

СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

На сучасну початкову школу покладається завдання виховання компетентної особистості, яка не лише володіє знаннями в галузі збереження й зміцнення здоров'я, а й уміє застосовувати їх у житті, адекватно діяти в різних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Сьогодні важливим чинником підвищення якості початкової освіти є здійснення навчання та виховання молодших школярів на засадах здоров'язбереження. Проблема збереження та зміцнення здоров'я учня широко висвітлюється в працях багатьох науковців: Н. Бібік, М. Віленського, Б. Долинського, О. Ващенко, О. Газмана, В. Клімової, С. Кондратюк, В. Петленка, С. Свириденко, Т. Сущенко й ін. До питання здоров'язбережувального виховання молодших школярів зверталися В. Горацук, О. Дубогай, З. Малькова, Л. Романенко, В. Шахненко та ін.

Практика доводить, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного та мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними відповідно до віку знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальними вміннями й навичками.

Діяльність учителя на кожному уроці має орієнтуватися на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь і навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Здоров'язбережувальна професійна діяльність учителя початкової школи — це складне, поліфункціональне соціальне явище з керування процесом здоров'язбереження, що передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих, еколого-гігієнічних, психолого-валеологічних та інших здоров'язбережувальних методик, методів,

засобів і заходів у навчально-виховний процес, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я молодших школярів і спрямовані на формування в них здоров'язбережувальної компетентності.

Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи забезпечується *сформованістю* певних мотивацій (усвідомлення важливості здійснення здоров'язбережувальної діяльності з учнями, зацікавленість цією діяльністю, бажання досягти успіху в цій діяльності); *знаннями* (використання особистісно орієнтованих технологій фізичного розвитку й здоров'язбереження, змісту, форм і методів організації здоров'язбережувальної діяльності, засобів фізичного виховання у профілактиці захворювань дітей, корекції їх фізичного стану, розвитку фізичних якостей учнів, самостійних знань школярів із метою активного відпочинку в режимі навчального дня й у вихідні дні та під час канікул); *уміннями* (здійснювати навчальну та оздоровчу діяльність з учнями, що належать за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, надавати домедичну допомогу, розробляти сценарії й програми оздоровчих заходів; організовувати та проводити спортивно-оздоровчі свята та змагання, організовувати позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи, здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність у режимі навчального дня молодшого школяра, використовувати здоров'язбережувальний досвід інших педагогів); *навичками* (комунікативні, творчі, емпатії, проектної та рефлексивної діяльності).

Найбільш значущими показниками раціональної організації здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи є організація та проведення уроків на основі принципів педагогіки здоров'язбереження та використання здоров'язбережувальних технологій. Важливою складовою цієї діяльності є фізкультурно-оздоровча, що повинна здійснюватися в режимі навчального дня молодшого школяра й має на меті організацію та проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, рухливих динамічних перерв, фізкультпауз, «годин здоров'я», рухливих, спортивних і народних ігор, оздоровчих виховних заходів, що сприятимуть збереженню та зміцненню здоров'я дітей.

На сьогодні простежується тісний зв'язок між здоров'ям людини, її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої людини та для формування її характеру є надзвичайно важливим, можна сказати – вирішальним.

Стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл викликає серйозне занепокоєння, навіть характеризується як катастрофічний. 53 %

учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58 % – мають обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. За дослідженнями Є. Н. Овчарова, практично здорових дітей у віці 7 років налічується 23 %, старшокласників – 10 %, послаблене здоров'я мають 53 % учнів загальноосвітніх шкіл.

Як вважає Л. П. Заплатников, уже з початкової школи дві третини дітей виходять із порушенням постави, у 80 % учнів 5–6 класів виявляється розлад нервової системи, у кожній третій дитини до 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи (17–18 років) половина учнів зустрічають короткозорими, 30–40 % страждають на серцево-судинні захворювання, 20–30 % – на нервово-психічні розлади. Погіршення стану здоров'я пов'язане із суттєвим зменшенням рухової активності школярів. Учні перебувають в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому не можуть задовольнити своїх потреб у рухах. Сучасні умови побуту також породжують обмеження рухової активності дітей. Усе це сприяє зниженню захисних сил організму й у підсумку призводить до появи багатьох захворювань у дітей у більш ранньому віці.

