

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ВЗАЄМОДІЯ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти –другий (магістерський)

Виконала: студентка 6 курсу, 613 групи

Молофій Любов Дмитрівна

**Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Бигар Г.П.**

**До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4/1 від 16 листопада 2021 р**

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

ЧЕРНІВЦІ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ	8
1.1. Аналіз формування здорового способу життя у науковій літературі	8
1.2. Зміст та способи залучення молодших школярів до здорового способу життя	12
1.3. Особливості взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів	17
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ	35
2.2. Форми та методи взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів	35
2.3. Використання здоров'язберезувальних програм для молодших школярів на засадах взаємодії сім'ї та школи	43
Висновки до другого розділу	73
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах значно зростає роль сім'ї та школи у формуванні всебічно розвиненої особистості, збереженні та зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Сім'я і школа повинні створити сприятливі умови для збереження і зміцнення фізичного, психічного здоров'я молодшого школяра і формування здорового способу життя. Сім'я, школа і громадськість – головні соціальні інститути, що відповідають за виховання і навчання дітей і підлітків. Вони відіграють провідну роль у становленні та розвитку особистості молодшого школяра, формуванні здорового способу життя, збереженні та зміцненні його здоров'я.

Формування позитивної мотивації молодших школярів до здорового способу життя і виховання відповідального ставлення до здоров'я, перш за все, залежить від правильної взаємодії школи і сім'ї, від цілеспрямовано організованої спільної роботи батьків, вчителів початкових класів і медичних працівників. Фізичне та психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від їх активної співпраці та взаємодії в організації та проведенні освітньої, лікувально-профілактичної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ефективність виховно-освітньої та оздоровчої роботи в сім'ї та початковій школі так само залежить від того, як складаються відносини між педагогами, учнями, батьками та медпрацівниками. При активній взаємодії сім'ї і школи, спільної організації освітньої та оздоровчої роботи на основі взаємної довіри і співпраці значно посилюється виховний і розвиваючий ефект. Тому з метою формування здорового способу життя молодших школярів і виховання відповідального ставлення до здоров'я дуже важливо залучити до цього процесу не тільки педагогів, а й батьків, медичних працівників. В умовах сім'ї та школи слід організувати спільну освітню та оздоровчу роботу, спрямовану на формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я та попередження захворюваності дітей молодшого шкільного віку.

Однією з головних причин погіршення стану здоров'я і підвищення захворюваності дітей молодшого шкільного віку є навчальне перевантаження і гіподинамія. Слід особливо відзначити, що навчальний процес сучасної початкової школи в більшій мірі орієнтоване на розвиток інтелектуальних здібностей, відсуваючи турботу про збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я молодших школярів.

Надмірно напружена навчальна діяльність школяра із застосуванням авторських варіативних програм підвищеної труднощі в інноваційних освітніх установах (школах-гімназіях, ліцеях), випереджаючий рівень початкової освіти, прагнення вчителів початкових класів до швидких навчальних досягнень призводять до негативних наслідків. З цієї причини захворюваність учнів, які навчаються в школах-гімназіях, ліцеях і в класах з поглибленим вивченням математики, іноземних мов, в два рази вище, ніж в загальноосвітніх школах.

Відсутність балансу різних видів активності дітей, порушення режиму навчально-виховного процесу, його невідповідність можливостям і рівню підготовленості молодших школярів негативно впливають на їх здоров'я і працездатність. До факторів ризику, що погіршують здоров'я дітей, відносяться: шкідливі звички (куріння, вживання наркотиків); неякісне, нерегулярне і незбалансоване харчування; невпорядкований режим дня; навчальне перевантаження і гіподинамія; нераціональне чергування різних видів діяльності (навчальної, ігрової та трудової) в режимі дня.

В результаті згаданих вище причин здоров'я сучасних школярів знаходиться не на належному рівні. У більшості населення нашої країни, в тому числі і у дітей шкільного віку, недостатньо сформовано позитивне ставлення до здоров'я і здорового способу життя, слабо щеплені навички ведення здорового способу життя у молодших школярів. Основи фізичного і психічного здоров'я дитини і початкові навички ведення здорового способу життя формуються в дитячі та юнацькі роки. Тому вчити здоровому способу життя і виховати свідоме, відповідальне ставлення до здоров'я і здорового

способу життя необхідно починати в дитячому віці. Це можливо шляхом активного залучення педагогів, батьків та медичних працівників до організації та проведення спільної освітньої та оздоровчої роботи в умовах сім'ї та школи. При активній взаємодії сім'ї та школи підвищується ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на формування здорового способу життя і зміцнення фізичного і психічного здоров'я молодших школярів.

Проблема охорони і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дітей шкільного віку стає в останні роки предметом спеціальних досліджень.

Проблемам формування здорового способу життя, збереження, збереження і зміцнення здоров'я школярів присвячені численні наукові статті, Навчально-методичні посібники та монографії, Л.В. Абдульманової, Р.І. Альошиної, М.Н. Алієва, Н.А.Ананьєвої, Н.В.Баришевої, М.М.Безруких, В. І. Белова, Г. І. Білича, І. І. Брехмана, Т. П. Васильєвої, М. Я. Віленського, П. А. Виноградова, Н. Д. Граєвської, В. П. Зайцева, А. П. Лаптева, С. М. Мартинова, Р. Є. Мотилянської, В. А. Смирнова, А. Г. Сухарева, А. Г. Щедріної та ін.

Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої формуванню здорового способу життя дітей шкільного віку, виявив, що педагогічні аспекти навчання здоровому способу життя, форми і методи взаємодії сім'ї та школи в організації спільної фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами недостатньо висвітлені.

Відсутність науково-обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів та необхідність розробки здоров'язберігаючої програми з фізичної культури для учнів початкових класів визначили вибір теми цього дослідження «взаємодія сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя у молодших школярів»

Актуальність даної проблеми дослідження обумовлено: погіршенням здоров'я молодших школярів у зв'язку з навчальною перевантаженістю і

гіподинамією; необхідністю розробки педагогічних рекомендацій з організації спільної освітньої, виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів, батьків і медичних працівників з формування здорового способу життя учнів початкових класів.

Педагогічна значимість проблеми, та актуальність визначили вибір теми кваліфікаційної роботи: *«Взаємодія сім'ї і школи у формування здорового способу життя молодших школярів»*.

Мета дослідження: розкрити організаційно-методичне забезпечення формування здорового способу життя молодших школярів у процесі взаємодії сім'ї і школи.

Завдання дослідження:

1. Описати зміст формування у молодших школярів здорового способу життя.
2. Розкрити особливості взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя.
3. Обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів

Об'єкт дослідження: формування здорового способу життя у процесі взаємодії сім'ї і школи.

Предмет дослідження: організаційно-методичне забезпечення формування здорового способу життя молодших школярів у процесі взаємодії сім'ї і школи.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; анкетування, бесіда з вчителями початкових класів, медичним персоналом та батьками; педагогічні спостереження за навчальною та ігровою діяльністю молодших школярів.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що в ньому: розкрито причини, що викликають навчальне перевантаження і погіршують здоров'я і працездатність сучасних школярів, і фактори, що впливають на фізичне і психічне здоров'я дітей і підлітків, виявлено ефективні засоби, форми

та методи взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів, визначено ефективні форми та методи організації освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах початкової школи та сім'ї за участю педагогів, батьків та медичного персоналу, виявлено сприятливі педагогічні умови, що сприяють усуненню навчального перевантаження, підвищенню працездатності, формуванню здорового способу життя і зміцненню здоров'я молодших школярів.

