



Нелля ГЛАМБЕР,

вчитель початкових класів Карабінівської ЗШ І–ІІІ ст.
Павлоградського р-ну Дніпропетровської обл.

Для людини здоров'я є найбільшим благом

"Якби не було хвороб, хто б
взагалі згадував про здоров'я"
М.Амосов

Показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер на сучасному етапі є людина. Її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності.

Здоров'язбережувальна педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачати в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе.

Сучасний навчально-виховний процес має бути спрямованим на збереження, формування, зміцнення здоров'я та формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя; учити культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до сучасного навчання зобов'язує вчителя бути взірцем здорової людини.

Стає очевидною потреба зміни ставлення до здоров'я дитини в системі освіти.

У Законі України "Про фізичну культуру і спорт" (ст. 26) йдеться про те, що керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечувати сприятливі умови для належної рухової активності учнів. Обов'язковими формами фізичного виховання в навчальних закладах (Наказ МОН України від 21.07.2003 р. № 486) є *Ранкова гімнастика до уроків. Фізкультурні хвилинки під час уроку.*

Важливим елементом сучасного уроку є фізкультхвилинка, які допомагають дитині зняти втому та поліпшити працездатність, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я школяра. Фізкультхвилинки в ігровій формі розкривають дитячі здібності, розвивають фізичну силу, моторні вміння, швидкість, точність рухів, координацію.

Фізкультхвилинка для розслаблення м'язів

Гра "Врожай"

1. Високо на дереві яблука зривай (*підняли руки вгору*).
2. Ті, що вже осипались, швидко позбирай! (*Нахилились додолу*).

3–4. А тепер почнемо знову яблука зривати,

А ті, що опадають, будемо збирати (*випрямившись, вправи знову починати*).

Фізкультхвилинка "Горобчик"

Стрибки у чередуванні з ходьбою з метою зняття стомленості опорно-рухового апарату.

Діти, за завданням учителя, стрибають та крокують по кілька разів уперед (назад), імітуючи рухи горобчика.

Фізкультхвилинка "Гарна постава"

Мета – зняти втому і поліпшити працездатність, профілактика сколіозу.

Руки за голову кладемо,
І повертаємося вправо та вліво,
Робимо вправно, діти, цю вправу,
Буде в нас завжди гарна постава!

Вчителі початкових класів на своїх уроках повинні не забувати про творчий розвиток учнів, підсилення їхніх пізнавальних інтересів, формування активної життєвої позиції щодо зміцнення власного здоров'я.

Рухова діяльність на перервах. "Година фізичної культури" у ГПД. Спортивні свята, дні здоров'я. (Позакласна робота).

Необхідність турботи про власне здоров'я повинна увійти в самосвідомість дітей, стати їхньою внутрішньою потребою. Тому доречно продовжувати пропагувати здоров'язбережувальні технології і в позаурочний час, використовуючи для цього всі можливості.

Виховний процес не повинен бути настановчим, догматичним. Діти пізнають життя граючи, приміряючи на себе різноманітні ролі, засвоюючи певні правила поведінки, які з часом стають потребою.

Ігри бувають як рухливі, так і пізнавальні. Всі вони мають різні завдання і спрямованість.

Прагнення до активного, рухливого способу життя можна виховувати за допомогою рухливих ігор на перервах і після уроків. Рухливі ігри зміцнюють фізичний стан дитини, допомагають розслабитись і переключитися на інший вид діяльності, що зміцнює і психологічну рівновагу дитини. Це такі ігри, як: "Гуси-лебеді", "Завмири!", "Ніч і день", "Море хвилюється", "Гуси і вовк", "Кривенька качечка", "Павучки" та багато інших.

Гуси і вовк

Мета. Розвивати дихальну систему, опорно-рухову систему, витривалість.

Завдання. Вовк відловлює гусей.

Обладнання: хворостина.

Підготовка до гри.

1. Бесіда про особливості поведінки вовка. Згадування народних казок з участю вовка.

2. Вивчення діалогу гусей і господині.

3. Розподіл ролей гри.

Хід гри

Обираються господиня і вовк. Решта дітей – гуси. Господиня бере в руку хворостину і робить вигляд, що жене гусей від дому в поле. Всі гуси гелгочуть: га-га-га. Далі господиня повертається до хати і між нею та гусьми відбувається діалог.

