та розповідають про медичні та психологічні аспекти цієї науки.

Підтримання здоров'я молоді на високому рівні є основою державної молодіжної політики країни. Цей проект містить в собі 5 етапів:

1. Ознайомлення з сучасними тенденціями молоді, щодо здорового способу життя та їх відношення до нього. Розробка оцінки здоров'я певної людини;
2. Проінформованість населення щодо користі ЗСЖ;
3. Створення навчальної програми вченню здоровому способу життя;

4. Вихід на місцевий рівень, залучення волонтерів знайомих з основами ЗСЖ;
5. Розробка системи моніторингу здорового способу життя молоді, та впровадження її в повсякденне життя.

Акцент уваги направлений саме на молодь, бо вони є майбутнім держави та від їх способу життя залежить загальний рівень здоров'я країни. Тому важливо донести до кожного юного громадянина користь здорового способу життя.

Аналіз термінів **уміння** і **навички** розглядало досить багато видатних науковців, завдяки їх роботам було виведене поняття **уміння здорового способу життя** як виконання оздоровчих процесів, які засвоїлися людиною, а **навички ЗСЖ** – сформовані багаторазовим повторенням дії, що проходили під час процесу оздоровлення організму і вони є незамінними компонентами валеологічної поведінки людини.

Сучасна модернізація освітнього процесу спрямована на покращення умов особистого розвитку дитини та її самореалізації в житті.

Найбільш діючим шляхом досягнення поставленої мети є : виховання у молодого покоління відповідних звичок які допоможуть збільшити рівень відповідальності до власного здоров'я та оточуючих людей, розуміючи цей термін як найвищу цінність нації. І досягнення цієї цілі можливе за допомогою впровадження в освіту ефективних методів формування ЗСЖ.

Важливою умовою вироблення національного здоров'я є усвідомлення важливості цього процесу та значення в цілому. Важливо вносити засади здорового способу життя ще з самого дитинства і інструментом в цьому виступають заклади загальної освіти, так як кожна ланка суспільства без виключень «проходить» через навчально виховний процес. І за допомогою його систематизації можливо досягнути поставленої мети. Тому школа займає одне із провідних місць у процесі формування нації.

Україна має ряд розроблених нормативно- правових засад які мають важливе значення для означеної проблеми, а саме ряд законів України таких

як: «Про дошкільну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про професійну освіту», Концепція загальної середньої освіти (12 річна школа), Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Національна доктрина розвитку освіти України тощо.

Основною метою створення цих документів є запровадження доцільних методів реалізації оздоровчої функції освіти, розгляд змісту мети і як висновок результату освітнього процесу.

У Концепції загальної середньої освіти для 12-річної школи визначені перспективні орієнтири і шляхи формування освіченої, вихованої, фізично і духовно здорової української нації. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один з пріоритетних напрямів державної політики у розвитку освіти.

Основна мета оздоровчої функції фізкультурної освіти:

- Перевірка стану здоров'я учнів які знаходяться в закладах освіти, прогнозований результат розвитку на основі досліджень.
- Забезпечення педагогів науково- технічною та методичною базою знань для роботи в школі формування в учнів належного ставлення суспільного та власного здоров'я, прищеплення звичок ЗСЖ.
- забезпечення впровадження державного стандарту оздоровчої функції освіти.

Завдання оздоровчої функції освіти:

- зняття навчальних перевантажень школярів;
- організація фізичної активності учнів, профілактика гіподинамії;
- організація здорового харчування в межах перебування в закладі освіти;
- захист здоров'я учнів від шкідливих впливів які можуть виникнути під час навчального процесу (запобігання та профілактика шкільних хвороб);
- Зміцнення стійкості психічного здоров'я учнів (запобігання стресів під час навчання);

- Активна участь педагогів у досягненні загальної мети та допомога школярам в освітленні актуальних тем (запобігання утворень серед молоді шкідливих звичок);
- Участь батьків з питань зміцнення та збереження здоров'я вихованців;
У розуміння молоді закладається концепт здоров'я, як багаторівневої невід'ємної частини людського життя. Результатом цієї роботи є опанування навчальних і життєвих компетентностей, можливість творчого розвитку та самовдосконалення. Ці навички мають вагомий внесок для поліпшення життя в майбутньому та знаходження успішної професії, та життя в суспільстві.

1.3. Основні чинники формування умінь і навичок здорового способу життя молодшого школяра в системі фізичного виховання

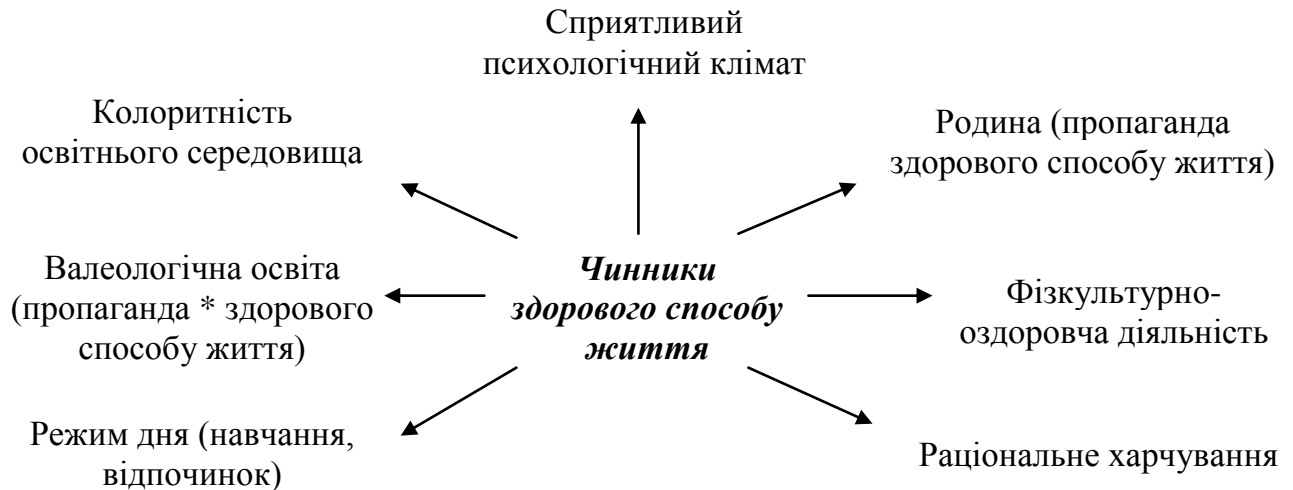
Згідно з Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді основними завданнями вихователя ГПД є:

- Внесення у виховний процес моделі орієнтовану на особистісне формування здорового способу життя, навчити правильно приймати рішення щодо зміцнення та збереження власного здоров'я у різних життєвих ситуаціях.
- удосконалення форм і методів формування здорового способу життя;
- формування у дітей негативного ставлення до шкідливих поведінкових звичок.

Примусити вести здоровий спосіб життя дитину не можливо, але ознайомити її з правилами культури потрібно. За оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Невисокий рівень здоров'я молодого покоління негативно впливає на показник національної безпеки, інтелектуальні, економічні, духовні ресурси країни та на подальший розвиток суспільства в цілому. Не дивлячись на доволі високий рівень санітарно освітницьких організацій люди майже не

застосовують навички ЗСЖ у звичайному житті. Однією з функцій яких є можливе поліпшення ситуації, є заохочення молоді до активного способу життя, яке в цілому приведе до покращення здоров'я демографії.