Практична значимість дослідження полягає: у впровадженні в практику початкової школи здоров'язберігаючої програми, що сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я дітей молодшого шкільного віку, виявленні ефективних форм і методів взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів, у створенні сприятливих педагогічних умов, що сприяють формуванню здорового способу життя і вихованню відповідального ставлення дітей до збереження і зміцнення здоров'я, у визначенні ефективних форм і методів організації та проведення спільної освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів, батьків і виявленні ефективних засобів і форм оздоровчої фізичної культури, що дозволяють усунути навчальне перевантаження, підвищити рухову активність і працездатність молодших школярів і формувати здоровий спосіб життя.

Структура дослідження: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ

1.1. Аналіз формування здорового способу життя у науковій літературі

В останні роки проблеми шкільної освіти і здоров'я хвилюють всю нашу країну, все суспільство. В останні десятиліття багато вчених-педагогів, психологів, лікарів-гігієністів і фізіологів відзначають несприятливу ситуацію, що склалася в справі охорони і зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Більше 70% дітей мають різні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я, 35-40% страждають хронічними захворюваннями. У молодших школярів з морфофункціональними відхиленнями провідними є порушення опорно-рухового апарату, органів зору і слуху, неврози, алергічні реакції [49, с.145].

Причинами погіршення здоров'я дітей шкільного віку є не тільки фактори ризику (куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків, нераціональне харчування, гіподинамія, навчальне перевантаження), що провокують розвиток захворювань, а й відсутність належної лікувально-профілактичної і освітньої роботи по формуванню здорового способу життя, збереженню і зміцненню здоров'я. У час перебудови негативний вплив на здоров'я дітей шкільного віку зробили: різке зниження життєвого рівня у значної частини населення нашої країни в умовах економічної кризи, нерівномірний економічний розвиток, військові конфлікти, що виникають на національному та релігійному ґрунті, екологічні катастрофи. Все це мало негативний вплив на здоров'я дітей і погіршило життєвий рівень у більшості українців.

Через зниження життєвого рівня у значної частини населення, погіршення соціально-побутових умов, низької заробітної плати в період

проведення економічних реформ значно зменшилася народжуваність дітей і підвищилася смертність.

Однією з основних причин погіршення здоров'я і підвищення захворюваності дітей молодшого шкільного віку є навчальне перевантаження і гіподинамія. З жалем доводиться констатувати, що в сучасній початковій школі навчальний процес більшою мірою орієнтований на розвиток інтелектуальних здібностей, відсуваючи турботу про фізичний розвиток і здоров'я молодших школярів.

Здоров'я як повне фізичне, духовне, психічне, морально-духовне і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів було визначено у преамбулі Статуту Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) у 1948 році. У ній зокрема, записано: „Здоров'я – це такий стан людини, якому властиві не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, але і повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя” [48]. До означеного визначення звертаються всі фахівці, які вивчають проблему здоров'я людини.

Ще одне визначення здоров'я наводить Е. Голдсміт: „Здоров'я – такий стан організму, що дає можливість зберігати здоров'я”. Як бачимо, автор підкреслює у цьому феномені відповідну роль свідомості людини. В обґрунтування сутності здоров'я автор уводить такий показник, як довгострокове зберігання здатності людини до відновлення рівноваги свого організму після хімічних, фізичних, інфекційних, психологічних чи соціальних впливів [27, с.237].

Серед багатьох інших, найбільш поширеним на сьогодні є визначення здоров'я, сформульоване І. І. Брехманом. На його думку, здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [55, с.8].

За А. Ф. Полісом, здоров'я людини визначається її психікою. Людину можна вважати здоровою, якщо її інтелектуальні і вольові якості дозволяють працювати і спілкуватися, тобто не перешкоджають оптимальному виконанню соціальної ролі [21, с.235].

Впровадження авторських варіативних програм підвищеної труднощі, випереджаючий рівень навчання в інноваційних освітніх установах (школах-гімназіях), прагнення педагогів до швидких навчальних досягнень, нерациональне чергування різних видів діяльності (навчанням, ігровою, трудовою) в режимі дня призводять до негативних наслідків.

Негативний вплив навчальної перевантаженості і гіподинамії на здоров'я, і працездатність молодших школярів особливо підкреслюється в дослідженнях Р. М. Абдулаєвої (2), М.Н.Алієва (13,17,22), М.В.Антропової (40,41), М. Ю. Бачієвої (52), Є.В. Бондаревської (65), Н.З. Велієвої (83), Т.В. Волоснікової (101), В. В. Зайцевої (130 та інших вчених-педагогів і лікарів-гігієністів.

За А. Ф. Полісом, здоров'я людини визначається її психікою. Людину можна вважати здоровою, якщо її інтелектуальні і вольові якості дозволяють працювати і спілкуватися, тобто не перешкоджають оптимальному виконанню соціальної ролі [21, с.235].

Як бачимо, кожне з означених вище визначень здоров'я акцентує увагу на різних сторонах психічної, індивідуальної і соціальної, духовної і фізичної організації життя людини. Однак у них присутня і низка спільних моментів. Вчені пов'язують феномен здоров'я насамперед з:

- гармонійним, урівноваженим станом усіх функціональних систем, що забезпечують нормальну, тобто повноцінну життєдіяльність людини;
- властивістю адаптації і свободи людини у пристосуванні її до довкілля;
- яскравістю прояву інтелектуальних і вольових якостей;
- відсутністю порушень у всіх функціях людського організму, що забезпечують життя людини (фізіологічних, психічних, соціальних).

П. І. Калью, розглядаючи понад 80 визначень здоров'я людини, сформульованих представниками різних наукових дисциплін у різний час і в різних країнах світу, зазначає, що вражає не тільки розмаїття трактувань, а й різноманітність ознак, що використовують учені у визначенні цього поняття. Так, в одних випадках констатується, що здоров'я – це, насамперед, нормальне функціонування на всіх рівнях організації організму: органів, гістологічних, клітинних і генетичних структур; нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, що сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню. Відповідно до цього підходу організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від їх певного середнього (нормального) стану. Розбіжності в межах верхнього і нижнього кордону норми розцінюються як припустимі. Відхилення понад норму, що порушує структуру органу чи послаблює його функціонування, розглядається як розвиток хвороби. Отже, здоров'я – це відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму при відсутності ознак захворювання чи якогось порушення.

На думку цих вчених, погіршення здоров'я і висока захворюваність сучасних школярів пов'язана з не сформованістю ціннісної мотивації до зміцнення здоров'я, здорового способу життя, активного рухового режиму, відсутністю балансу різних видів навчальної, ігрової та трудової діяльності, порушенням режиму навчально-виховного процесу в умовах інноваційних шкіл, його невідповідністю можливостям і статусу їх здоров'я.

Однією з причин погіршення здоров'я молодших школярів є низький рівень гігієнічного виховання та відсутність належної лікувально-профілактичної, виховної, освітньої та оздоровчої роботи серед населення, спрямованої на формування здорового способу життя, збереження, зміцнення здоров'я, профілактику та попередження захворюваності дітей шкільного віку.

У сучасній соціокультурній ситуації проблеми формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку є пріоритетними напрямками педагогічної науки і практики. Сьогоднішній стан

здоров'я дітей викликає побоювання за майбутнє всієї нації. Очевидно, що від здоров'я підростаючого покоління залежить не тільки сьогодні, а й майбутнє України. Тому сьогодні, дуже важливо займатися проєктуванням і впровадженням здоров'язберігаючих програм для дітей шкільного віку.

