Непша О. В., Суханова Г.П.,Ушаков В.С.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема виховання здорового покоління набуває в даний час все більшого значення. На погіршення здоров'я впливають багато факторів, в тому числі і неправильне ставлення населення до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей.У структуру найбільш значних показників здоров'я входить захворюваність. Захворюваність – важливий показник громадського здоров'я. Аналіз захворюваності дозволяє виявити проблемні ситуації, пріоритетні профілактичні заходи. На тлі зменшення чисельності дитячого населення (7971 638 дітей 0-17 років у 2012 р. і 7614 006 у 2016 р.) рівні захворюваності і поширеності хвороб залишаються високими – поширеність хвороб становила 1922,8 у 2012 р. і 1777,16 у 2016 р. на 1000 дітей відповідного віку, а захворюваність – 1385,0 та 1316,07
відповідно (рис. 1) [7, с.44]

Дана ситуація обумовлена погіршенням соціально-економічної та екологічної обстановки, загостренням проблем раціонального харчування, спадковістю, перевантаженістю дітей.

Здоров'я людини в розумінні ВООЗ − це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Згідно з висновком експертів ВООЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100%, то стан здоров'я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20% − від спадкових факторів, на 20% − від стану навколишнього середовища. А решта 50% залежать від самої людини, від того способу життя, який він веде [1].

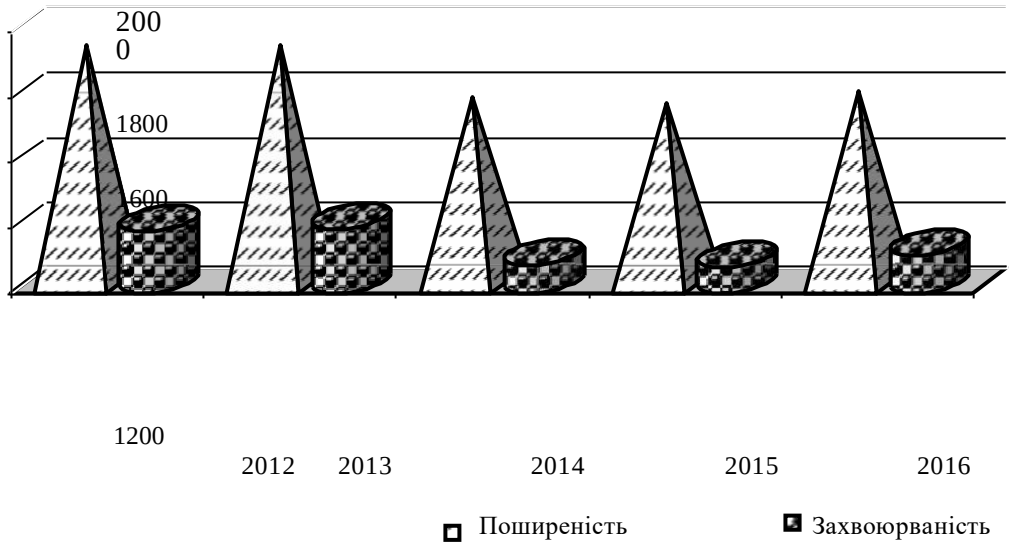

Рис. 1. Динаміка захворюваності та поширеності хвороб серед дітей 0–17 років включно в Україні у 2012– 2016 рр. (на 1000 відповідного населення) [7, с.44]

Здоров'я − це стан, при якому здійснюється повноцінна реалізація біологічних, психічних, соціальних, духовних функцій людини і суспільства, а також оптимальної працездатності і активності при максимальній тривалості життя. Поняття способу життя за своїм складом є складним. Воно дозволяє виявити ціннісні орієнтації людей, причини їх поведінки, стилю життєдіяльності, обумовлені укладом і рівнем життя. Спосіб життя відноситься до факторів, що безпосередньо впливають на здоров'я.

Отже, поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» є складними. Перше з них відображає сенс збереження і розвитку біологічних, соціальних, духовних функцій людини і суспільства і визначається рівнем освоєння загальнолюдських, державних і національно-регіональних цінностей культури. Друге характеризує стиль життєдіяльності, зумовлених особливостями організму людини, умовами його існування і орієнтований на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я [3, с.112].