Чинники, що формують здоров'я дитини



Виховна робота вчителя має складатися з надання учням інформації для використання її в цілях оздоровлення та виховання корисних звичок пов'язані із здоровим способом життя наприклад: заходи які запобігають розповсюдженню інфекційних захворювань, дотримання гігієни житлових приміщень, правила раціональної харчової поведінки, розуміння необхідності вакцинацій для профілактики хвороб. Приділити увагу розвитку опорно рухового апарату, сенсорним системам організму органам зору та слуху. Одним із важливих напрямів вчителя є мета навчити дітей правильній гігієні розподілу розумової праці та відпочинку, для продуктивної роботи і уникнення перевтоми. Також не слід забувати про актуальні теми, запобігання та протидія шкідливим звичкам таким як: вживання наркотиків, спиртних напоїв та куріння.

Щоб дотримуватись мети виховання, а саме формування звичок які сприяють здоровому способу життя, педагогу необхідно дотримуватись таких моральних настанов:

- вірити в цінність кожної дитини;

- дотримуватись конфіденційності;
- надавати позитивну інформацію;
- бути порадником, а не моралістом;
- поважати думку й позицію дитини;
- акцентувати увагу дитини на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках.

Під час профілактичної роботи вихователь повинен дотримуватися наступних принципів:

- відповідність змісту роботи потребам особистості;
- швидке виявлення дітей які можуть знаходитися в «групі ризику» надання своєчасної допомоги;
- демократичне ведення справ, а саме прислухатися до думок та почуттів учнів,
- добровільність – мотивувати та пропонувати, а не примушувати та диктувати;
- позитивний настрій, задля закріплення в учнів симпатії до активного та здорового способу життя, а не навпаки активна пропаганда залякування наслідками шкідливих звичок, та аморального способу життя.
- Використання інформації, з надійних джерел які повністю, якісно та доцільно розкривають проблему негативних звичок, захворювань тощо.
- Активна участь відповідних соціальних та суспільних груп-психологів, медичних працівників, соціологів, юристів. Для закріплення правильного уявлення про здоровий спосіб життя. Також необхідна безпосереднє залучення батьків та родини.
- Відповідна систематичність проведення виховних робіт, яке передбачає комплекси освітніх заходів які спонукають відповідальне ставлення до власного здоров'я;

- врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей тощо;

Рух ось що є основним елементом у розвитку дитини, зміцнені та збереженні здоров'я покоління. Вихователю потрібно пам'ятати що навчання в молодшій школі являється найсприятливішим для розвитку основних фізичних якостей, що саме в цей вік активно формується робота основних систем організму. Для оптимізації рухового режиму в ГПД слід використовувати фізкультхвилинки, фізкультпаузи, спортивні години, заняття фізичною культурою на прогулянках, застосування пальчикової гімнастики під час письмових навантажень. Саме в цей період життя в учнів закладаються основні поняття про рухову активність та підтримку здоров'я людини. Тому важливою діяльністю педагога є праця над позитивним формуванням занять з фізичної культури а саме проведення рухливих ігор, естафет та допомога в самостійному пізнанні учнів цієї сфери діяльності. Використання рухливих ігор сприяє зняттю фізичного та емоційного напруження учнів, підвищенню працездатності, виробленню правильного дихання, осанки.

Щоб зберегти здоров'я школярів можна звернутися до національної історії народу та їх традицій. Здоров'я в нашій країні цінували здавна. Підтвердженням цього твердження є народна творчість яка з давніх часів оспівувала та шанувала дужість та силу фізично здорової людини. Також існує багато народних ігор.

Важливим є індивідуальний підхід до кожного хто приймає участь у навчальному процесі і відповідно до цього будувати навчально-виховний процес в умовах продовженого дня. Ці заходи слід проводити щоденно.

Для впровадження активної життєвої та соціальної позиції сприяння розвитку творчості, та самостійності в розвитку фізичного здоров'я, створення комфортного мікроклімату в дитячому колективі вихователю ГПД у своїй роботі доречно використовувати сучасні інтерактивні методики виховання, які будуть результативно впливати на модель правильної

поведінки яку можна застосовувати в житті поза межами школи та навіть впродовж майбутнього життя в суспільстві.

Інтерактивні технології дають можливість більш чітко формувати життєві компетентності, які є частиною загальної мети ЗСЖ.

З метою реалізації завдання формування в учнів навичок здорового способу життя рекомендуємо вихователю використовувати такі форми організації превентивного виховання:

- заняття з валеології, охорони та безпеки життєдіяльності учнів;
- гурткові, клубні заняття;
- анкетування, тестування;
- належний нагляд за учнів які можуть вживати алкоголь, курити або мати проблеми з органами правопорядку;
- дні, тижні здоров'я та профілактики шкідливих звичок;
- колективні творчі справи; конкурси малюнків, творів;
- родинні свята та свята здоров'я;
- рольові ігри, вікторини, ігрові програми;
- екскурсії та походи по рідному краю;
- години спілкування на свіжому повітрі;
- психологічні, валеологічні тренінги;
- диспути, дискусії, круглі столи;
- регулярне оновлення настінної інформації;
- презентація матеріалів періодичної преси;
- перегляд та обговорення фільмів;
- звернутися до засобів народної педагогіки;
- робота в злагоді з батьками учнів, обговорення актуальних питань, використання різних засобів впливу на дітей: індивідуальні бесіди, лекторії, круглі столи, тренінги, зустрічі з медиками, психологами, юристами, пожежниками, інспекторами дорожнього руху тощо;
- розробка пам'яток;

- робота «служби довіри» тощо.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити різні підходи до визначення понять «технологія» у педагогіці. Здійснено якісний і кількісний аналіз визначальних ознак педагогічних технологій. Виявлено, що найбільш суттєвими ознаками, які притаманні технології, зарубіжні й вітчизняні педагоги називають: систему наукових знань про технологія, діагностичне ціле утворення, придатність до алгоритмізації, результативність, відтворюваність, застосування технологічних та інформаційних засобів навчання і виховання.

Грунтуючись на існуючих у спеціальній літературі класифікаціях і підходах до виявлення структури педагогічних технологій та зважаючи на синергетичні орієнтири і суттєві ознаки технології, структуру інноваційних технологій формування фізичної культури особистості можливо представити як сукупність компонентів:

- цільового, який є системоутворюючим елементом, визначає змістове наповнення інших компонентів і виконує інтегруючу функцію в системі фізичного виховання, поєднуючи окремі компоненти в єдине ціле. Він включає мету створення технології та ієрархічного побудовану систему цілей фізичного виховання;

- концептуального, який є науковим підґрунтям розробки технології та містить в собі: ідеї теорії і методики, покладені в основу технології, що забезпечують розв'язання суперечностей процесу фізичного виховання та досягнення мети; психологічну концепцію засвоєння змісту предмету « фізична культура », модель процесу формування фізичної культури особистості;

- змістового, в якому представлена інформація щодо об'єктів перетворення в технологічному процесі та необхідний інструментарій. До нього належить: зміст предмету; засоби фізичного виховання, що відбивають зміст предмету та застосовуються для його засвоєння; ресурси, необхідні для реалізації технології;

- процесуального, який відбиває перебіг технологічного процесу. Він включає: опис способів і послідовність дій вчителя та учнів для досягнення результатів; умови, які мають бути забезпечені для досягнення цілей фізичного виховання на кожному етапі;

- діагностичного, що забезпечує моніторинг стану системи фізичного виховання та здійснення зворотного зв'язку. Він містить засоби діагностики і моніторингу.

