

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

¹Ю.П. Дойняк, ¹И.П. Дойняк, ²Е.И. Дегтярева

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Состояние физического здоровья населения является важнейшим условием развития любого государства. Поэтому сохранение и укрепление здоровья населения республики, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и полноценного физического развития каждого гражданина являются актуальными задачами становления белорусского государства.

Проблема формирования культуры ЗОЖ у младших школьников приобретает в настоящее время все большее значение. На снижение значимости ЗОЖ влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение к здоровью школьников и их родителей. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических знаний о ЗОЖ [1, 2]. Анализ педагогической литературы позволяет нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них и их родителей знаний о ЗОЖ. Необходимо

организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся формировали культуру ЗОЖ, повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми.

Согласно Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, ЗОЖ проявляется в умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения, в сформированности навыков личной гигиены, в наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

К сожалению, большую часть своего времени младшие школьники проводят перед экранами телевизоров и мониторами компьютеров. В связи с этим, особенно актуальным становится вопрос о формировании представления о культуре ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования культуры ЗОЖ. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно педагог подойдет к формированию и привитию ребенку основных компонентов ЗОЖ. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: физическая активность, организация свободного времени с преобладанием физической активности (занятия физической культурой, посещение спортивно-массовых мероприятий и спортивных секций, прогулки, походы и т. д), рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, предотвращение вредных привычек, отдых.

Физическая активность – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма, и, следовательно, самым главным компонентом ЗОЖ.

К числу разнообразных форм формирования культуры ЗОЖ относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, турпоходы выходного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебный день. Систематическое выполнение утренней гигиенической гимнастики улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительной системы, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, способствует развитию физических способностей.

Физкультурная пауза – целенаправленное включение физических упражнений в учебный режим с целью предупреждения выраженного утомления и восстановления работоспособности. Физкультурная пауза проводится каждые 30–40 минут. Подбор упражнений соответствует выполняемой работе и рассчитан, как правило, на 40–60 секунд. Физкультурная пауза и обеспечивает снижение утомляемости и повышения работоспособности.

Турпоходы выходного дня – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Представляют собой короткое по продолжительности путешествие с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту с рекреационными и спортивными целями.

Целью самостоятельных занятий физическими упражнениями является: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физического здоровья и др. В практике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями наибольшее распространение приобрели занятия спортивными и подвижными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школьникам не только приходится ограничивать

свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой. Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга, снижению внимания, ослаблению памяти, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Поэтому необходимо правильно организовать занятия, которые не заставят учащегося сидеть весь урок за партой, а разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разными видами деятельности.

Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования.

Личная гигиена предполагает следование правилам. Это прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Отдых – необходимое условие ЗОЖ и важнейшее средство укрепления здоровья. Выбор форм и мест отдыха, способов использования свободного времени зависит от состояния здоровья, индивидуальных наклонностей и возможностей.

Рассмотрев основные компоненты, влияющие на формирование ЗОЖ, мы выяснили, что ЗОЖ способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер, которые так необходимо донести младшим школьникам, у которых именно этот период является самым благоприятным для формирования основ культуры ЗОЖ.

На первом этапе исследования мы провели диагностику, которая помогла нам выявить степень сформированности культуры ЗОЖ одноклассников и помогла определить основные направления. Для этого нами использовалась анкета по оценке сформированности культуры здорового образа жизни младших школьников.

Результаты анкетирования младших школьников ГУО «СШ № 9 г. Мозырь» в начале учебного года показали, что многие учащиеся не соблюдают режим дня (73 %), правила личной гигиены (45 %), не делают по утрам зарядку (85 %), свободное от учебы время не стараются проводить на воздухе (33 %), самостоятельно не занимаются физическими упражнениями (90 %) и не посещают спортивные секции (85 %), выходные дни проводят пассивно за экранами телевизоров и мониторами компьютеров (79 %).

В течение учебного года нами проводились следующие мероприятия по формированию культуры ЗОЖ младших школьников: классные часы «За здоровый образ жизни»; беседы с учителями физической культуры и здоровья, тренерами по видам спорта, представителями сектора спортивно-массовой и туристической работы Мозырского отдела образования, спорта и туризма организовывались систематические посещения плавательного бассейна; походы выходного дня; выполнение физкультминуток и физкультпауз.

Анализ повторного анкетирования, которое мы провели в конце учебного года, показал, что лишь 13 % учащихся иногда, и 10 % не соблюдают режим дня; соблюдают правила личной гигиены 98 % и 2 % иногда соблюдают; делают по утрам зарядку 82 %; свободное от учебы время стараются проводить на воздухе 97 %; самостоятельно

занимаются физическими упражнениями 8 %; посещают спортивные секции 78 % ребят; выходные дни проводят пассивно за экранами телевизоров и мониторами компьютеров 2 %.

Анализируя повторное анкетирование, можно сделать вывод, что использование разнообразных форм формирования культуры ЗОЖ младших школьников в сочетании с деятельностью педагогов и родителей по пропаганде ЗОЖ поспособствовал существенным сдвигам.

Только систематическое проведение организационной работы с учащимся в школе и дома принесёт желаемый результат, даст прочные знания, обеспечит формирование позитивных установок на соблюдение гигиенических правил, рациона питания, двигательного режима, то есть, поможет младшему школьнику сформировать культуру ЗОЖ.

Литература

1. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – Минск: Вышэйшая школа, 2004. – 303с.
2. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев – Минск: Выш. шк., 2003. – 223с.