Основи фізичного і психічного здоров'я дитини і формування здорового способу життя закладаються в дитячі та юнацькі роки. У зв'язку з цим дуже важливо піклуватися про здоров'я і здоровий спосіб життя в дитячому віці. Вчити здоровому способу життя, виховати свідоме і відповідальне ставлення до здоров'я слід не тільки в школі, а й в сім'ї з активним залученням педагогів, батьків і медичних працівників до організації та проведення освітньої, оздоровчої роботи. Успішне вирішення цих завдань можливо при активній взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя, розвитку гігієнічних знань і організації цілеспрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в навчальний і позанавчальний час.

1.2. Зміст та способи залучення молодших школярів до здорового способу життя

Сім'я і школа як важливі інститути виховання і навчання повинні зіграти важливу роль в становленні і розвитку особистості молодшого школяра, формуванні здорового способу життя, зміцненні фізичного і психічного здоров'я. Однак в останні роки в початковій школі і сім'ї, недостатня увага приділяється формуванню здорового способу життя, збереженню і зміцненню здоров'я молодших школярів. У процесі педагогічних спостережень встановлено, що в початкових школах на належному рівні не проводиться оздоровча робота з формування здорового способу життя за участю педагогів, батьків, учнів та медичних працівників. З жалем доводиться констатувати, що сучасні школярі не можуть похвалитися високим рівнем здоров'я.

Зміст освітніх програм, що застосовуються в початкових школах, орієнтоване переважно на розумовий розвиток дітей, що часто залишає за рамками інтересів педагогів їх фізичний і психічний розвиток. В інноваційних

освітніх школах (гімназіях, ліцеях та класах з поглибленим вивченням математики, іноземних мов) молодші школярі перевантажені розумовою роботою. Надмірне розумове навантаження, як правило, призводить до перенапруження нервової системи, стомлення організму, зниження рухової активності і працездатності і завдає шкоди здоров'ю дітей молодшого шкільного віку.

Особливу заклопотаність викликає перевищення кількості уроків протягом дня і їх тривалості без урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей. Освітній процес багатьох початкових шкіл перевантажений додатковими заняттями. Спостереження виявили, що в окремих початкових школах інноваційного типу з молодшими школярами протягом дня проводяться чотири-п'ять уроків з тривалістю понад 45 хв., що неприпустимо для дітей молодшого шкільного віку. Не рідкісні випадки, коли вчителі початкових класів скорочують перерви між уроками, збільшуючи час на математику, іноземну мову. Це обмежує право дітей на відпочинок і на ігрову діяльність. Неправомірне збільшення розумового навантаження протягом дня призводить до зниження загальної працездатності дітей, погіршення їх здоров'я.

Навчальні заняття та домашні завдання, на які щодня діти молодшого шкільного віку витрачають від 5 до 6 годин на день, пов'язані з тривалим напруженням нервової системи. За даними професора М.Н. Алієва, в добовому циклі протягом навчального року на навчальні заняття і домашні завдання, учні початкових класів витрачають в середньому 30-35% часу, на сон – 40-45%, на перегляд телевізійних передач – 18-20%, на фізичні вправи і рухливі ігри - 7-8% загального часу [17, с.4].

До числа факторів, що погіршують здоров'я дітей шкільного віку, на думку більшості педагогів, психологів і лікарів – гігієністів, відносяться не тільки навчальна перевантаження і гіподинамія, але застарілі методи підходу до організації навчально-виховної роботи, режиму рухової активності

недостатня увага педагогів і батьків до навчання дітей навичкам здорового способу життя.

Раціонально організований режим дня, що включає різні види навчальної, ігрової, трудової діяльності дітей і з чергування спеціально організованих занять естетичного і фізкультурно-оздоровчого циклу протягом дня є найважливішою умовою для збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів. Однією з головних умов збереження і зміцнення здоров'я учнів початкових класів в сучасних умовах є виховання у них потреби в здоровому способі життя шляхом залучення їх до систематичних занять фізкультурою з активною взаємодією сім'ї та школи і залученням до цього процесу вчителів, батьків, медичних працівників.

Численні дослідження педагогів, психологів, лікарів-гігієністів показують, що в даний час відсутня стійка мотивація до збереження здоров'я, іміджу здорового способу життя, Збочені життєві пріоритети і значно ослаблена виховно-освітня і оздоровча робота по вихованню культури здорового способу життя і зміцненню здоров'я дітей і учнівської молоді. Це підтверджується в наукових дослідженнях ряду вчених [1, 5, 9, 13, 21, 22, 40,41,46 48, 74, 75, 91, 92].

Основними причинами погіршення здоров'я сучасних школярів ці вчені вважають навчальну перевантаження, гіподинамію, випереджаючий рівень освіти. Сім'я і школа повинні створити сприятливі умови для збереження, зміцнення фізичного і психічного здоров'я молодших школярів і формування культури здорового способу життя.

У науково-методичній літературі є наукові статті, Навчально-методичні посібники, монографії присвячені фізичному вихованню дітей з оздоровчим напрямком.

Розробці науково-методичних засад формування здорового способу життя із застосуванням засобів фізичної культури і спорту в режимі навчально-трудої діяльності дітей, підлітків та студентської молоді присвячені фундаментальні дослідження.

У сучасній вітчизняній науці різнобічно висвітлено зазначені питання. Зокрема, проблемі формування здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення присвячено роботи О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалія, Е. С. Вільчковського, Н. Ф. Денисенко, Л. А. Сварковської; валеологізації виховання – Т. Є. Бойченко, Л. П. Сущенко, Т. Г. Кириченко, С. О. Юрочкіної; формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя – В. М. Оржеховської, А. І. Сологуб, Г. І. Власюк, С. В. Лапаєнко. Питання охорони, збереження та зміцнення здоров'я дітей досліджено в роботах Т. К. Андрющенко, О. Л. Богініч, О. Е. Іванашко, Л. В. Лохвицької, З. П. Плохій, Н. І. Семенової, С. О. Юрочкіної та інших.

У дослідження цих вчених виявлені великі виховні, розвиваючі та оздоровчі можливості фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя, підвищенні рухової активності і працездатності, збереженні, зміцненні здоров'я і профілактиці різних захворювань. Ці вчені-педагоги розглядають фізичну культуру як один з ефективних засобів формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я і виховання фізично здорової і соціально активної особистості. В останні десятиліття в науково-методичній літературі з'явилося багато наукових робіт, присвячених валеології-науці про здоров'я, здоровий спосіб життя.

У дослідженнях цих педагогів виявлено великі можливості педагогічної валеології в розвитку гігієнічних знань, формуванні навичок здорового способу життя, в збереженні, зміцненні здоров'я дітей і підлітків. З метою формування навичок здорового способу життя і розвитку валеологічних знань у молодших школярів ці педагоги рекомендують включити в шкільну програму педагогічну валеологію як регіональний компонент шкільної освіти.

Нові походи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи, запропоновані в наукових працях цих вчених, сприяли становленню наукових основ формування здорового способу життя та розвитку гігієнічних і педагогічних знань про здоров'я .

Багато вчених дають ряд цінних рекомендацій по використанню засобів фізичної культури для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, відновлення працездатності дітей шкільного віку. У наукових працях цих вчених глибоко розкриті і проаналізовані Соціальні та медико-гігієнічні аспекти та умови, що забезпечують особисту і суспільну гігієну, і обґрунтовано значення фізичних вправ для збереження, зміцнення здоров'я і фізичної реабілітації дітей і підлітків і профілактики різних захворювань.

Однак, в наявних навчально-методичних посібниках, програмах, монографіях, наукових статтях, недостатньо висвітлені і слабо розкриті педагогічні аспекти навчання здоровому способу життя. У науково-методичній літературі недостатньо висвітлені і представлені форми і методи взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів, принципи і методи організації та побудови спільної виховно-освітньої, освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах сім'ї та школи за участю педагогів, батьків і медичних працівників.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури, присвяченої формуванню здорового способу життя дітей шкільного віку, показав, що проблема навчання здоровому способу життя і виховання здорового молодшого школяра із взаємодією сім'ї і школи до теперішнього часу недостатньо розроблена і слабо вивчена. Відсутність науково-обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя, вихованні здорового молодшого школяра визначає актуальність даної проблеми дослідження.