Зауважимо, що на відміну від попередніх досліджень, у структурі технології ми виділяємо цільовий і діагностичний компоненти як окремі. На нашу думку, цільова спрямованість технології повинна створювати специфічні умови для реалізації ідей формування фізичної культури особистості та вимог відповідних стандартів на основі діагностики, включаючи й комп'ютерні технології, які динамічно розвиваються й впроваджуються в системі фізичного виховання школярів[15].

На підставі виявлених критеріальних ознак технології, особливостей процесу шкільного фізичного виховання та спираючись на визначення «педагогічної технології» (Пехота О.М., 2005; Прокопенко І.Ф., 2005; Селевко Г.К., 2006; Сисоєва С.О., 2007 та ін.), нами розкрито дефініцію «технологія формування фізичної культури особистості», як системно – синергетичної сукупності, яка включає спеціальні знання, процес розробки і реалізації в навчальному закладі педагогічного проекту, спрямованого на загальнокультурний розвиток цілісної особистості учня. У відповідності з виявленими пріоритетами фізичного виховання учнів, напрям розробки інноваційних технології повинен бути спрямований на поетапне засвоєння цінностей фізичної культури на основі формування світоглядних категорій і понять, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення й здоровий спосіб життя, сукупності рухових умінь і навичок, як складових життєдіяльності учня.

Визначення механізму розробки (проектування) технології формування

фізичної культури особистості на основі системно-синергетичного підходу і потребує вирішення ряду завдань:

1. Проведення аналізу динамічної структури особистості як об'єкту й суб'єкту дидактичного процесу, потреб й соціального замовлення суспільства, закономірностей рушійних сил і протиріч процесу фізичного виховання, методологічних підвалин і взаємодії основних компонентів технології. Цей етап розробки технології в педагогіці називають «визначення вихідного стану», або «орієнтований» [17].

2. Визначення кількісних і якісних характеристик компонентів технології, базових принципів і теорій розгортання змісту фізичного виховання, критеріїв функціонування систем. Цей етап розробки технології називають «встановлення рівня і змісту педагогічного мислення», або етапом «концептуального проектування» [17,18].

3. Побудову моделі технології на основі внутрішнього та зовнішнього моніторингу функціонування системи фізичного виховання, вивчення динаміки взаємодіє компонентів технології. Цей етап називають «структурування діяльності» або «проектуванням» [18]. Однак, з точки зору системно-синергетичного підходу, цей етап ми поділяємо на два: «мікропроектування»- особистість розглядається як відкрита, нелінійна соціально-психічна система, що перманентно перебуває в процесі самоорганізації та вирішуються питання психологічних механізмів формування атракторів – прогнозованих ділянок (зон), які притягують імовірні траєкторії еволюції особистості в точках біфуркації [23]; «макропроектування» - визначення умов створення нелінійного навчально-виховного середовища з резонансним впливом на учня, при якому на основі біфуркаційного характеру розвитку мікроструктури психічної системи особистості формується педагогічні атрактори [22].

Зазначений механізм розробки технології не тільки забезпечує змістове наповнення її компонентів, але й визначає послідовність дій таким чином, щоб узяти до уваги всі взаємозв'язки між компонентами і є змістовно

незалежним (за його допомогою можливо проектувати різні варіанти технологій фізичного виховання). Так, застосування цього механізму до технології формування фізичної культури особистості полягає в поетапному засвоєнні цінностей фізичної культури на основі інтеграції в технологічний процес складників особистісного спрямування (потреб, інтересів, особистісних якостей, індивідуальних особливостей тощо). Окрім того, це є механізм реконструкції традиційної системи фізичного виховання: із режиму «жорсткого регулювання» вона переводиться в режим «самоврядувального розвитку», а статична модель знань та вмінь змінюється динамічно-структурованою системою розмовних дій учителя і учнів.

Отже проведений літературний огляд показує, що в системі шкільного фізичного виховання напрацьований певний досвід формування фізичної культури школяра. Однак практично не розроблено підходів до формування фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих занять, включаючи і так звані «уроки здоров'я» (третій на тиждень урок фізкультури у початковій школі). Це потребує пошуку технологій проведення оздоровчих заходів засобами фізичної культури в початковій школі з метою формування елементів фізичної культури особистості школяра у процесі їх проведення.

Найголовніше у роботі вихователя це допомогти дітям зрозуміти всю важливість фізичного стану для кожного, навчити дбайливо ставитися до свого здоров'я, прищепити почуття відповідальності за самопочуття оточуючих людей, показати взаємо зв'язок між людиною і соціумом в якому вона знаходиться, сприяти саморозвитку та самовдосконаленню в різних розуміннях поняття здоров'я.

Наступне покоління повинно чітко розуміти що майбутнє держави це його населення, і чим вищий показник його здоров'я тим більше буде прогрес країни, яка забезпечить процвітаюче майбутнє.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Поєднання теоретичного рівня дослідження з вирішенням прикладних (методичних) завдань обумовило вибір методів дослідження. Нами використано такі методи дослідження :

- *теоретичні* – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з метою визначення теоретико-методичних засад формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів та розробки відповідних заходів їх реалізації;
- *емпіричні* – бесіда, спостереження, опитування, анкетування, де визначалася спрямованість учнів на оволодіння вміннями і навичками здорового способу життя. Для цього була розроблена анкета:

Анкета

Питання	Так	Ні	Інколи
Чи подобаються вам уроки фізичної культури			
Чи займаєтеся Ви в ранці гімнастикою			
Чи займаєтеся Ви спортом (секції)			
Чи задоволені Ви проведенням фізкультхвилинок на уроках			

2.1. Організація дослідження

Основна робота здійснювалася у 2019-2020 та початку 2020-2021 навчальних років на базі ЗОШ № 9 м. Суми. До дослідження були залучені учнів 2-х – 4-х класів (всього 95 осіб), вчитель фізичної культури та класні керівники.

У відповідності з метою та завданнями дослідження проводилося за двома етапами:

– на *першому етапі* (друга половина 2019 р.) проаналізовано навчально-методичну літературу щодо теоретичних та методичних засад формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів у системі фізичної культури, визначено сутність понять «здоровий спосіб життя», «уміння і навички здорового способу життя», оформлено перший розділ роботи;

– на *другому етапі* (перша половина 2020 р.) розроблено методичні заходи формування умінь і навичок здорового способу життя в системі фізичної культури молодших школярів (рухливі ігри, оздоровчі хвилинки). Проведено анкетування учнів 2-х – 4-х класів щодо визначення вихідного рівня володіння ними вміннями і навичками здорового способу життя, в систему уроків фізичної культури впроваджено розроблені методичні заходи та на початку другого півріччя проведено повторне анкетування.

– на *третьому етапі* (друга половина 2020 р.) опрацьовано експериментальний матеріал, підготовлено третій розділ роботи, зроблено відповідні висновки по роботі, текст всієї роботи погоджено з науковим керівником.

РОЗДІЛ 3

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Рухливі ігри в системі занять фізичною культурою молодших школярів

ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ

Мета: розвивати спроможність зорового виміру відстані, кмітливість та швидкість.

