



Сергій КОРНІЄНКО,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри гімнастики і спортивних ігор
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка

Вчимо жити за законами здоров'я: це обов'язок чи бажання?

(Збори-диспут)

М е т а. Сформувати у батьків переконання в необхідності створення умов для збільшення фізичної активності дитини, раціонального використання її вільного часу, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, рухливих ігор з участю старших членів родини.

У ч а с н и к и: батьки, класний керівник, шкільний лікар (медсестра).

Підготовчий етап. Опрацювати необхідну навчально-методичну літературу, провести анкетування батьків, а саме:

1. Чи вважаєте ви важливим для себе формувати у дитини відповідальне ставлення до свого здоров'я?
2. Чи стимулюєте рухову активність дитини?
3. Яка, на вашу думку, роль батьківського прикладу щодо формування у дитини звички турбуватися про своє здоров'я?

Сформулювати дискусійні питання і визначити ситуації для обговорення. Разом із членами батьківського комітету підготувати рішення зборів і пам'ятки-рекомендації для батьків.

П л а н

1. Обговорення дискусійних питань.
2. Обмін думками щодо педагогічних ситуацій.
3. Підсумкове слово вихователя.

Питання для обговорення.

1. Якому виду родинного дозвілля, на вашу думку, варто віддавати перевагу?
2. Як на вашу думку: чи потрібно розмовляти з дитиною про незаперечне значення здоров'я у житті людини?
3. Чи вважаєте за необхідність подавати дитині приклад здорового способу життя старшими членами родини?
4. Придбання для дитини спортивного інвентарю (санчата, лижі, ковзани, скакалки, ролики, велосипед, скейт тощо) вважаєте необхідністю чи задоволенням дитячої забаганки?
5. Чи є у вашій родині фізкультурно-оздоровчі традиції, яким ви завдячуєте станом свого здоров'я?
6. Чи правомірне народне твердження: "Здоров'я дитини – багатство родини"? На прикладах поясніть, чому.

Обговорення педагогічних ситуацій.

Років п'ятнадцять – двадцять тому сільські діти тяглися до спорту – цього вимагало споконвічне суперництво за звання першого хлопця на селі, підготовка до армійської служби. Та й не таким уже різноманітним було дозвілля молоді на селі! Рухливі

ігри, вправи з гирями, змагання в силі були чи не головною частиною цього дозвілля. Ігри в гилку тривали на вигоні по кілька годин. Хлопчаків змінювали підлітки, а ввечері їхні місця займали дорослі хлопці та дівчата, для яких ця забава була ще і способом спілкування.

Але ось настав час телевізорів, магнітофонів, мобілок, комп'ютерів, ігрових апаратів. Діти годинами просиджують біля цієї техніки, а не перебувають у русі на лоні природи, як їхні батьки. Це призводить до розвитку гіподинамії, емоційного перевантаження та накопичення різноманітної негативної інформації з неконтрольованого нині мегапростору, створює передумови для послаблення здоров'я дітей та неадекватної їх поведінки.

1. Зіставте ваші спостереження зі змістом наведеного уривка. Чи погоджуєтесь ви з думкою автора?

2. Які виховні заходи доводиться вам вживати, щоб домогтися правильного співвідношення рухливих і пасивних форм дозвілля ваших дітей? Наскільки дійові ці заходи?

* * *

Удома діти постійно ходять у трусиках, босоніж, підлога в квартирі вкрита лінолеумом, килимів немає. Рухаються вони скільки хочуть: у їхньому розпорядженні практично вся квартира. Найбільша кімната – ігрова. Тут – забавки, ляльковий куточок, диван, з якого зняті ніжки та бокові стінки (для зручності дітей він перетворився на мат). Тут же, під стелею, дерев'яний брус, що тримається за допомогою двох водопровідних труб з муфтами на кінцях. На ньому підвішені спортивні приладдя: кільця, гойдалки, канат тощо.

Вранці у дітей обов'язкова пробіжка. Біжать вони босі, у трусиках, у будь-яку погоду – хвилина, дві, три. Триваліша пробіжка (у тапочках, спортивній формі) займає хвилин п'ятнадцять. Ще кілька хвилин – стрибки, підтягування на турнічку. Можна трохи погойдатися на гойдалці або трапечії. Потім умивання, ранковий чай... (Теплякова О. Большая семья // Совет. спорт. – 1983. – 22 окт.).

1. Чи підтримуєте ви таку систему фізичного виховання дітей у сім'ї?

2. Чи є у вашій сім'ї певна система фізичного виховання дітей?

3. Поділіться своїм досвідом щодо загартування та фізичного виховання дітей, а також обладнання домашньої спортзали.

* * *

Ігореві Пакліну лише 22 роки. Проте хронологія його спортивних результатів вишикувалась у довгі сходи. Перша їхня сходинок датована тим часом, коли дитина і ходити ледве навчи-

лася. Та й чи можна було назвати спортсменом дитсадівського малюка, який стовбичив вечорами на стадіоні тільки тому, що всюди хвостом плентався за старшим братом Валериком.