Враховуючи викладене вище, дане дослідження спрямоване на вивчення потенціалу сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів, на виявлення ефективних форм і методів їх взаємодії в організації освітньої, виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи за участю вчителів початкових класів, батьків і медичних працівників.

1.3. Особливості взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів

У сучасній соціокультурній ситуації значно підвищується роль сім'ї у вихованні та розвитку особистості молодшого школяра. Сім'я є найважливішим соціальним інститутом, безпосередньо здійснює виховання дітей. У сім'ї формуються початкові основи фізичного і психічного розвитку, розумового, трудового, морального та естетичного виховання дітей.

Сім'я – це соціально-педагогічна група людей, призначена для оптимального задоволення потреб у самозбереження, продовженні роду і самоствердженні кожного її члена [71, с.504].

Сім'я в сучасному розумінні передбачає як єдність, об'єднання людей, згуртованих спільними інтересами. Вона пов'язана кровними і родинними відносинами і об'єднує подружжя, дітей і батьків, розвиває особистісні якості, сприяє відтворенню людського роду і дітородіння. Сімейне виховання – це система виховання, яка формується в умовах конкретніше сім'ї за участю дітей батьків і родичів.

Залежно від кількості дітей, соціально-економічного становища і сформованих міжособистісних відносин сім'ї можуть бути: малодітна, багатодітна, благополучна, неблагополучна, дружна, конфліктна, антисоціальна.

За кількістю дітей сім'я підрозділяється на наступні види: малодітні сім'ї, де виховуються 1-2 дитини; багатодітні сім'ї, які виховують 3-5 і більше дітей. За економічним становищем сім'ї бувають матеріально забезпечені (елітні) з високим рівнем доходів і малозабезпечені, де сімейний дохід нижче прожиткового мінімуму і діти потребують соціальної допомоги і підтримки з боку держави.

За характером сформованих міжособистісних відносин сім'ї можуть бути:

- дружні сім'ї, які поважають дітей, де батьки проявляють турботу, увагу і створюють умови для виховання, розвитку дітей і задоволення їх потреб;
- конфліктні (недружні) сім'ї, де батьки не ладнають між собою і недружньо, неповажно, підозріло ставляться до дітей, влаштовують стеження за їх діями, вчинками і несправедливо карають їх;
- антисоціальні сім'ї, де батьки ведуть аморальний спосіб життя, постійно конфліктують між собою, загрожують один одному і дітям, влаштовують скандали на ґрунті пияцтва і наркоманії, травмують психіку дітей. Діти в таких сім'ях позбавлені радості, відчувають страх, не люблять своїх батьків, проявляють грубість і ненависть до них, часто тікають з дому, приєднуються до групи безпритульних дітей вчиняють правопорушення.

На сімейне виховання впливають ряд факторів: спадковість, біологічне здоров'я дітей і батьків, соціальний стан, умови життя, кількість членів сім'ї, їх заробітна плата і дохід, і інші фактори.

Велике значення сім'ї в розвитку особистості зростаючої людини. Вона охоплює всі сторони життєдіяльності. У сім'ї здійснюється фізичне, розумове, трудове і моральне виховання дітей. З сім'ї, сімейного виховання виходять у дітей початкові уявлення про правду і справедливість, про честь і гідність, про правила поведінки. У сім'ї формуються початкові вміння, трудові навички і знання дітей про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Сім'я має значні можливості у формуванні здорового способу життя, збереженні та зміцненні здоров'я. У сім'ї надається можливість дітям самостійно займатися ранковою гімнастикою, правильно організувати працю, відпочинок і прийом їжі, раціонально розподілити час на різні види діяльності, використовувати різні форми занять фізичними вправами і загартовування організму.

Надаючи великого значення сімейному вихованню, відомий вчений-педагог, лікар П.Ф. Лесгафт говорив: «батьки, які люблять своїх дітей і бажають їм добра, повинні не тільки оберігати їх від небезпечних контактів, а й самі контролювати кожен свій вчинок і кожне слово, щоб не послужити прикладом аморальної поведінки» [75, С. 170].

У дагестанських сім'ях склалися цілком певні традиції, які в справі сімейного виховання мають неминущі цінності. Однак спостерігається в останні десятиліття зниження рівня духовності і втрата моральних орієнтирів і цінностей є однією з головних проблем сімейного виховання. Духовність, моральність і взаєморозуміння батьків і дітей, теплота, любов до дитини, доброта і довірчі взаємини між батьками і дітьми, як правило, зникають тоді, коли в сім'ї виникають конфлікти, сварки. У сім'ях, де спостерігаються постійні скандали і допускають грубість, насильство над дитиною, фізичні покарання, створюються умови для психічних розладів, аморальної та антисоціальної поведінки дітей. Все це негативно впливає на сімейне виховання.

Підкреслюючи великі можливості сімейного виховання у фізичному і моральному розвитку дітей, П.Ф. Лесгафт говорив: « необхідно захищати дитину від контакту з аморальними людьми, як однолітками, так і дорослими, бо найважливішим методом знайомства з навколишнім світом, оволодіння знаннями і життєвим досвідом у дитини є імітація» [76, с. 170).]

У всі часи розвитку людського суспільства економічну основу сім'ї становило матеріальне забезпечення. Основну турботу про матеріальний достаток в сім'ї, як правило, брав на себе батько. Він завжди вважався годувальником сім'ї і ніс головну відповідальність за матеріальне забезпечення членів його сім'ї. За традицією мати в дагестанських сім'ях бере на себе головну турботу про виховання дітей і вносить більш серйозний внесок в їх фізичне, розумове і духовно-моральне виховання. Великий внесок у вихованні дітей в сім'ї так само вносять батьки, бабусі і дідусі, які проживають разом з батьками. Вони виховують у онуків і онучок шанобливе ставлення до старших, сімейних традицій, національної культури і мови свого народу, через

народні казки, пісні, приказки та прислів'я, формують початкові трудові вміння і навички, беруть активну участь у підготовці дітей до школи.

Правильно організоване сімейне виховання відіграє важливу роль у становленні та розвитку особистості, збереженні та зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Виховання дітей в сім'ї – Конституційний обов'язок батьків. Батьки повинні виховати у дітей не тільки шанобливе ставлення до праці, а й підготувати їх до суспільно-корисної діяльності, стимулювати активність до навчання, привчити до дисципліни, піклуватися про здоров'я і формувати початкові вміння, навички ведення здорового способу життя і підготувати їх до активної життєдіяльності.

З моменту надходження дитини в школу сім'я повинна допомогти школі у вихованні відповідального ставлення дітей до навчання, розвивати у них самостійність в оволодінні знаннями, формуванні здорового способу життя.

У молодшому шкільному віці однією з найважливіших завдань сім'ї є турбота про фізичне, психічне здоров'я і нормальному розвитку дітей. Розвиток рухових та інтелектуальних здібностей, формування первинних трудових навичок і уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя, виховання фізичних і морально-вольових якостей у молодших школярів значною мірою залежать від сім'ї та батьків. Сім'я повинна виховати фізично і психічно здорову, моральну, інтелектуально розвинуту особистість, адаптовану до життєдіяльності. Батьки повинні допомогти дитині-майбутньому школяреві оволодіти знаннями, вміннями і навичками, необхідними для його життєдіяльності і подолання труднощів, що зустрічають на життєвому шляху.