Г о с п о д и н я. Гуси, гуси, додому.

Г у с и. Чого?

Г о с п о д и н я. Вовк за горою.

Г у с и. Що він робить?

Г о с п о д и н я. Гуси скубе.

Г у с и. Які?

Г о с п о д и н я. Сірі, білі, волохаті! Тікайте до моєї хати.

Д і т и - г у с и (знов гелгочуть). Га-га-га! (*Біжать додому, а вовк їх ловить*).

Кривенька качечка

М е т а. Розвивати дихальну систему, увагу, пам'ять, вміння зосередитись. Створювати позитивний емоційний настрій.

З а в д а н н я. Пташка розшукує своє пір'ячко. Діти, які його ховають, кричать: "холодно", "холодніше", "тепліше", "гаряче".

О б л а д н а н н я: пір'я.

Гру можна проводити як на майданчику, в природі, так і в приміщенні.

Хід гри

Качечко, качечко, ходи, ходи.

Ти своє пір'ячко, ти своє пір'ячко

Знайди, знайди.

Обирають качечку та на голівку чіпляють кілька пір'їнок. Качечка закриває руками очі або виходить за двері. Всі інші діти сидять і тримають на колінах разом складені руки долоньками. Вчитель дає одній дитині до рук таке пір'ячко, яке має "качечка". Входить "качечка", відгадує, котра дитина має пір'ячко. Діти кричать "холодно", "холодніше", "тепліше", "гаряче".

Павучки

М е т а. Розвивати рухливість, координацію рухів. Виховувати навички групових дій, повагу до оточуючих, вміння колективно досягати мети.

З а в д а н н я. Групі дітей швидше добігти до фінішу.

О б л а д н а н н я: мотузки.

Поради до проведення.

1. Рекомендуємо провести бесіду про особливості і різновиди павуків.

2. Гру треба проводити босоніж, щоб не відтоптати одне одному ноги.

Хід гри

Павучками виступають дві-три групи дітей. Кожна група обмотує себе мотузкою, як колоски в снопу. За

командою оперезані групи рушають до обумовленого місця. Хто дістанеться найшвидше, стає переможцем.

Пізнавальні ігри дають змогу розширювати світогляд дітей. Сприйняття знань відбувається в ігровій формі. Такі ігри мають також велике виховне значення, вчать бачити взаємозв'язки між чистотою оточення і особистим здоров'ям.

Ігри можна проводити на природі і в приміщеннях. Часто вони передбачають ігрове інсценування гігієнічних дій, допомагають не тільки закріпити знання про режим дня, а й виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я. Більш складні ігри розвивають творчі здібності, привчають дітей до самостійності.

Представляємо вашій увазі ігри "Здоровим будь" та "Каченята", проведення яких засновано на повторенні правил особистої гігієни.

М е т а. Закріплення гігієнічних навичок, відпрацювання їх до автоматизму.

З а в д а н н я. Імітувати дії під супроводження віршів.

Гра "Каченята"

Раз, два – усі пірнають,

Три, чотири – виринають,

П'ять, шість – на воді

Кріпнуть крильця молоді,

Сім, вісім – що є сили

Всі до берега поплили,

Дев'ять, десять – розгорнулись,

Обсушились, потягнулись.

Ведучий, який проводить гру, повинен доступно пояснити правила і завдання гри; проводити гру, враховуючи вікові особливості, фізичний стан здоров'я окремих дітей, стежити за психічним настроєм дітей протягом гри.

Найчастіше ігри мають сюжет і пов'язані з ним правилами. Основними темами ігор є особливості й умови життя тварин і птахів.

Тільки в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей та молоді, педагоги спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище.

А щоб дитині було цікаво, всі заходи з охорони та збереження здоров'я потрібно проводити у формі гри.

Література

1. Волкова І. В., Колісник О. В. Здоров'язберігаючі аспекти сучасного уроку. – Х. : Вид. група "Основа", 2012. – 25 с.

2. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. – Х. : Вид. група "Основа", 2008. – 205 с.

3. Полевикова Н. І., Чанкселян Л. Г. Валеологізація навчально-виховного процесу через зміст початкової освіти. – Дніпропетровськ : "Промінь". – 2000 р. – 164 с.

