

Гордієнко Олена,
кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедра початкової освіти та культури фахової мови,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
(м. Житомир, Україна)

ФОРМУВАННЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ОСНОВ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ТА В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Проблема збереження та зміцнення здоров'я – серед найактуальніших у сучасному світі. Останнім часом через погіршення екології, воєнні дії в Україні, обмежену рухову активність дітей та їх захоплення гаджетами, незабезпечення уваги до цього аспекту у вихованні спостерігається зниження рівня здоров'я молодих людей.

Забезпечення правильного розвитку дитячого організму, формування культури здоров'я та виховання свідомого, відповідального ставлення до власного здоров'я – серед найвагоміших завдань сучасної початкової освіти. Вивчення проблем зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку стало предметом багатьох досліджень (А. Амосов, Р. Баєвський, І. Бех, Н. Денисенко, Н. Зимівець, Л. Лохвицька), у тому числі психологічної галузі (Л. Герещенко, Є. Головах, С. Максименко). Зазначене питання розглядається в контексті проблем підвищення рівня фізичної культури дітей (Е. Вільчковський, Н. Денисенко). Методичні аспекти валеологічної освіти дітей висвітлювались у працях Н. Бібік, О. Богініч, О. Ващенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, К. Крутій, О. Максимової, Н. Олійник, Н. Пахальчук, О. Савченко [2; 3; 4].

Виховання здорової дитини бачиться головною проблемою нашої країни, адже на сьогоднішній день спостерігається різке погіршення стану здоров'я як дорослих, так і дітей. Ми розглядаємо поняття здоров'я як стан повного соціального, психологічного, фізичного і духовного благополуччя, повна узгодженість у функціонуванні всіх органів та систем, що визначає здатність людини до праці, високий рівень життєвої енергії, натхнення і задоволення, виражається в здатності людини оптимально задовольнити життєві потреби і забезпечує гармонійний розвиток особистості [5, с. 225].

Ставлячи за мету зміцнення здоров'я особистості, маємо на увазі збереження усіх його складових: фізичної, соціальної, духовної, психічної. Фізичне здоров'я – це «гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем». Духовне здоров'я – «прояв морально-вольових рис характеру у справах, спрямованих на творення, віра у високі моральні цінності (добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість» [5, с. 10–11]. Поняття «психічне здоров'я» має на увазі «шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість» [5, с. 4]. Соціальне здоров'я – це «здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя» [1, с.14]

Всі складові здоров'я – фізичне, психічне, духовне і соціальне – пов'язані між собою, а їх взаємовплив визначає загальний стан здоров'я дитини.

З раннього дитинства потрібно дотримуватись чинників зміцнення здоров'я дітей: 1. Приклад батьків. 2. Дотримання режиму дня. 3. Достатня рухова активність. 4. Загартування. 5. Здорове харчування. 6. Дотримання вимог гігієни. 7. Валеологічні знання. 8. Душевний комфорт та психологічна рівновага.

У сучасній науковій і навчально-методичній літературі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку знаходимо багато порад щодо розвитку фізичних здібностей, зокрема, пропонується використовувати ігрові технології. Крім того, для розуміння та усвідомлення дитиною значення поняття «культура здоров'я» необхідно проводити заняття у такій формі та використовувати такі види діяльності, щоб викликати в дітей інтерес.

Найкраще для цього залучати ігрові технології, що позитивно впливають на розвиток фізичних здібностей, таких як спритність, рухливість, гнучкість, витривалість. Вони сприяють загартуванню характеру, згуртовують дітей.

Спостереження свідчать, що під час уроків, виконання домашніх завдань діти мало рухаються, а отже їх організм втрачає силу, витривалість, здатність до саморегулювання та правильного функціонування. Саме тому потрібно залучати якомога більше рухливих ігор, естафет, спортивних змагань на

свіжому повітрі, що зміцнюють кістково-м'язову систему, покращують кровообіг. Не слід відкидати й важливого впливу ігрової діяльності на емоційний стан дитини. Адже активна ігрова діяльність допомагає учневі побороти тривожність, позбутися наслідків стресових ситуацій, набути впевненості, розкутості, ініціативності. Процес організації й проведення ігрової діяльності складається з трьох етапів, пов'язаних між собою: 1) організаційна діяльність учителя перед проведенням гри; 2) організація учнів учителем для проведення гри; 3) керівництво ігровою діяльністю.

Використання ігрових технологій допомагає підвищувати емоційність уроку, а це в свою чергу допомагає вирішувати поставлені завдання. Процес навчання стає радісним, емоційним, цікавим. Майстерність педагога виявляється в тому, щоб відібрати потрібний зміст, застосувати оптимальні методи та засоби навчання відповідно до програми, підготувати матеріал для ігор [3, с. 5].