Основними складовими зміст сімейного виховання є: фізичне, моральне, розумове, трудове та естетичне виховання. Найкращих успіхів у сімейному вихованні досягається при комплексному підході до дитини в розвитку фізичних, морально-вольових якостей, рухових та інтелектуальних здібностей, формуванні здорового способу життя, збереженні і зміцненні фізичного і психічного здоров'я.

Оптимально організований руховий режим, що включає різні форми занять фізичними вправами і загартовування, є провідним фактором зміцнення здоров'я і підвищення працездатності дітей молодшого шкільного віку.

Цілеспрямовано організоване фізичне виховання в сім'ї відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, зміцненні і збереженні здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання в сім'ї передбачає вирішення наступних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я; виховання потреби дітей в здоровому способі життя і фізичній культурі;
- стимулювання самостійної рухової активності дітей в навчальний і позанавчальний час;
- просвітництво учнів у питаннях правильної організації режиму дня, особистої та громадської гігієни;
- формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя; розвиток фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, необхідних в їх життєдіяльності.

Збереження і зміцнення здоров'я молодшого школяра, розвиток потреби в здоровому способі життя і фізичній культурі, формування знань і практичних умінь і навичок є найважливішими завданнями не тільки школи, але сім'ї, де діти виховуються.

Початкові вміння та навички, пов'язані з дотриманням режиму дня, правил особистої та громадської гігієни, загартовування, використання фізичних вправ, раціонального чергування навчальної, ігрової та трудової діяльності дітей, формуються в сім'ї. Молодший школяр повинен отримати з вуст батьків знання про користь фізкультурних занять, про необхідність дотримання правил особистої гігієни, здорового способу життя для збереження і зміцнення свого здоров'я. Це можливо шляхом залучення молодших школярів до здорового способу життя і виховання у них свідомого і відповідального ставлення до збереження і зміцнення здоров'я.

Естетичне виховання в сім'ї покликане розвинути таланти і естетичні здібності дітей, дати їм уявлення про красу, яка існує в житті. Сутність естетичного виховання дітей в сім'ї полягає у формуванні естетичних уявлень, понять і смаків, умінь сприймати, відчувати, оцінювати красу, відрізнити прекрасне в мистецтві.

Сім'я повинна формувати у дітей естетичні смаки-любов до музики, танців, образотворчої діяльності і до народного прикладного мистецтва. Це особливо важливо, коли колишні естетичні орієнтири Загублені, піддаються сумніву і, з'явилося безліч помилкових уявлень, що збивають дітей з пантелику і руйнують їх внутрішній світ, і ціннісне ставлення до мистецтва. Батьки повинні навчити дітей жити «за законом краси» і розвивати їх естетичні смаки і здібності, формувати позитивне ставлення до естетичного виховання.

Особливу роль виконує сім'я в трудовому вихованні дітей. У сім'ї закладаються основи трудового виховання дітей та їх майбутнього життя. Початкові основи трудових навичок у дітей формуються в сім'ї. Батьки повинні привчити дітей до праці, формувати трудові вміння і навички, пропонуючи їм доступні завдання, відповідні їх віку. При цьому велику увагу слід приділяти залученню дітей до посильної для них роботи. Сім'я повинна готувати молодшого школяра до активної життєвої позиції, стимулюючи його працьовитість, формуючи суспільну свідомість, залучаючи його до посильної домашньої роботи і різноманітні корисні справи. Батьки повинні залучити своїх дітей до посильної праці.

З метою формування трудових умінь і навичок дітей батьки повинні давати їм доступні трудові доручення і завдання. Молодшим школярам можна дати наступні доручення: прибрати своє ліжко і тримати в порядку свій робочий куточок; посадити дерево, поливати квіти, допомагати батькам у прибиранні квартири, доглядати за молодшими братами, сестрами і домашніми тваринами; допомогти бабусі і дідусеві понести сумку з продуктами та ін. Це сприяє формуванню навичок самообслуговування і

привчає дітей до праці і розвиває самостійність і відповідальність, що є дуже важливим для молодших школярів.

Беручи участь в посильній праці на правах рівноправних членів сім'ї, діти набувають корисні трудові навички, дізнаються мотиви праці у них формується відповідальне ставлення до виконання трудових доручень. Найкращим засобом стимулювання дітей до праці є спільна робота батьків і дітей в сім'ї, організована на основі взаємної співпраці і довіри. Трудові завдання не повинні бути обтяжливими для дітей молодшого шкільного віку. Вони повинні бути посильними для дітей, щоб не викликати негативну реакцію і виконували їх без примусу, на добровільній основі за бажанням.

Спільна робота батьків і дітей, перегляд і обговорення телевізійних передач, кінофільмів, відвідування театр, музеїв, спортивних змагань, читання художньої літератури, спільні заняття ранковою гімнастикою, гартують процедури, купання в морі і річці в літній час, спілкування під час спільних походів, екскурсій і прогулянок дають позитивні результати. Після таких спільних заходів діти стають більш товариськими, відкритими і довірливими, і це допомагає батькам краще пізнати і зрозуміти їх і дає їм можливість організувати роботу з урахуванням бажань та інтересів дітей. Це позитивно позначається на вихованні та розвитку дітей в сім'ї.

Невміння деяких батьків долучити дітей до посильної праці і використовувати сили в практичних справах, призводить до того, що діти не привчаються цінувати працю і у них з'являється утриманський настрій. Тому в сім'ї з ранніх років необхідно формувати у дітей позитивне ставлення до праці, здорового способу життя, залучаючи їх не тільки до праці, а й до різних форм самостійних занять фізичними вправами, створюючи для цього розвиваюче середовище і сприятливі умови.

Головна функція сім'ї – виховання дітей. Педагогічний процес, спрямований на виховання дітей в сім'ї, не може проходити без активної участі батьків. Найближчі родичі (мати, батько, бабуся, дідусь) надають виховний вплив на фізичний і психічний розвиток дітей, беруть активну участь у

вихованні та навчанні молодших школярів. Батьки повинні розвивати у дітей прагнення і бажання працювати, формувати здоровий спосіб життя і основи фізичного і психічного здоров'я, моральної поведінки і моралі.

Сім'я повинна допомогти школі підготувати освічених, фізично та інтелектуально розвинених дітей, здатних до активної життєдіяльності, розвивати самостійність і творчу активність. Підтримуючи зв'язок зі школою, батьки мають можливість вивчити інтереси, схильності, захоплення дітей і сприяти їх розвитку. Батьки повинні стимулювати, заохочувати активність дітей, їх участь в роботі гуртків за інтересами, особливо в спортивних секціях і групах здоров'я, загальної фізичної підготовки, центрах фізичної реабілітації, пов'язаних з формуванням здорового способу життя і відновленням працездатності.

Важливу роль у вихованні та розвитку дітей в сім'ї грає батьківський контроль в навчальній, ігровій, трудовою діяльністю. Батьки повинні стежити за виконанням дітьми режиму дня, знати з ким вони дружать, де проводять своє дозвілля, оберігати їх небезпечних, сумнівних компаній і розваг, виховати позитивне ставлення до здорового способу життя.

Дуже важливо, щоб батьки звертали увагу не тільки на навчальну діяльність дітей, а й виявляли постійну турботу про фізичне і моральне виховання. Не секрет, що багато батьків основні зусилля докладають на підвищення успішності дітей, залишаючи без належної уваги фізичний розвиток і здоров'я молодших школярів.