Визначається певна територія, обрамлена двома паралельними прямими. Посередині, між ними, розташована так звана річка, у руслі якої – каміння (намальовані кола на різних дистанціях).

Очевидно, маємо дві команди, на старті закріплені за своєю береговою лінією. Кожен із учасників гри, одночасно стрибаючи камінням, має переправитися на протилежну сторону. Той, кого вода поглинула, тобто той, хто стрибнув поза контуром намальованого кола, вибуває з гри.

Переможницею стає команда, більшість гравців якої добралися на інший бік. Зауважимо, що долати каміння потрібно, стрибаючи на одній нозі.

ДІДУСЬ МАКАР

Мета: розвивати процеси мислення, активізувати творчі здібності, тренувати спритність та рухову активність.

Обирається один із учасників гри – дідусь Макар. Його задача – дізнатися, чим займаються інші діти. Гравці, невідомо для діда, вигадують види діяльності, у якій вони нещодавно перебували, та за допомогою жестів та міміки показують йому це, попередньо вказуючи місце подій. Якщо Макар здогадується, де були діти, гравці тікають, і кого дідусь спіймає, той перейме на себе роль угадувача. Якщо ж Дід не утямить, що показують учасники гри, вони самі зізнаються і також розбігаються. Діти можуть транслювати будь-які місця діяльності, враховуючи сучасний розвиток суспільства.

ВОВКИ І КОЗИ

Мета: розвивати стрибальні можливості, швидкісну реакцію на загрозу.

На площі спортивного майданчика учитель креслить своєрідний обмежений двома лініями рів, територія якого належить вовку – одному з гравців. Інші діти – кози. Їх мета перестрибнути рів без потрапляння у вовчі пазурі. Коли ж вовк спіймає декількох кіз, роль хижака передається іншому та гра продовжується.

КВАЧ З М'ЯЧЕМ

Мета: розвивати зосереджувальну функцію та вибірно-виокремлюючу реакцію, вчити передбачати шлях та швидкість м'яча залежно від дій того, хто в певний момент їм володіє.

Усі гравці хаотично розміщуються, розбігаючись полем гри. Один із учасників – ведучий, у нього в руках м'яч. Мета ведучого в русівлучити в іншого учасника, аби передати йому свою роль.

КРИВЕНЬКА КАЧЕЧКА

Мета: розвивати в учнів міцність, стійкість і спритність.

Учасники гри займають довільні позиції на майданчику, приймаючи положення стояння на одній нозі із зігнутою в коліні другою, підтримуючи її позаду рукою. Визначається «кривенька качечка», котра після тематичних слів дозволу діяти, скачачи в такому ж положенні, намагається наздогнати іншого гравця і передати йому свої повноваження.

ДЗВІНОЧОК

Мета: загартовувати силові та швидкісні показники учнів.

Серед учасників гри обирається ведучий-дзвіночок. Усі інші гравці формують навколо нього коло, разом беручись за руки. Ведучий різними способами (під тиском ваги власного тіла або налягаючи грудьми) намагається розірвати коло. Після рориву дзвіночок тікає, а всі інші намагаються його спіймати. Хто це зробить першим, стає ведучим. Алгоритм повторюється.

Так само може тривати гра навіть з трьома гравцями.

СМІХОТА

Мета: покращувати здібність учнів технічно швидко зорозво сприймати рухомий об'єкт.

Гра розрахована на колективну реалізацію, у якій беруть участь не менше 12 осіб. З інструментарію необхідна лише хустка чи легка тканинна серветка. Ведучий раптово підкидає указаний предмет і, доки хустка знаходиться в режимі польоту, діти веселяться, танцюють, проявляють активність, можуть співати чи стрибати. Коли ж предмет торкається землі, необхідно перестати реалізовувати будь-які дії та затихнути. Хто цього не зробить учасно, не отримує бали і навіть отримує штрафи у вигляді декламування вірша, виконання пісні, танцювальної імпровізації тощо.

Перемагає найуважніший гравець, котрий назбирав найбільшу кількість балів.

ГОРИДУБ

Мета: вдосконалювати швидкість та пам'ять дітей.

Учасники стають парами одні за іншими. На певній відстані попереду він них стоїть Горидуб, котрий співає:

Горю, горю, палаю,
Кого схочу, спіймаю.
Раз, два, три! Біжіть!

Почерзі пари біжать до Горидуба, при наближенні до якого розривають руки, намагаючись оббігти його, аби той не встиг спіймати. Коли ж Горидуб когось усе-таки ловить, тоді той гравець стає у пару з ним позаду інших пар, а той, хто залишився сам, переймає обов'язки Горидуба. Гра продовжується.

МИСЛИВЦІ І КАЧКИ

Мета: розвивати в учнів здатність передавати м'яч у нападі, покращувати тазміцнюватинавичкиорієнтування, швидкоїреакції та точності в руховійактивності, виховуватиколлективнусвідомість.

Гральноюплощиноюслугуєнакресленевеликомасштабне коло. Розрахувавшись на «перший-другий», учні з першим номером стають в середину кола, це – качки. Ті, хтозалишився поза межами, - мисливці, якіотримують так званузброю у виглядівойлейбольногоабо ж баскетбольного м'яча, і намагаютьсяперекинутийого один одному, влучивши у найближчу качку. «Підстрелені качки» вибувають з гри. Коли всі качки покидаютьплащину кола, гразакінчується. Гравцімінються ролями. Перемогу одержує команда, котравитратиланайменше часу на «полювання».

Зауваження! «Мисливці» не мають можливості вступати в коло, а «качки» - перетинати його назовні. Також попадання в качку зараховується

при умові, якщо м'яч влучив у будь-яку частину тіла, окрім голови, і не був відбитий від підлоги або ж іншого гравця.

Таким чином, під час гри діти формують колективну свідомість та співпрацю при виборі дій та реалізації їх наслідків.

ЧАКЛУН

Цікавим є розподіл ролей за довжиною, наприклад, руки. У кого рука найдовша – той чаклун, задача якого зловити усіх інших учасників. Гравці самостійно окреслюють периметр гравального поля, межі якого покидати заборонено. Якщо хтось із учасників випадково чи то спеціально перетинає межу, він автоматично стає чаклуном.

Головний герой має на меті зачаклувати усіх, і той, хто був першим спійманим, перейме на себе роль ведучого-чаклуна. Якщо хтось із гравців надто забігався й втопився, він промовляє «цур-цура! я спочиваю» й спокійно відпочиває.

Зачаклований завмирає на одному місці, а його товариші намагаються визволити торканням руки, не втрапивши під дію чарів чаклуна. За таким алгоритмом гра триває далі.

КРИВЕНЬКА КАЧЕЧКА

Мета: покращувати бігові здібностей учнів, формувати навички декламувати текст, при цьому знаходитись у русі, розвивати характеристики швидкості, уваги, взаємодопомоги та колективного мислення, виховувати цікавість до фронтальної гри.

Використовуючи дитячу лічилку, серед гравців обирається «кривенька качечка», місце-гніздо (гімнастичний обруч) якої знаходиться в протилежній частині залу від інших учасників.

Отримавши від учителя словесний сигнал «Приймає табуночок каченят», діти, імітуючи руками крила, пробігають повз «кривенької качечки» зі словами:

Онде наша діва,
Онде наша іва.
На метеному дворці,
На тесаному стовпці,
Кужілочка шумить,
Веретенце дзвенить.
Скиньмо по пір'ячку,
Нехай летить з нами!