Головне завдання школи у зв'язку з переходом на 12-річне навчання, – зберегти, зміцнити й за потреби поліпшити стан здоров'я школярів. Це вимагає пошуку нових підходів, засобів, методів вирішення оздоровчих завдань. За А. С. Нісімчуком, О. С. Падалкою, О. Т. Шпаком, принципи виховання здорової людини можна визначити як:

- раціональне поєднання інтелектуального й фізичного навантаження на дитину з урахуванням її психофізіологічного потенціалу та стану його реалізації; використання засобів фізичної культури на загальноосвітніх уроках;
- дотримання темпу й ритму праці учнів;
- забезпечення оптимальної динаміки працездатності учнів;
- забезпечення оптимальних норм використання ТЗН, зокрема комп'ютерної техніки.

Реалізація цих принципів неможлива без активної співпраці педколективу й батьків. Педагогічним колективам варто звернути увагу на дотримання гігієнічних норм добової рухової активності школярів. Науковими дослідженнями К. П. Андерсона, В. К. Бальсевича, А. Г. Сухарева, Д. Рутенфранса визначено існування ймовірного зв'язку між захворюваністю та фізичним розвитком дітей. Школярі, які не дотримуються вимог рухового режиму, мають підвищений рівень захворюваності внаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей організму й імунітету. Аналіз добового бюджету часу учнів загальноосвітніх навчальних закладів виявив значний брак рухової активності дітей

(усього 22 – 25 % на добу за обов'язкового мінімуму 50 – 55 %) і висвітлив передумови зниження рівня здоров'я дітей. Так, статичний компонент (рухи в положенні сидючи, стоячи, у спокої) становить на добу (за Ю. Г. Івановим) у дітей 6 років – 75 %, 7 – 10 років – 78 %. Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі є уроки фізичної культури, які не можуть надати організму, що розвивається, потрібного обсягу рухової діяльності. Не вирішує це питання й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка сьогодні в занепаді й охоплює незначну кількість учнів. Ось чому організація активного рухового режиму дня школярів набуває актуальності.

Потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Психологи свідчать, що чим молодша дитина, тим більша в неї потреба в рухах і тим важче вона витримує довготривале статичне положення під час навчання. Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. За недостатньої рухової діяльності у 6-річної дитини виникає відчуття дискомфорту, що проявляється в погіршенні самопочуття (головний біль, біль у м'язах рук, ніг, спині, сонливість) і емоційній неврівноваженості (недисциплінованість, агресивність, дратівливість), що найчастіше помиляково дорослі сприймають як прояв вєредливості й непослух.

З плином часу («завдяки» здобуткам цивілізації) рухова активність людини поступово знижується. Особливо це стосується дитини. Намагаючись виростити її найбільш розумово розвиненою, вчителі все більше й більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну систему учнів. До того ж слід пам'ятати, що шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у рухах спосіб життя. Саме початок навчання дитини у школі збігається з різким зниженням її рухової активності. Дитина, яка постійно рухалася, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім сидючи виконує домашні завдання, сидючи читає книжки, сидить перед телевізором і навіть грає, сидючи за комп'ютером. Тому й «омолоджуються» захворювання серцево-судинної та нервової систем, порушуються обмінні процеси. Усе це відбувається внаслідок того, що під час навчальних занять у школярів більша кількість м'язів або не бере участі в роботі, або працюють у статичному режимі. Навіть у найзручнішому положенні м'язи спини та шиї перебувають під статичним навантаженням, що у свою чергу призводить до порушення кровообігу. Положення сидючи та невелика інтенсивність роботи м'язів черева й кінцівок створюють передумови для