В даний час сучасні сім'ї, в тому числі багатодітні та незаможні сім'ї, відчувають великі труднощі у вихованні дітей і переживають не найкращі часи. Що відбувається в суспільстві в останні десятиліття розшарування населення на багатих і бідних серйозно впливає на відмінності в сімейному вихованні дітей і на характер взаємин між батьками і дітьми з різним матеріальним забезпеченням. В даний час особливо у важкому становищі перебувають багатодітні та незаможні сім'ї, які знаходяться за межею бідності. Вони відчувають великі труднощі у вихованні та навчанні дітей, оскільки

мізерні дитячі посібники, що видаються державою, не дозволяють їм забезпечити нормальне харчування і відповідні умови для їх утримання.

У багатодітній родині з невеликим матеріальним доходом діти позбавлені найнеобхіднішого і відчують себе дискомфортно. Через низький рівень життя у значної частини населення багато батьків в багатодітних сім'ях не можуть задовольнити їх бажання, інтереси і забезпечити потреби своїх дітей, зробити їх щасливими. Нерідкі випадки, коли бажання дітей не збігаються з можливостями сім'ї через відсутність матеріальних засобів.

Маленька зарплата батьків, побутова невлаштованість, відсутність належної соціальної підтримки і допомоги з боку держави негативно позначаються в сімейному вихованні дітей. Це призводить зменшенню чисельності сім'ї, скорочення народжуваності дітей, погіршення їх фізичного і психічного здоров'я, зниження якості виховання і навчання дитини в сім'ї і зростання захворюваності.

Причини скорочення народжуваності дітей багато: відсутність нормальних житлово-побутових умов, зростання матеріальних витрат на виховання дитини, надмірна зайнятість батьків, відсутність належної соціальної підтримки і допомоги молодій сім'ї з боку держави, прагнення окремих батьків «пожити для себе, для свого задоволення», збільшення число розлучень через відсутність взаєморозуміння між подружжям. Все це робить негативний вплив на виховання дітей в сім'ї і призводить до погіршення демографічної ситуації.

За даними соціологічних досліджень різних вчених-педагогів і особистих спостережень автора, сучасні працюючі жінки і чоловіки на добу приділяють вихованню дітей не більше 20-30 хвилин, а вихідні дні-30-35 хвилин, що явно недостатньо для повноцінного виховання дітей в сім'ї.

Духовне спілкування батьків з дітьми, їх спільні заняття, спрямовані на фізичне, розумове виховання, на жаль, для більшості сімей залишаються недозвальною розкішшю. Спілкування батьків з дітьми зводиться в основному до контролю над навчанням дитини в школі [208, с.202].

Причини незадовільного виховання дітей в сім'ї обумовлені:

- низьким рівнем життя в більшості багатодітних сімей, де основний час батьків витрачається на добування засобів існування для утримання членів сім'ї;
- низькою культурою суспільного життя, соціальною напруженістю, невпевненістю людини в завтрашньому дні, боязню втратити роботу;
- великою зайнятістю батьків на роботі; загостренням конфліктів між різними народами на національному, релігійному та багатоконфесійному ґрунті;
- збільшенням розлучень і дитячої безпритульності та ін. З цих причин батьки приділяють недостатню увагу вихованню дітей в сім'ї. Нерідкі випадки, коли діти залишаються вдома 10-12 годин без нагляду батьків. Бездоглядність і безконтрольність більш часто зустрічаються в сім'ї, коли батьки надмірно зайняті своїми справами і не приділяють належної уваги дітям. В результаті діти представлені самим собі, і вони проводять значний час в пошуку розваг, нерідко потрапляють під впливи «вуличних компаній», негативно впливають на моральне виховання дітей і підлітків.

Велику роль у вихованні дітей і розвитку особистісних якостей дитини в сім'ї відіграє систематичний батьківський контроль. Він допомагає їм більш відповідально ставитися до виконання своїх обов'язків і дає можливість проконтролювати поведінку дітей, обгородити їх від неправильних вчинків і дій. Контроль з боку батьків за поведінкою дітей, вимогливість до них повинні поєднуватися з повагою їх особистості, дотриманням дисципліни, виконанням посильних завдань і доручень.

Батьки повинні вивчити вікові та індивідуальні особливості фізичного і психічного розвитку, схильності і здібності, інтереси своїх дітей, властиві їм риси характеру, наявні відхилення в їх поведінці. З урахуванням цих особливостей слід організувати виховно-освітню роботу з дітьми в умовах сім'ї. Правильно здійснюваний батьківський контроль в сімейному вихованні

створює сприятливі передумови для повноцінного виховання і розвитку особистості.

Негативний вплив на виховання дітей в сім'ї надають і засоби масової інформації, телепередачі, телесеріали, де показують жорстокість і насильства, нав'язують дітям і підліткам цінності, які часто не відповідають критеріям високої моральності і духовності.

Показ по телебаченню іноземних кінофільмів про бойовиків, де пропагують жорстокість і насильства, негативно впливають на дитячу психіку. У цих фільмах відсутні елементи духовно-морального виховання, такі гуманні якості особистості, як доброта, співчуття, ніжність, милосердя і любов, позитивні вчинки, які слід розвивати в дитячому та юнацькому віці.

В існуючих спеціальних дитячих навчально-виховних закладах (дитячі притулки, Будинки дитини, школи-інтернати, дитбудинки) призначених для дітей-сиріт і для дітей з проблемами здоров'я, недостатня увага приділяється фізичному і моральному вихованню. У цих освітніх установах діти і підлітки позбавлені батьківської ласки і турботи. Нерідкі випадки жорстокого поводження і фізичного насильства над дітьми-сиротами з боку педагогів-вихователів, які працюють в спеціальних дитячих освітніх установах.

Одним з найбільш неприпустимих методів виховання дітей в сім'ї є метод фізичного покарання, який викликає у дитини агресію, ненависть, озлобленість. Фізичне покарання викликає невдоволення, завдає психічні і моральні травми, які в кінцевому підсумку ведуть до зміни поведінки хлопців [31, с.508].

Виховання має починатися з любові до дитини, створення теплої, комфортної домашньої обстановки, встановлення добрих і поважних відносин до нього з боку батьків. Вимоги повинні поєднуватися з проявом батьківської уваги, любові і шанобливого ставлення до дітей, з пред'явленням до них доступних і посильних вимог.

Педагогічна неспроможність батьків, жорстокі, варварські методи виховання можуть призводити до повного взаємного відчуження, ворожості, меду дітьми і батьками [31, с.509].

Тому в сімейному вихованні абсолютно не допустимі грубість, авторитарний метод виховання і стиль спілкування, методи фізичного покарання, що травмують особистість дитини і принижують його права і гідність. Сімейні скандали, окрики на ґрунті пияцтва, наркоманії і постійні сварки батьків, що спостерігаються в неблагополучних сім'ях, негативно впливають на психіку дітей. Вони викликають нервозність дитини, завдають біль і страждання.

Нерідкі випадки, коли з такої неблагополучної сім'ї, де батьки пиячать і жорстоко поведуться з дітьми, діти тікають, скоюють крадіжки і стають на злочинний шлях, не повертаються додому і приєднуються до групи безпритульних дітей і підлітків, які скоюють небезпечні злочини. Суспільство повинно ізолювати дітей від неблагополучної сім'ї, а держава повинна піклуватися про них, створюючи для цієї категорії дітей спеціальні дитячі освітні установи, і створюючи відповідні умови для виховання і навчання.

Великий вплив на виховання дітей в сім'ї надає особистий досвід батьків, їх авторитет і прагнення виховувати особистим прикладом. Опора на позитивні якості людини у вихованні і розвитку особистості і облік позитивних, особистісних якостей повинні бути основоположними принципами сімейного виховання. Позитивні приклади батька, матері і близьких родичів в духовному, моральному, фізичному вихованні, їх участь в суспільному житті стимулюють активність дітей і вони наслідують їх, прагнуть бути схожими на них. У сім'ї діти не тільки наслідують своїх батьків, а й орієнтуються на їх соціальні та моральні установки.