«Кривенька качечка» підіймається в гнізді-обручі та відповідає:

Не полечу я з вами —
Як була я в лужку,
Виломила ніжку,
А ви полинули,
Мене покинули.

Наступного разу, коли качки-учасники змахують крилами, розкидуючи уявне пір'я, кривенька качечка підіймається, зібравши пір'я та летить з усією зграєю.

Ускладненням для процесу цієї гри може слугувати біг парами та введення перешкод у рухову активність увигляді перестрибувань через мотузки, канат чи використання іншого спортивного інвентарю.

РИБАЛКА

Перед початком гри креслиться коло-острівець рибалки, поза межами якого стають інші учасники-рибки, закликаючи спіймати їх. Рибалка займає позицію в центрі кола й починає риболовлю – намагається наздогнати гравців. Уловлених рибок рибалка відводить на свій острівець. Коли риболовля дійде логічного кінця – буде спіймана заздалегідь обумовлена кількість гравців – рибалкою стає останній спійманий. Примітка – спіймані учасники гри можуть визволити себе з сітей, заспівавши пісню, розказавши вірша чи презентувавши танок.

СІРИЙ КІТ

Попередньо вишикувавшись в ряд один за одним і взявшись за пояси, учасники маневрують різними напрямками. Перший в цьому ряді – кіт, інші – миші. Між головним героєм та іншими гравцями відбувається діалог:

– А є миші в стозі?

– Є!

– А не бояться кота?

– Ні!

– Ой як кіт поворушить,
То всіх мишей подушить!

Після цього всі хаотично розбігаються, тікаючи від кота, котрий їх ловить. Мишу-гравця, котрого спіймає першим кіт, номінують новим котом. Гра повторюється спочатку за такими ж правилами.

3.2. Оздоровчі хвилинки в урочній системі початкової школи

Такі форми активного відпочинку під час уроку запобігають виникненню розумового виснаження, котре викликане постійною мозковою діяльністю та безперервним сидінням з мінімальним проявом активності.

Головними задачами такої форми роботи є:

- повернення виснаженому учневі здатністю праювати та активувати увагу.
- мінімалізація або взагалі ліквідація напруження м'язів та розуму.
- Запобігання порушення постави.

Використання недовготривалих вправ та ігрових форм на уроках забезпечують постійну підтримку увагових рецепторів та підвищення працездатності в процесі проведення занять.

Існує ряд вимог до видів вправ, що будуть доречними при реалізації процесу активного відпочинку:

- повинні відповідати віковим особливостям дітей, мати простий, елементарний ігровий характер, котрий буде доступно впроваджений із урахуванням площі виконання та емоційної наповненості;
- вправи мають бути хоча б трохи відомі учням, аби не марнувати додатковий час на їх тлумачення та вивчення;
- орієнтація таких комплексних форм роботи повинна бути спрямована на головні великі групи м'яз та ліквідувати напругу статистичного характеру;
- обов'язково присутніми повинні бути вправи, що сприяють так званій розрядці хребта та підвищенню тонусу м'язів. Наприклад, це потягування, випрямлення та трансформація хребта тощо;
- в процесі виконання певної подібної вправи рухи мають реалізовуватися протилежно положенню тулуба, ніг та рук, а також голови дитини;
- обов'язкова відповідність тематики заняття та характером роботи, навантаження;

- крайня форма роботи чив права має мати розслаблювальний характер та зменшувати навантаження на організм.

Стандартно структура фізкультурної хвилинки має три вправи, котрі поступово по-своєму окремо впливають на хребет, грудну клітку, ноги та тулуб. Спеціально для рук вправ не відведено. Зазвичай їх впроваджують у поєднанні з іншими вправами. Проте, коли урок спрямований на реалізацію багатооб'ємної писемної діяльності, радять застосовувати профілактичні вправи для пальців рук.

На виконання фізкультхвилинок відводиться орієнтовно до двох хвилин. Вправи не мають стомлювати або надто збуджувати дітей, а навпаки налаштовувати на роботу, даючи мозку та м'язам хвилинний відпочинок для так званого перезавантаження.

Фізкультурна хвилинка – миттєва частина уроку, що не має впливати на основний його перебіг. Доречно проводити її після закінчення виконання якогось тематичного блоку уроку, наприклад, після письмової чи то усної роботи.

Педагог повинен самостійно розуміти та адекватно використовувати прийом фізкультурної хвилинки, а учні активно реагувати на нього. При проведенні необхідно провітрити класну кімнату. Учні займають зручні позиції поміж партами або в тих ділянках класу, де достатньо місця. Проте існують й такі види фізкультхвилинок, що можна і навіть треба проводити, знаходячись на робочих місцях за партами.

Більшоважним радять бути учителям, що викладають у молодших класах, адже діти даної вікової категорії схильні до швидкого виснаження унаслідок одноманітних видів діяльності, а як раз фізкультхвилинки збуджують учнів і надають наснаги для продовження навчально-виховного процесу.

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук (за методикою японського лікаря Намікоси Такудзіро).

Науково доведено, що верхні кінцівки, а саме пальці рук, оснащені величезною кількістю нервових імпульсів, котрі подають сигнали ЦНС. НамікосиТакудзі ропереконує, що саме пальці людини є своєрідними шляхами, що забезпечують зв'язок з чи не з усіма органами. Як приклад, при натисканні на середній палець виробляється стигнал до мозку, котрий вимагає та власне забезпечує зниження кров'яного тиску.

Дієвим є також метод Стрельникової, що полягає в поєднанні дихальних вправ з натисканням пальців рук. Необхідно в чотири кроки протискувати палець за траєкторією від основи до кінчика. Слід чергувати натиски з зовнішньої сторонни пальця на зворотню. Час натиску орієнтовно триває три секунди з докладанням невеликої сили. Це слід продублювати з обома руками по черзі, можливо одночасно промовляючи тематичний вірш, як от:

Пальчик-пальчик, де ти був?
 З цим братиком в ліс ходив,
 З цим братиком щі варив,
 З цим братиком кашу їв,
 З цим братиком пісні співав.
 Цей пальчик в ліс ходив,
 Цей пальчик гриб знайшов,
 Цей пальчик чистив,
 Цей пальчик смажив сам,
 Цей пальчик сам все з'їв,
 Тому і потовщав.

Вправа 2. Дія на активні точки ніг (методика Дінейки).

При натисканні на визначені активні точки мотивуються важливі функції та властивості окремих внутрішніх органів. Наприклад, аби активувати та пробити профілактику ступней, необхідно протягом 2-3 хвилин в сидячому положенні катати палицю. Для кращої дії та більш помітного результату можна обклеїти цю палицю пластмасовими смужками.

Унікальним засобом боротьби із втомою є стоповий масаж рефлексогенних зон. Саме він надзвичайно продуктивно забезпечує тонізуючо-загально зміцнюючий ефект.

Вправа 3. Масаж біологічно активних точок вушної раковини.

Саме дана вправа продукує підняття загального тонуусу НС, зменшує або видаляє будь-які прояви стомлення, а також приводить до руху та роботи всіх необхідних систем організму, що забезпечують працездатність людини.

Промасажування повинно відбуватися від верхніх точок вушної раковини до нижніх мочок тривалістю до 15 секунд.

Вправа 4. «Слон».

