

КУЛЬТУРА У ФОРМІ ГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ

Михайленко Г.В., Березюк З.Г.

Комунальний заклад «Харківський санаторний навчально-виховний комплекс №13»

Харківської обласної ради, Україна

Анотація. В статті розглянуті проблеми здоров'я та здорового способу життя в межах педагогічного процесу професійної школи. Обговорюються загальні питання здоров'я дітей та формування у них потреби до систематичного відвідування занять фізичної культури.

Ключові слова: вестибулярні порушення, запаморочення, реабілітація, акупунктура.

Аннотація. В статье рассмотрены проблемы здоровья и здорового образа жизни в рамках педагогического процесса профессиональной школы. Обсуждаются общие вопросы здоровья детей и формирование у них потребности к систематическому посещению занятий физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, педагогический процесс, развитие двигательного аппарата, физическая культура.

Abstract. The article considers the problems of health and healthy lifestyles in the framework of the pedagogical process in vocational schools. Discuss General health issues of children and formation of their need for the systematic study of physical culture.

Keywords: health, pedagogical process, development of the musculoskeletal system, physical culture.

Природа завжди була і є джерелом, звідки людина черпає не тільки засоби для фізичного розвитку й існування, а й фактором, що формує естетичні погляди, моральність, сприяє добродійності, співчутливості та сприяє фізичному розвитку людини.

На сучасному етапі розвитку суспільства посилюються вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко - головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовно-

го та фізичного розвитку молоді, тому що вони зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність, допомагають адаптуватись до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Отже питання формування здорового способу життя - є актуальною проблемою чинників створення гармонійно розвиненої особистості.

Останнім часом все більше приділяється уваги проблемам здоров'я та здорового способу життя в межах педагогічного процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я дітей, здійснюється аналіз наслідків поширення шкідливих звичок, досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя.

У підлітковому віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів. Водночас спостерігається збільшення максимальних показників: сили, швидкості рухів, що засвідчують розвиток рухового апарату.

Підлітки в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності тощо. Тому фізична культура і спорт стають справді найважливішими засобами зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної громадської діяльності.

У науковій літературі під здоровим способом життя розуміють комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці.

Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя.

Стан здоров'я людини визначається впливом багатьох умов. До умов, що сприяють збереженню здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Однак заняття фізичною культурою і спортом не можуть автономно гарантувати відмінне здоров'я.

Слід зазначити, що діти не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо обирати здоровий спосіб життя.

Тоді як корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Під шкідливими звичками слід розуміти не лише алкоголізм, паління, наркоманію, а й комп'ютерну залежність, несприятливе оточення, залежність від азартних ігор та ще багато інших, що нав'язуються сучасним суспільством.

Негативні звички дуже стійкі. Частіше за все переростають у хворобу. Тому спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли дитина розвивається (спортивні ігри, волонтерський рух, день здоров'я тощо) та доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється спосіб життя.

Здоровий спосіб життя має прищеплюватися у сім'ї, близькому оточенні, школі, дитячому колективі, що стане запорукою гармонійного розвитку особистості.

Велику увагу потрібно приділяти фізичному розвитку. У дітей, які активно й систематично відвідують заняття фізичної культури, виробляється певний

стереотип режиму дня, підвищується впевненість у собі, поведінка стає стабільною, підвищується рівень дотримання норм здорового способу життя.

Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нерво-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Для збільшення рухової активності учнів, зміцнення їх здоров'я, підвищення фізичної підготовленості доцільно застосовувати різноманітні форми і методи роботи з дітьми. Відомо, що гіпокінезія (недолік руху) призводить до хвороб, швидкої втомлюваності і старіння організму.

У дитячому віці здоровий спосіб життя найкраще прививається за допомогою гри.

Як приклад, можна запропонувати незвичайне заняття – «стежку здоров'я».

Особливості стежки здоров'я в тому, що вона влаштовується в природному середовищі (це викликає у дітей додатковий інтерес) - наприклад в парку, і від школи до неї необхідно подолати певну відстань. З огляду на те, що основними видами переміщення до «стежки здоров'я» служать ходьба і біг підтюпцем, необхідно більш детально зупинитися на цих способах переміщення.

Ходьба - природний, звичний спосіб пересування людини. Рухи при ходьбі носять циклічний характер, якому властива зміна режимів: напрямки і розслаблення. За фізичного впливу ходьба може бути вправою малої, помірної і великої інтенсивності. Вправно підбираючи навантаження, можна досягти поліпшення обміну речовин, зміцнити м'язи ніг та підтримувати себе у гарній фізичній формі. Заняття ходьбою сприяють поліпшенню кровопостачання легенів.

Темп ходьби-це число кроків за хвилину, що залежить від довжини ніг і ширини кроку. В середньому ширина кроку дорівнює 40-70 см. Вважається, що середній темп знаходиться в межах 50-80 кроків. За межею 80 кроків у дітей зазвичай вмикається вольове зусилля, яке тим сильніше, чим вище швидкість ходьби.