Високий рівень моральної зрілості і загальної культури батьків, їх досвід соціального спілкування роблять позитивний вплив на виховання і розвиток особистості дитини.

Кращим методом морального виховання дітей в сім'ї є особистий приклад батьків, їх взаємна повага, турбота один про одного і дітей.

Якщо діти бачать в сім'ї чесні, поважні відносини, то вони і самі будуть прагнути до таких відносин.

У процесі досліджень встановлено, що в сім'ях педагогів, освічених людей, де є взаєморозуміння, дружба і складаються добрі взаємини між батьками і дітьми, краще виховані діти, ніж в неблагополучних сім'ях. Існує пряма залежність: чим вище рівень освіти і культура батьків, тим краще виховані і більш успішно навчаються їхні діти в школі.

В освіченій, культурній родині діти відчують радість, відчують себе більш вільно, розкуто і вони проявляють повагу до старших, цікавляться справами батьків, володіють чуйністю і тактом, налагоджується контакт, формуються добрі і довірчі взаємини між батьками і дітьми, що є дуже важливим в дитячому та юнацькому віці. Якщо в сім'ї склався нездоровий мікроклімат, то виникають труднощі вихованні та навчанні дітей. Це часто призводить до появи важковиховуваних дітей і правопорушень.

Діти, які не отримали належного виховання в сім'ї, як правило, погано адаптуються в життєдіяльності і у них спостерігаються проблеми не тільки в моральному і психічному розвитку, а й у фізичному вихованні. У таких дітей не сформовані навички ведення здорового способу життя і спостерігаються значні відхилення в стані здоров'я. Вони відносяться до групи «ризик», страждають більшою мірою хронічними захворюваннями та іншими відхиленнями в стані здоров'я, не виявляють інтерес до фізкультурних занять і відчують серйозні труднощі в освоєнні навчального матеріалу.

Діти з неблагополучних сімей, де немає взаєморозуміння між батьками і належного нагляду за дітьми, більш схильні до шкідливих звичок: куріння, алкоголю, наркотиків, правопорушень. Для цієї категорії дітей характерні такі негуманні, негативні якості як дитячий і підлітковий нігілізм (невмотивоване, нерозумне опір дитини впливу на нього оточуючих людей, небажання виконати вимогу старших). У таких дітей спостерігаються впертість і капризи,

що виражаються в опорі вказівкам, вимогам батьків, грубість, нестриманість, неповажне ставлення до дорослих, недисциплінованість і правопорушення. Це пов'язано з відсутністю в сім'ї належної виховної роботи, спрямованої на подолання цих відхилень в поведінці дитини і невмінням батьків вибрати адекватні засоби і методи виховання.

З жалем доводиться констатувати на те, що до теперішнього часу традиційна педагогіка, сім'я і школа заохочують авторитарні методи виховання і навчання, насильство над особистістю дитини. Окремі батьки і педагоги ущемляють права дітей, принижують їх гідність, самолюбство, пред'являючи до них жорсткі вимоги і надаючи на них тиску. Авторитарні методи виховання і стиль спілкування, жорсткі вказівки батьків, як правило, не дають позитивних результатів у вихованні та навчанні дітей молодшого шкільного віку.

Демократичний стиль спілкування, доброзичливі відносини в сім'ї, встановлені на основі взаєморозуміння між батьками і дітьми, доброта і довіра, чуйне, уважне, дбайливе, довірче і гуманне ставлення до дитини, розумна вимогливість, взаємна поступливість, усунення несправедливості, авторитарного методу виховання і стилю спілкування є педагогічно виправданими діями у вихованні і розвитку особистості дитини.

Головне, що повинні мати на увазі батьки, це повага до особистості дитини, надання йому свободи дій і самостійності для нормального розвитку і задоволення його бажань, інтересів і потреб. Сім'я повинна виховати дітей до чесного, розумного життя, підготувати їх до активної життєдіяльності, сприяти саморозвитку і самовдосконаленню.

Сім'я повинна надати дитині максимальну свободу для реалізації його потреб і здібностей, відмовившись від методів примусу і покарання, стимулюючи його активність і самостійність. Принцип побудови виховної, освітньої та оздоровчої роботи в сім'ї «більше свободи і самостійності – вищі результати».

Щоб бути хорошим вихователем в сім'ї, потрібно любити дитину, поважати в ньому людську особистість, його формується характер, його прагнення до самостійності, захищати його права та інтереси. Тому виховання дітей в умовах сім'ї повинно бути організовано на основі любові до дітей, відсутності тиску на особистість дитини і встановлення довірчих і добрих взаємин між дітьми і батьками. Взаємини членів сім'ї будуються на взаємній любові, довірі один одному, повазі, підтримці у всіх справах.

Сім'я повинна виховати у дітей активність і різноманітні пізнавальні, фізичні та розумові здібності, трудові вміння і навички. Батьки повинні надати допомогу дитині в усвідомленні навколишнього світу і суспільного середовища, формувати фізичні і моральні якості, навчити, самостійно займатися фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, застосовуючи адекватні засоби і методи виховання і навчання.

У режимі дня молодшого школяра обов'язково повинні бути ранкова гімнастика, самостійні заняття, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи під час приготування домашніх завдань, гартують процедури, заняття спортом в спортивних секціях і додаткових освітніх установах. Такий режим дня сприятиме формуванню здорового способу життя, усуненню навчального перевантаження і гіподинамії, зміцненні здоров'я молодших школярів.

У сімейному вихованні використовуються різноманітні методи виховання і навчання:

- словесні методи (бесіда, пояснення, розповідь, навіювання, рада, переконання, вказівка);
- зустрічі-діалоги, зустрічі-дискусії між педагогами, учнями, батьками та медичними працівниками школи;
- особистий приклад, привчання, методи стимулювання, контролю та оцінки поведінки і діяльності дітей (похвала, заохочення, схвалення, покарання);
- практичні методи навчання і виховання (вправи, змагання).

Вибір методів виховання дітей в сім'ї залежить від конкретної ситуації, вікових та індивідуальних особливостей вихованців. У сімейному вихованні велике значення мають методи переконання, навіювання, привчання до правильної поведінки. Поряд з ними слід використовувати методи заохочення і стимулювання позитивних вчинків і дій дітей, як вдома, так і в громадських місцях. Похвала і заохочення роблять позитивний вплив на дітей, стимулюють їх активність і розвивають інтерес до життєдіяльності.

В умовах сім'ї надається можливість батькам вивчити особливості своїх дітей, їх схильності і здібності, і виявити наявні відхилення в поведінці дитини і організувати виховну, освітню та оздоровчу роботу, спрямовану на їх усунення.

Сімейне виховання має свої принципи гуманістичної педагогіки:

- гуманність і милосердя до дитини, що передбачають олюднення виховних відносин, визнання цінності дитини як особистості, її прав на свободу, соціальний захист, і забезпечення сприятливих умов для розвитку і прояву її здібностей та індивідуальності;
- надання посильної допомоги дитині і підтримки в особистісному розвитку його творчого потенціалу і схильностей;
- залучення дітей до життєдіяльності сім'ї як її рівноправних учасників;
- відкритість і довірливість батьківських відносин з дітьми, поступовість і послідовність підвищення вимог, що пред'являються до дитини;
- демократизація змісту виховної та освітньої роботи на основі рівноправності, дружби, взаєморозуміння та встановлення добрих, довірчих, гуманних взаємин між батьками та дітьми;
- пріоритетність загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільного розвитку особистості;
- ретроспективність, що передбачає виховання дітей на традиціях народної педагогіки, позитивному досвіді старшого покоління і кращих традиціях свого народу;

- індивідуальний підхід до дитини, що реалізується в сімейному вихованні з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, досягнутого рівня фізичного, психічного розвитку і функціональних можливостей кожного учня;
- особистісний підхід у вихованні та навчанні, здійснюваний з урахуванням особистісних якостей кожної дитини, його характеру, поведінки, інтересів, схильностей і здібностей.