Вправа реалізується в стоячому положенні з позицією ніг на ширині плечей або ж сидячи з можливістю притискання голови до плеча для окинення оком класучи приміщення, у якому відбувається процес. Необхідно здійснювати рухи усією верхньою частиною тіла, намагаючись вималювати таким чином уявну цифру вісім, при цьому витягнути одну руку, спостерігаючи за пальцями. Якщо оком осягається вся рука – вправа виконана правильно.

Слід повторити даний алгоритм з іншою рукою.

Вправа 5. «Сова».

Для виконання цієї вправи слід обітнути рукою плече та розворушити м'язи. Після чого схилити голову до грудей, дихаючи при цьому достаньо глибоко з поступовим розслабленням м'язів. Так само проробити вправу з залученням другого плеча.

Вправа 6. «Жовта мавпа».

Суть «Жовтої мавпи» полягає в тому, аби при втомленні учень, сидячи за партою, закривочі, розслабився та, схиливши голову на руки, почав уявляти згадану тварину. Творчий образ можна інтерпритувати до кожного школяра окремо.

Вправи-енергізатори, нестандартні фізкультхвилинки

Короткочасні вправи, спрямовані на відновлення енергії групи чик ласу, називаються енергізаторами.

Їхня мета на уроці очевидна, судячи з назви, - забезпечити здорову психо-емоційну атмосферу, відродити та посилити енергоспроможність групи та окремих її членів. До речі, такі вправи допомагають учням розкривати приховані здібності, котрі раніше були замкнуті та недоступні.

Енергізатори заохочують учнів до подальшої активності та мінімалізують монотонність уроків.

Позитивами застосування енергізаторів є:

- повернення енергетичної спроможності класу;
- залучення уваги школярів;
- поєднання декількох методів навчання;
- залучення всіх учнів до навчально-виховної діяльності;
- гарантування задоволення від навчання.

Чи не кожен енергізатор має у своєму складі фрагмент фізкультурної хвилини, проте, важливо, що не кожна така хвилинка має енергізаторський характер, адже їй властива ще й релаксаційна сторона.

«М'ячик по колу»

Обладнання: м'яч середнього розміру.

Перебіг вправи: учні знаходяться в положенні стоячи, при цьому розміщуючи руки з відкритими долонями на одному рівні з талією.

Завдання: полягає в безпорядковому киданні-передаванні м'яча один одному без можливості його падіння до долу.

«Австралійський дощ»

Хід вправи: учні та учитель стоять один напроти одного, діти по чергово віддзеркалено повторюють усі маніпулятивні рухи за педагогом. Учитель проголошує ствердження, супроводжуючи їх відповідними рухами.

- Чи знаєте ви, який австралійський дощ?
- Посилюється вітер (*потираємо руки*).
- Спускаються повільні невпевнені краплини дощу (*клацаємо пальцями*).
- Починається сильна злива (*плескаємо долонями по стегнам*).
- Злива стрімко переростає в бурю (*тупаємо*).
- Раптово буря стихає (*плескаємо долонями по грудям*).
- Припиняється злива (*плескаємо долонями по стегнам*).
- Закінчується дощ, кружляють останні краплі (*клацаємо пальцями*).
- Шепоче лише тільки вітер (*потираємо долоні*).
- Австралійський дощ скінчився. Привіт, Сонце! (*Діти піднімають руки вгору*)

«Цифри»

Хід вправи: усі знаходяться в положенні стоячи. Прислухаючись до вказівок учителя, учні виконують вправу, в оригінальний спосіб уявно малюючи цифри частинами тіла.

Цифру 1 виводимо носом,
цифру 2 – підборіддям,
трійку – правим плечем,
цифру 4 – лівим плечем,
цифру 5 – «пишемо» правим ліктем,
шістку – лівим ліктем,
цифру 7 – правим коліном,
цифру 8 – лівим коліном,
дев'ятку – правою ногою,
цифру 10 – куприком.

«Шалене курча»

Перебіг вправи відбувається наступним чином: у стоячому положенні школярі восьмиразово виконують потрушування почергово руками та ногами. Без зупинок процес продовжується, про те щоразу на один рахунок мешне. Так само вправа реалізується, доки не дійде одноразового струшування кінцівками. Таким чином, виникне враження, що діти – маленькі кучата, що струшують воду з пір'ячка, тим самим приносячи своє тіло до розминки та фізичної активності.

«Подарунок»

Дана вправа полягає в тому, що кожен із учнів засобами пантоміми показує певний предмет-подарунок, вручаючи його іншому учневі. Той так само віртуально створює власний сюрприз та дарує йому наступному школяреві.

«Добра тварина»

Перебіг вправи: стоячи у сні тримаються за руки. Ведучий або учитель тихеньким голосом промовляє: «Ми одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає!». Всі учасники уважно прислухаються до свого та сусіднього дихання. «А тепер подихаймо разом!». При одночасному видиху усі учні роблять два кроки назад, при вдихові – так само два кроки, але вже вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце. Стук - крок уперед, стук - крок назад. Ми всі беремо дихання та стук серця цієї тварини собі. Ми – єдине ціле».

«Один до одного»

Школярі розмежовані парами. Модератор одночасно всім парам дає вказівки, які діти ментально повинні виконати. Наприклад: нога до ноги, рука до руки, потилиця до потилиці тощо. В один момент ведучий спантеличує, закликаючи «один до одного», тоді пари повинні помінятися учасниками.

«Загальна увага»

Кожен учень, не докладаючи великих фізичних зусиль, будь-якими діями повинен привернути увагу іншого учня, встановивши взаємний контакт. Якщо це вдається зробити, гравці займають свої сидячі місця. Гра триває доти, доки всі діти не відбудуться на своїх місцях.

«Гуфі»

Перед початком гри ведучий виокремлює таємно від інших одного учня, котрий стає Гуфі – казковою істотою. Це залишається секретом для всіх. Учасники гри стають у коло, дізнаючись від ведучого, що серед колективу є мовчазна фантастична істота – Гуфі. Її можна вирахувати тільки торканням, запитавши при цьому «Ти – Гуфі?». Якщо ж відповідь буде негативною, необхідно рухатися далі. Проте, коли у відповідь учасник не

почуєні слова, значить – інтуїція його не підвела, це – Гуфі, і той, хто доторкнувся до нього також стає таємною німою істотою. Гра продовжується.

«Грім - ураган - землетрус»

Для проведення цієї вправи учнів необхідно розділити на трійки. Двоє, беручись за руки та здіймаючи їх угору, утворюють уявну хатинку, а третій стає поміж ними, наче перебуваючи в будівлі.

Коли ведучий виголошує «Грім!», мешканці хатинок повинні знайти собінову стріху, швидко перебігаючи під неї, коли ж чують «Ураган!», то хатинки шукають собі нових мешканців. Проте може настати «Землетрус!», при якомубудівлі зі своїми мешканцями розпадаються та мають об'єднатися в нові трійки. Той учасник, що прогавив нову хатинку чи свого мешканця, стає ведучим. Гра триває далі.

«Світлофор»

Діти хаотично рухаються по ігровому полю. За командою вчителя-тренера учні мають виконати певний рух: червоний колір – швидке присідання, зелений – плескання в долоні, не змінюючи своєї траєкторії руху. Якщо чутно про оголошення жовтого кольору, слід швидко зупинитися, піднявши обидві руки догори.