Важлива умова ефективності ходьби - правильне дихання. Дихати треба ритмічно через ніс, погоджуючи дихання з ритмом руху. В усіх випадках тренування ходьбою при підвищенні навантаження треба уникати задишки і намагатися не припиняти дихання носом. При швидкому темпі, якщо повітря чисте, дихати потрібно ротом і носом поперемінно. Корисно виконувати дихальні вправи, наприклад форсування видиху

при русі (на 3-4 кроки вдих, на 6-8 кроків видих).

Біг - один з незамінних видів фізичної підготовки. Він робить позитивний вплив на численні функції організму, сприяє розвитку загальної виносливості. Можна рекомендувати біг 1-2 хв, потім однохвилинна ходьба і знову біг. При проведенні бігу необхідно дозувати навантаження, враховуючи вікові особливості кожної групи. При бажанні біг можна замінити ходьбою.

«Стежку здоров'я» найкраще організувати у вигляді спортивних станцій.

Підготовча частина: шикування, пояснення завдань, вимірювання пульсу.

1 вправа: 2-3 потягування з глибоким диханням.

2 вправа: ходьба на носках, п'ятах, зовнішній частині стопи, стрибки на двох ногах. Прискорена ходьба, що переходить у біг.

3 вправа: біг підтюпцем: 1 хвилини - для першої групи (1-2 клас), біг підтюпцем 2 хвилини - для другої групи (3-4 клас), з переходом на ходьбу.

4 вправа: повільна ходьба з двома-трьома дихальними вправами.

5 вправа: на повільному кроці для першої групи 8 кругових рухів плечима в одну і стільки ж в іншу сторону, для другої групи - 12.

6 вправа: на кожні три кроки зупинка і 2-3 пружних притягнення зігнутою ногою до тулуба. Повторити 4-6 разів (перша група), 8-10 разів (друга група) кожною ногою. Закінчивши вправу, виконати 3-4 глибоких дихання.

Основна частина:

1 вправа: біг підтюпцем (100-150м) до першої перешкоди.

2 вправа: застрибнути на різновисокі стовпчики і пройти по ним (перша група), туди і назад (друга група). Після виконання вправ учні направляються до наступної станції повільною ходою з переходом на біг підтюпцем.

3 вправа: міст з автопокришок: забігання на міст, пройти по ньому - перша група, пройти туди і назад - друга група. Положення: руки - вбік.

4 вправа: пересування випадами вперед з поворотом тулуба в сторону крокування ноги. Кожна група виконує 6-8 разів.

5 вправа: лабіринт. Перша група виконує проходження лабіринту кроком 2 рази, друга група виконує проходження лабіринту бігом 2 рази.

6 вправа: підтягування на перекладині, виконують хлопчики. Перша група робить 2 підходи, хлопчики другої групи 3 підходи, перерва для відпочинку 1-2 хв. Закінчивши вправи повільною

ходьбою з переходом на біг підтюпцем і подальшим уповільненням з переходом на ходьбу, пересуваються до щита - мішені для метання м'яча.

7 вправа: метання м'яча в щит-мішень.

8 вправа: рухлива гра на увагу.

Заклучна частина:

1 вправа: повернення в школу. Біг підтюпцем з переходом на ходьбу.

2 вправа: вправа на розслаблення з 2-3 глибокими подихами.

3 вправа: шикування. Вимірювання пульсу.

Таке проходження «стежки здоров'я» підвищить рухову активність учнів, слугуватиме зміцненню їх здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, принесе емоційне і фізичне задоволення, призведе до більшого загартовування організму дитини, що природним чином зменшить захворюваність.

Отже, фізкультура і спорт, активний спосіб життя мають велике значення

у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку дитини.

Література:

1.Белая книга национального образования Украины / Т.Ф. Алексеенко, В.М. Анищенко, Г.О. Балл и др.; за заг. ред. акад. В.Г. Кременя; НАПН Украины. – К.: Информ. системы, 2010. – 342 с. – Библиогр.: с. 315-335.

2.Березивска Л.Д. Реформирование школьного образования в Украине в XX веке: [монография] / Л.Д. Березивска. – К.: Богданова А.М., 2008. – 406 с.

3.Бондар А.Д. Учебно-воспитательная работа в школах-интернатах и группах продленного дня / А.Д. Бондарь, Б.С. Кобзарь. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – К.: Высшая школа, 1985. – 174 с.

4.Государственный стандарт базового и полного среднего образования. – К.: КНТ, 2004. – 88 с.

5.Дмитрук В.С. Исторический аспект развития школьных программ из физической культуры // Слобожанський научно-спортивний вестник, 2009. – №1. – С. 175-177.

6.Зайцев В.П. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской и др. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 226 с.

Інформація про авторів:

Михайленко Галина Володимирівна, директор ХНВК № 13, канд. наук з держ. управління
Березюк Зінаїда Григорівна, лікар-ортопед ХНВК № 13
Комунальний заклад «Харківський санаторний навчально-виховний комплекс №13» Харківської обласної ради