В основі формування здорового способу життя лежать такі його складові як наукові знання, медико- профілактичні заходи, раціональний режим дня, праці та відпочинку, рухова активність, правильно організоване харчування і відсутність шкідливих звичок [2, с.114].

Одним з важливих чинників у розвитку ЗСЖ молодших школярів є сформовані у них уявлення та поняття, що розширюють знання дітей про людину, його здоров'я, здоровий спосіб життя.

Знайомство з правилами здорового способу життя, зміцнення здоров'я, взаємозв'язку здоров'я фізичного, психічного і здоров'я суспільства, сім'ї в ході різних добрих справ (заходів):

- спортивні свята, рухливі ігри (в т.ч. з батьками);
- заняття в спортивних секціях;
- туристичні походи (розвиток витривалості, інтерес до фізичної активності);
- класні години, бесіди,
- колективно-творчі справи
- екскурсії, відео-подорожі по знайомству з людьми, їхнім способом життя, що зміцнює або губить здоров'я;
- зустрічі-бесіди з цікавими людьми, що ведуть активний спосіб життя (мандрівники, любителі активного відпочинку), зуміли зберегти хороше здоров'я в складній ситуації (похилий вік, травма і т.п.), з представниками професій, які пред'являють високі вимоги до здоров'я, зі спортсменами − любителями і професіоналами [3, с.112; 4. с.309].

Одним з найважливіших засобів у підтримці здорового способу життя молодших школярів − є фізкультурно- оздоровчі заходи під час навчального дня, які активізують руховий режим під час навчального дня, підтримують

школярів в тонусі під час розумової активності, сприятливо впливають на організм. Форми таких занять [6, с.147]:

1. Ранкова гімнастика – впливає на підвищення працездатності, покращує самопочуття.
2. Фізкультхвилинки на уроках – знімають втому, підвищують розумову активність, проводяться при появі

втоми.Ігри та фізичні вправи на перервах – корисний засіб активного відпочинку, поліпшення здоров'я і повернення до навчального процесу. Для зручного проведення ігор і фізичних вправ на перервах потрібно заздалегідь підготувати місце, необхідний інвентар. Зазвичай учні молодших класів беруть участь в подібних заняттях добровільно і проявляють активний інтерес до подібного роду заходів.

3. Щоденні заняття фізичною культурою в групах продовженого вирішують наступні завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення фізичної та розумової працездатності, вдосконалення фізичних навичок, виховання звички займатися регулярно і самостійно.
4. Позакласні форми організації занять: спортивні змагання в школі, туристські походи, дні здоров'я. Метою позакласних занять – є забезпечення дітям активного і здорового відпочинку. Різні позакласні заходи проводяться з урахуванням можливостей та інтересів школярів [5, с.15].

Форми проведення занять у позашкільних закладах:

- заняття конкретним видом спорту в ДЮСШ;
- заняття фізичними вправами в фізкультурно-оздоровчих центрах;
- заняття в пришкільних оздоровчих таборах;
- заняття на дитячих майданчиках, в парках культури та ін. [5,с. 18].

Різні форми організації дозволяють в повній мірі задовольнити запити і інтереси молодших школярів.

Форми проведення занять фізичними вправами в сім'ї: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, індивідуальні заняття, активний відпочинок, сімейні походи [5, с.89].

Фізичний розвиток в молодшому шкільному віці має дуже важливе значення, так як від своєчасного розвитку фізичних навичок і здібностей залежить не тільки фізична форма і стан здоров'я в майбутньому, а й моральний розвиток дитини.

Список використаної літератури:

1. ВООЗ – Всемирная организация здравоохранения [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://www.who.int/ru/.
2. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл/О.В. Ковальчук, О.В. Непша// Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті**:** матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-

15 вересня 2017 року)/ за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137-140.

3. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів/Є.О. Карабанов, М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті**:** матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року)/ за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134-136.

4. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.309-310.

5. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб./В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс- ЛТД, 2014. – 172 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1./Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.

7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.