«Зіпсований телефон»

Діти формують коло. Ведучий вигадує унікальну фразу та тихенько шепочейї на вухо першому учневі. Цей гравець передає так само почуте наступному учаснику, і так триває доти, доки не дійде черга крайнього учня. Той проголошує почуте та тлумачить, як він зрозумів фразу.

«Динамічні»

У ході цієї вправи учні повинні вималювати в повітрі, наприклад, носом цифри від 1 до 10, або ж зазначені ведучим літери. Рухи при відтворенні букв чи цифр мають бути плавними, без ривків та стрімких коливань. Допускається малювати різні предмети, проте вони мають бути великими та чітко відтвореними, при цьому тулуб та шия повинні залишатися нерухомими. Такий вид діяльності забезпечує покращення кровообігу головного мозку та роботи шийних хребців, а також не допускає появи подвійного підборіддя.

Фізкультхвилинка - гра «Чапля»

Це конкурсна гра. За командою вчителя кожен учень повинен заплющити очі, зігнути в колінному суглобі праву ногу, повернувши її під прямим кутом до лівої, та притиснути ступню якнайвище до протилежного стегна. При цьому всьому руки знаходяться на поясі. Хто довше протримається в такому положенні, той – переможець. Виконання цієї вправи загартовує вестибулярний апарат дитини та розвиває концентрацію уваги, а також покращує емоційне наснаження в колективі.

«Вуха»

Виконання даної вправи вимагає сидячого положення на краю стільця. За вказівкою вчителя учні швидко та з помірно потужною силою виконують нахили головами до плечей по чергово зліва направо і навпаки. Необхідно доторкнутися вухом до плеча. Тривалість цієї вправи сягає до 20 секунд.

Таким чином при розігріві вух через нервові імпульси вушної раковини активізується увесь організм, а також профілактикуються шийні хребці.

Дихальна фізкультхвилинка «М'яч»

Необхідно уявити, що в руках знаходиться м'яч, окреслити його. Після чого зробити глибокий вдих, уявивши, що м'яч пробився, зі звуком «ссссс» поступово випускати повітря з легенів, паралельно зображуючи руками зміну розмірів м'яча.

«Машинка»

Для профілактики м'язів, що знаходяться на обличчі біля рота, проілюструйте різні стани роботи машини – зробіть гудіння, брикання, тріск губами тощо.

«Рубання дров»

Учні приймають положення стоячи з розведеними ногами, ширше плечей, зчепленими в замок опущеними руками.

Далі слід підняти руки догори, добре прогнувшись назад і набравшись повітря, після чого при видиху різко опустити руки донизу поміжніг з характерним «ха!» і швидко підняти їх догори. Продублювати це не менше 5 разів, аби різкий видихішов прямо з грудної клітки. Така вправа забезпечує очищення та покращення роботи органів дихання.

Психологічні фізкультхвилинки

Дуже важливою у житті людини є здатність розуміти свій психофізичний стан та вміти керувати ним. Вправи, які допомагають впоратися із цим, подаються найчастіше в ігровій формі.

Поза «кучера»: діти займають позицію сидіння на стільці з прямою спиною та більш-менш розслабленими скелетними м'язами. Важливо, аби діти були випрямленою поставою, що бдіафрагма не тиснула на шлунок. Голова трохи похилена на груди, ноги при цьому не напружені, а зігнуті під тупим кутом, носки на небагато розсунені. Діти з заплющеними очима

поринають у свою уяву, фантазуючи про образи улюблених казкових персонажів та ін.

«Морозиво»

Учитель звертається до учнів із своєрідним нагадуванням-твердженням, що вони люблять морозиво, протесталося диво, і вони потрапили в королівство Снігової Королеви, котра зачарувала дітей й самих перетворила на морозиво. Але невдовзі прийшов добрий мольфар, котрий чарами слова розморозив діточок, і вони стали таким ж, якими були раніше, слухняними, щирими та розумними.

Насправді чарівнику дався до психологічного прийому, подіявши на учнів силою потрібного мотивуючого, заспокоючого та надихуючого, вселяючого віру на краще слова.

«Комплімент»

Діти стають один напроти одного, простягають назустріч долоней руки, і за вказівкою вчителя роблять один одному компліменти, паралельно посміхаючись та дивлячись один одному в очі.

«На кого я схожий (схожа)?»

Зміст гри полягає в тому, аби зробити порівняльну характеристику учня. Наприклад, хтось один із дітей робить комплімент іншому, порівнюючи посмішку з сонечком тощо. Таким чином, розвивається мовлення та гуманність в дитячих свідомостях.

«Настрій»

Діти рухаються кімнатою, надаючи особливого значення кожному своєму рухові, кожному відчуттю певної частини тіла, запам'ятовуючи цей стан та настрій. Далі ведучий пропонує різні настрої, емоції, котрі діти повинні показати своїм тілом в руховій активності. Наприклад, злу людину,

емоцію піднесення, захоплення, втому, балерину тощо. По закінченню діти порівнюють, як змінилося їх самопочуття та настрої.

3.3. Результати експерименту

Аналіз результатів анкетування вихідного рівня умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів показав, що учні не мають такої спрямованості (див.табл. 3.1). Опитування, бесіди з учнями, батьками, учителями показали, що незадовільний стан сформованості умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів обумовлений відсутністю цілеспрямованої, систематичної діяльності навчання учнів способам збереження здоров'я як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час; одноманітністю форм і методів валеологічного виховання; недотримання наступності навчальної та виховної роботи в процесі формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів.

З метою спрямування учнів на оволодіння ними вміннями і навичками здорового способу життя, нами було впроваджено у навчально-виховний процес початкової школи розроблених методичних засобів.

Безпосереднє формування умінь і навичок здорового способу життя відбувалося на уроках фізичної культури. З метою підвищення рухливої активності учнів було збільшено час на привабливу для них діяльність – ігрові вправи, народні ігри, вивчення елементів спортивних ігор.

Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя відбувалося також завдяки їх включення в процесі навчання у різноманітні види оздоровчої діяльності. Найефективнішими серед них виявилися фізкультхвилинки, вправи для очей, дидактичні ігри, зняття стресових ситуацій під час виконання контрольних робіт.

Значна увага у процесі експерименту приділялася нами щодо дотримання норм рухового режиму, який є необхідною умовою для розвитку систем дитячого організму й одночасно здоров'я. Він включив ранкову гімнастику, рухливі перерви, спортивні та народні ігри, заняття в спортивних

секціях, масові фізкультурно-спортивні заходи, в яких брали участь учні всіх початкових класів.

Співвідношення результатів, отриманих до і після проведеного експерименту (таблиця 3.1) дало змогу зробити висновки щодо стійкої тенденції підвищення рівня знань та умінь здорового способу життя як через усвідомлення життєвої важливості, так і через застосування їх у повсякденному житті.