Тому було років одинадцять—дванадцять, і він вважав себе вже справжнім легкоатлетом. Валерик займався в секції, умів бігати, стрибати, долати бар'єри і навіть виступав у змаганнях. Батьків ця їхня легка атлетика цілком влаштувала: і старший зайнятий справою, і молодший під наглядом. А Ігор, той за братом ходив-ходив і непомітно прилучився до його біганини та пострибування. Якби Валерик був баскетболістом або, скажімо, акробатом, молодший напевно успадкував би будь-яке спортивне захоплення брата. (Лейбовский В. Разбег // Физкультура и спорт. — 1986. — № 2. — С. 32).

1. Як у вашій сім'ї приклад старших дітей впливає на залучення до спорту молодших?

2. Подумайте, як потрібно організувати ігри та фізкультурні заняття, щоб вони сприяли взаємодії різних вікових груп дітей.

* * *

Ваша дитина! Будь ласка, не думайте, що, підростаючи, вона буде вас беззастережно слухатись і беззаперечно виконувати всі вказівки. Вона ще й уважно спостерігатиме за вами, зіставлятиме ваш наказ і ваші дії. Якщо тато скаже: "Роби зарядку", а сам залишиться лежати в ліжку, найближчим часом син перестане робити зарядку. Тому, продовжуючи зберігати рухову активність, ви своїм прикладом привчите до цього і свою дитину. (Оганов Р. Маленькие дети и молодые родители // Физкультура и спорт. — 1985. — № 10, — С. 16).

1. Яке значення особистого прикладу батьків у фізичному вихованні дітей?

2. Як спільними зусиллями школи і сім'ї можна досягти дієвості самовиховання батьків щодо фізичного розвитку дітей?

Підсумкове слово вчителя.

Здоров'я — поняття багатопланове. Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя.

Здорова дитина — соціальна цінність, невід'ємна частина родинного і суспільного багатства. Тому збереження та зміцнення здоров'я дітей розглядається як справа державної ваги, спільне завдання суспільства, школи, родини і самої дитини.

Здоров'я дітей починається в сім'ї — такого висновку дійшла Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) на основі багатьох досліджень. Саме сім'я відіграє вирішальну роль у закріпленні знань з основ здорового способу життя та переходу їх у стійкі переконання, вироблення навичок та вмінь.

Водночас показники здоров'я дітей України характеризуються негативними тенденціями. Вступаючи до школи, більшість дітей (80%) вже має порушення здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я, у 1—4 класах більш-менш гармонійно розвинуті (у фізичному відношенні) тільки 65 % дітей.

Природа запрограмувала ресурси здоров'я в кожному організмі з достатнім запасом. Але цей спадковий капітал зберігається доти, поки ним правильно користуються. Без тренування ці ресурси поступово зменшуються. Тому головним засобом зміцнення і збереження здоров'я є не лікування хвороб, а виконання певних гігієнічних правил: оптимальні фізично-трудова навантаження, фізичні вправи, загартування, не переїдання, відмова від поганих звичок.

За глибоким переконанням одного із засновників руху за здоровий спосіб життя М.Амосова, "здобути і зберегти здоров'я може тільки сама людина".

Шановні батьки, збагачуючи культуру здоров'я у Вашій родині, станьте порадником і добрим прикладом для дітей, дотримуючись здорового способу життя.

Шановні тата і мами! Ще кілька порад перед тим, як ви почнете серйозно і цілеспрямовано боротися за здоров'я і щастя своєї дитини.

- Допоможіть своїм дітям зробити гімнастичні вправи необхідними і звичними у їхньому житті.
- Постарайтеся бути прикладом для своєї дитини у виконанні вправ, виконуйте їх разом із нею.
- Не сваріть дитину, якщо вона робить щось не так, постарайтеся, щоб вона охоче виконувала вправи, тільки тоді це стане звичкою.
- Відзначайте навіть маленькі успіхи, які дитина досягне у фізичному вдосконаленні.
- Під час виконання вправ радійте гарній музиці, можливості спілкування, посміхайтесь та підтримуйте один одного у всіх ваших починаннях.

Як сформуванути у дітей правильне ставлення до свого здоров'я

(Пам'ятка для батьків)

1. Уважно ставтеся до формування візуально-словесних асоціацій у дітей, особливо тих, що стосуються їхнього ставлення до власного здоров'я.

2. Формуйте у дитини позитивне ставлення до фізичного "Я".

3. Пам'ятайте, що ваше ставлення до здоров'я впливає на ставлення дитини до свого здоров'я — "краще раз показати, ніж багато разів сказати".

4. Не забувайте, що для закріплення звички похвала дорослого має значно більше користі, аніж осуд.

Успіхів вам і учачі!