Водночас вчитель початкових класів повинен звертати увагу на формування культури здоров'я в учнів не лише на уроках фізичної культури. У разі проведення ігрової діяльності на свіжому повітрі на шкільному майданчику необхідно подбати про чистоту майданчика, відсутність сміття, калюж та ін. Потрібно не забувати про безпеку проведення ігрової діяльності. Важливим моментом у процесі застосування ігрових технологій в освітньому процесі є обґрунтованість та виваженість їх використання.

Важливим моментом, який завжди хвилює учнів-гравців, є стимулювання та відзначення переможців. Учителю доцільно з обережністю використовувати вартісні призи та відзнаки, щоб це не стало звичкою для дітей, адже головною для учня повинна залишатися радість саме від їх залучення в ігрову діяльність. Молодші школярі у захваті від будь-яких призів, адже сам процес відзначення підвищує їхню самооцінку. У якості призів переможцю або команді можуть виступати значки, наліпки, сувеніри, грамоти-подяки, медалі, виготовлені власноруч, дрібне канцелярське приладдя тощо. Діти з великим задоволенням беруть участь у вигадуванні та виготовленні призів, така робота формує практичні навички учнів, розвиває творчу активність та креативність учителя.

На інших уроках, де рухова активність дітей обмежена, також можна використовувати різні прийоми роботи, спрямовані на здоров'язбереження.

Дихальна гімнастика допомагає дитині заспокоїтись, зняти напруження, вдосконалити роботу дихального апарату. Наведемо вправи, які доцільно проводити, наприклад, після уроків фізкультури: 1. Вдихаємо через ротову порожнину, руки підносимо вгору через сторони видихаємо носом, вимовляючи звук «с-с». 2. Вдихаємо, притиснувши пальчиком одну ніздрю, видихаємо ротом. Потім вдих через іншу ніздрю.

Гімнастика для гармонізації роботи півкуль головного мозку сприяє профілактиці психічних та емоційних розладів, навчає «слухати» своє тіло, відчути психологічний комфорт. 1. Масаж вушних раковин, щоб вони стали теплими. 2. Розтирання долонь рук (кожного пальчика). 3. Розтирання шкіри голови подушечками пальців до приємного відчуття тепла і задоволення. 4. «Малювання» у повітрі рукою, потім обома руками різних фігур за вказівкою учителя. 5. «Простукування» подушечками пальців кісток черепа, грудної клітини, рук до приємного відчуття тепла. 6. Стрибки (руки в боки), уявивши себе «зайчиком», «м'ячиком», «хмаринкою», «сніжинкою» тощо.

Медитація заспокоює, зменшує знервованість. Тут важливий спокійний і впевнений голос учителя, неспішний темп мовлення. Можна увімкнути спокійну музику, звуки лісу, дзюрчання води або голоси птахів. Діти заплющують очі, уявивши себе в безпечному місці, поряд із близькими людьми. Вчитель пропонує їм послухати звуки музики, уявити приємні події, які їх очікують, «вдихнути» чарівний аромат квітів, свіжого повітря.

Слухання музики. Як відомо, класична музика знімає стрес, надихає на оптимістичне світосприйняття, покращує роботу мозку. Адже звук – це коливання хвиль певних частот, енергія, яка активно впливати на людину. Тож правильно дібрана музика здатна оптимізувати резерви організму, покращити стан його органів і систем.

Опанування вчителем усіх аспектів названих способів організації ігор – складний процес, проте це варте витрачених зусиль, адже сприятиме успішному застосуванню ігрової діяльності на уроках та під час шкільних перерв. Для ефективного використання ігрових технологій необхідно враховувати чинники: 1) правила та зміст ігор мають відповідати інтелектуальним та фізичним можливостям, інтересам учнів; 2) оволодіння рухливими діями має здійснюватись поступово, від найпростіших до складних їх форм; 3) ігри повинні позитивно впливати на розвиток дитини комплексно: коригувати статуру, розвивати силу, витривалість, волю, загартовувати організм; 4) у процесі гри вчитель повинен стежити за тим, щоб діти довго не виконували одноманітні рухи і не перебували в одному положенні, тому слід зацікавлювати їх різноманітними рухливими іграми [1, с. 80].

Отже, сутність формування культури здоров'я молодших школярів засобами ігрових технологій полягає у цілеспрямованому послідовному педагогічному впливу ігрових технологій, що сприяє формуванню культури здоров'я, розвитку активності та комунікативності. Ігри навчають дітей долати сором'язливість і боягузтво, результатом чого є встановлення фізичного та духовного балансу. Діти набувають таких якостей характеру, як чесність,

винахідливість, ініціативність, наполегливість, цілеспрямованість. Все це сприяє зміцненню всіх складових здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О., Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 88 с.
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*, 2005. № 46. С. 2–4.
3. Коча І. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*, 2018. № 39. С. 10–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_39_3
4. Олійник Н. А. Формування культури здорового способу життя студентської молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2012. № 5(23). С. 172–180.
5. Міхеєнко О. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Київ: Університетська книга, 2009. 400с.