Таблиця 3.1

Показники задоволеності учнів 4-го класу процесу формування вмінь і навичок здорового способу життя, %

Питання	Так		Ні		Інколи	
	До	Після	До	Після	До	Після
Чи подобаються Вам уроки фізичної культури	75,6	94,2	8,4	3,2	8,0	2,4
Чи займаєтесь Ви вранці гімнастикою	28,1	61,3	23,2	13,1	49,3	24,1
Чи займаєтесь Ви спортом	40,2	65,1	38,2	21,1	21,7	11,2
Чи задоволені ви проведенням фізкультурних хвилинок на інших уроках	63,2	91,2	8,3	4,1	27,9	6,5

Підсумовуючи результатів експерименту на основі аналізу і узагальнення даних, можна констатувати, що в ході проведеної роботи у молодших школярів значно підвищився рівень сформованості вмінь і навичок здорового способу життя, що сприяє засвоєнню способів збереження і зміцнення здоров'я школярів.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дав змогу розкрити сутність поняття «формування умінь та навичок здорового способу життя» як категорії теорії та методики фізичного виховання, встановити співвідношення понять «формування», «уміння», «навички», «здоровий спосіб життя». Вивчення стану проблеми в теорії і практиці засвідчив її актуальність і показав, що особливої уваги потребують дослідження проблеми формування умінь і навичок здорового способу життя учнів початкової школи.

Розроблено та впроваджено в навчально-виховний процес початкової школи методичні заходи формування умінь та навичок здорового способу життя молодших школярів: рухливі ігри (народні та з казковим сюжетом) в системі занять фізичною культурою; оздоровчі хвилинки в урочній системі початкової школи; фізкультхвилинки (в системі самопідготовки – продовженого дня), які сприяють привчання школярів до повсякденного виконання вимог здорового способу життя.

Позитивні результати експерименту підтверджені якісним аналізом (анкетуванням) проведеної роботи. Застосування доцільних форм і методів сприяло підвищенню рівня сформованості умінь та навичок здорового способу життя молодших школярів як через усвідомлення їх життєвої важливості, так і застосування їх у повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексюк А. М. Загальні методи навчання в школі / А. М. Алексюк. – К. : Рад. шк., 1986. – 264 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Ананьев В. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания // Избр. психолог. труды. – М.: Педагогика, 1993. – Т. 2. – С. 103 – 127.
4. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития: методология и практика поисков критерия оценки / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1983. – № 12. – С. 51 – 53.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – Спб.: Пертрополис, 1992. – 123 с.
6. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.:Здоров'я, 1998. – 248 с.
7. Арэф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Арэф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 56 – 59.
8. Асеев В. Г. Мотивация и поведение личности: автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора психологических наук: спец. 19.00.07 / В. Г. Асеев. – Л., 1990. – 56 с.
9. Ашмарин Б.А. Теория педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин.–М., 1991. – 202 с.
10. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М.: Знание, 1997. – С. 80.
11. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
12. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання / І.В. Бакіко// Теорія й методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 2. – С. 3 – 4.

13. Баузр В. А. Формирования интересов у будущих учителей: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / МОПИ им. Н. Ю. Крупской / В. А. Баузр. – М., 1987. – 23 с.
14. Білітюк С. А. Мотиви спортивної діяльності юних плавців / С. А. Білітюк // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали 4-ї Міжнар. наук. конф. студентів і аспірантів. – Х., 2002. – С. 101 – 103.
15. Білітюк С. А. Ставлення дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням, до фізичного виховання і спорту / С. А. Білітюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – С. 54 – 60.
16. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція постави у дівчаток 7 – 8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дисс. На соискание уч. степени канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки / Н. В. Білошицька. – Луцьк, 2000. – 20 с.
17. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7 – 8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 22 с.
18. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора пед. наук. / М. М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
19. Ващенко Г. Г. Загальні методи навчання : підруч. для педагогів / Г. Г. Ващенко. – [1-е вид.]. – К., 1997. – 441 с.
20. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К. : Ін-т системат. досліджень освіти, 1993. – 152 с.
21. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – Л., 1990. – С. 21 – 36.
22. Выготский Л. С. Детская психология / Л. С. Выготский // Собр. соч.: [в 6 т.]. – М., 1984. – Т. 4. – С. 15 – 120.

23. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 335 с.

24. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури / А. В. Віндюк. – Л., 2002. – 17 с.

25. Вовченко И. И. Оценка уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста / И. И. Вовченко, И. Ю. Берестецкая // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 602 – 605.

26. Гнитецька Т. В. Організаційно педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Т. В. Гнитецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.

27. Гнитецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки / Л. В. Гнитецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.

28. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

29. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Ін-т педагогіки АПН України / М. П. Горобей. – К., 1994. – 21 с.

30. Гречишкин А.А. Урок, с которого начинается серьезное увлечение спортом / А.А. Гречишкин // Спорт в школе. – 1996. – № 14. – С. 2.

31. Гусев А. Н. Измерение в психологии / А. Н. Гусев, У. А. Измайлов, М. Б. Михайлевская. – М. : Смысл, 1997. – 286 с.

32. Данилевич М. В. Фізичне виховання дітей – турбота спільна / М. В. Данилевич // Фізична культура та здоров'я нації : матеріали III Міжнар. конф. – К. – Вінниця : Укр. академія наук нац. прогресу, 1998. – Ч. 1. –

С. 30 – 32.

33. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / [под ред. С. Б. Тихвинской, С. В. Хрущева]. – [2-е изд., перероб. и доп.]. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.

34. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубалія]. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – К., 1998. – 18 с.

35. Дмитренко С. М. Динаміка показників фізичного розвитку і функціонального стану дітей віком 8 – 10 років, які народилися після аварії на Чорнобильській АЕС і постійно проживають у IV зоні радіоактивного забруднення / С. М. Дмитренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – С. 77 – 79.

36. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.02.02 / В. С. Добринський. – Луцьк, 2001. – 17 с.

37. Дорохов Н. Р. Развитие силовых качеств школьников 7 – 11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дисс. На соискание уч. степени канд. пед. наук / Н. Р. Дорохов. – М.: ВНИИФК, 1997. – 22 с.

38. Дружинин В.И. Психология общих способностей / В. И. Дружинин. – СПб, 1999. – С. 22 – 56.

39. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора пед. наук / П. К. Дуркин. – М., 1994. – 40 с.

40. Дубовис М. С. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию / М. С. Дубовис, Ю. А. Короп. – К.: Рад.шк., 1991. – 144 с.

41. Дубогай А. Д. Физкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К.: Здоровье, 1989. – 144 с.

42. Завадович Н. Р. Виховання інтересу до уроків фізвиховання /

Н. Р. Завадович, Е. Г. Сахарук, С. Б. Мудрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: матеріали республ. конф. – Луцьк, 1994. – С. 8 – 10.

43. Круцевич Т. Ю.

Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

44. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 / Нац. ун-т физ. восп. и спорта Украины / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.

45. Кутепов М. Е. Структура способностей и интересов школьников и трудящихся на занятиях физическими упражнениями и спортом : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук / М. Е. Кутепов. – М., 1980. – 22 с.

46. Куц А. С. Показатели физического развития и двигательной подготовленности школьников центральной зоны Украины / А. С. Куц. – Винница, 1987. – С. 3 – 19.

47. Леонтьев А.Н. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности / А.Н. Леонтьев. – Новосибирск, 1992. – С. 31 – 34.

48. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / В. І. Лозова. – Х. : Основа, 1990. – 89 с.

49. Фролова Н.О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец.: 13.00.07 «теорія і методика виховання» / Н.О. Фролова –К., 2003. – 20 с.

50. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей молодежи на основе личностно ориентированного образования: дис. ...

доктора пед. наук: 13.00.04 / Якимович Виктор Степанович. – Волжский, 2002. – 454 с.