Батьки, які несуть відповідальність за сімейне виховання і підготовку дітей до життєдіяльності, повинні проявити гуманність і милосердя до зростаючої людини, залучити їх в життєдіяльність сім'ї як її рівноправних учасників. Вони повинні надати їм посильну допомогу, встановити добрі і довірчі відносини з дітьми, і піклуватися про здоров'я, фізичному і психічному розвитку.

Дуже важливо навчити дітей навичкам ведення здорового способу життя, самостійно займатися фізичними вправами і використовувати різні форми загартовування в домашніх умовах для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. Батьки повинні навчити дітей самостійно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, гартують процедури, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань з метою запобігання стомлення і зняття нервово-емоційної напруги.

Дотримання цих умов і вимог створює сприятливі передумови для ефективної організації виховної та оздоровчої роботи в сім'ї, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя і на розвиток рухових та інтелектуальних здібностей дітей.

Висновки до першого розділу

Одним з найважливіших завдань сучасної початкової школи є формування здорового способу життя і виховання свідомого, відповідального ставлення до збереження і зміцнення здоров'я у школярів. Навчити здоровому способу життя, виховати відповідальне ставлення молодших школярів до

свого здоров'я зобов'язані не тільки педагоги, а й батьки. У вирішенні цих оздоровчих завдань особливе значення має цілеспрямовано організована освітня та фізкультурно-оздоровча робота з активною участю батьків, вчителів початкових класів та медичних працівників.

Численні дослідження останніх років показують, що близько 30-35% дітей, що надходять в перші класи, мають хронічні захворювання і значні відхилення в стані здоров'я.

В даний час найбільш гостро стоїть проблема охорони, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя та попередження захворюваності дітей шкільного віку. Проблема охорони і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку, формування здорового способу життя в сучасних умовах набуває особливої актуальності і значущості.

Однією з найважливіших умов успішного виховання дітей в сім'ї і формування здорового способу життя є наявність чіткого режиму дня протягом доби, де конкретно розподілено час на різні види діяльності дітей (час на сон, на прийом їжі, ранкову гімнастику, домашніх завдань, самостійну рухову активність, секційні заняття). Всі види діяльності дітей в сім'ї повинні бути впорядковані режимом дня, раціональним розподілом часу і чергуванням навчальної, трудової та ігрової діяльності протягом доби.

Підсумовуючи сказане вище, можна зробити висновок про те, що ефективність сімейного виховання і успішність формування здорового способу життя у молодших школярів значною мірою залежать від правильної взаємодії сім'ї та школи, від спільно організованої виховної та оздоровчої роботи батьків, педагогів і медичних працівників.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ

2.1. Форми і методи взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів

Початкова школа та сім'я відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя, збереженні та зміцненні фізичного та психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Їм належить провідну роль в організації та проведенні виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на формування здорового способу життя і на виховання ціннісного ставлення дітей до здоров'я.

Успішність формування здорового способу життя молодших школярів залежить від ефективної взаємодії школи і сім'ї, від спільно організованої виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів, батьків і медичних працівників школи. Початкова школа має великі можливості для співпраці з батьками, педагогами та медичними працівниками. Вона має в своєму розпорядженні кваліфікованих педагогів для співпраці і встановлення тісного контакту з батьками. Велику роль у створенні Союзу педагогів, батьків і медичних працівників відіграють вчителі початкових класів і класні керівники. Вони повинні підтримувати контакт з батьками протягом навчального року, інформуючи їх про досягнення, успіхи та невдачі дітей.

Батьки в свою чергу повинні допомогти вчителям, класним керівникам в навчанні, виявленні здібностей, позитивних і негативних якостей, наявних відхилень в поведінці своїх дітей. Від їх взаємодії, співпраці та стилю взаємовідносини, взаєморозуміння залежать успіхи дітей у навчанні та спорті.

Форми взаємодії педагогів, батьків і медичних працівників – це способи організації їх спільної роботи і спілкування в умовах сім'ї та школи. У діяльності школи з батьками склалися колективні, групові та індивідуальні форми роботи: батьківські збори; групові та індивідуальні бесіди; батьківські

конференції та лекторії; вечори запитань і відповідей; зустрічі з адміністрацією, вчителями, класними керівниками, батьками та медичними працівниками школи; педагогічна просвіта батьків.

Вчителі початкових класів, класні керівники та медичні працівники школи повинні проводити організаційно-педагогічну роботу з батьками. Однією з таких важливих форм спільної роботи школи і сім'ї є батьківські збори, які проводяться 3-4 рази на рік в кожному класі. Підготовка до батьківських зборів ведеться за заздалегідь розробленим планом, де активну участь беруть вчителі-предметники, класні керівники та медичні працівники школи. При підготовці батьківських зборів класні керівники повинні заздалегідь визначити тематику зборів, організувати спеціальні спостереження за участю дітей в різних видах діяльності, відвідати сім'ю і підготувати батьків до виступу.

На батьківських зборах обговорюються проблеми навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи: питання успішності, відвідуваності школярів, організації самостійної домашньої роботи. На батьківські збори виносяться для обговорення найрізноманітніші питання, пов'язані з навчально-виховною та оздоровчою роботою, що проводиться в школі. На класних батьківських зборах роз'яснюють завдання навчально-виховної роботи школи на майбутній навчальний рік, дається індивідуальна характеристика успішності і поведінки кожного учня, підводяться підсумки чверті, півріччя і року, ставляться конкретні завдання з підвищення якості початкової освіти і поліпшення виховної та оздоровчої роботи в умовах школи і сім'ї.

На батьківських зборах один раз на чверть обговорюються питання успішності і відвідуваності навчальних занять, знайомлять батьків з правилами дотримання загального режиму дня і режиму рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Поряд з цим на зборах обговорюються питання загартовування, формування здорового способу життя та попередження захворюваності молодших школярів. Вчителі початкових

класів, класні керівники та медичні працівники школи знайомлять батьків з режимом дня, розпорядком школи, роблять повідомлення про успішність і відвідуваність, про фізичний розвиток, фізичну підготовленість і стан здоров'я молодших школярів.

На батьківських зборах вчитель початкових класів знайомить батьків з основними завданнями навчання першокласників, новими обов'язками дітей і дає поради щодо надання їм необхідної допомоги в навчанні та інших видах життєдіяльності. На цих зборах дуже важливо обговорити питання формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів, організації самостійної рухової активності, розкрити причини, що погіршують їх здоров'я і працездатність, намітити конкретні заходи щодо усунення навчальної перевантаженості і гіподинамії.

З метою активізації спільної роботи школи і сім'ї можна запропонувати батькам учнів першого класу спеціальні щоденники-картки, куди записуються основні відомості про дитину (прізвище, ім'я, Вітчизна, рік народження, зріст, вага, окружність грудної клітини, результати контрольних випробувань з фізичної підготовки в бігу, стрибках, метанні, підтягуванні, коротка характеристика, посада і місце роботи батьків).

Такі відомості дозволяють вчителю мати чітке уявлення про учня, стан його здоров'я і про його батьків і дають можливість здійснювати педагогічний контроль над його розвитком протягом молодшого шкільного віку.

Наприкінці навчального року в кожному класі слід проводити підсумкові батьківські збори з обговоренням разом з батьками досягнень дітей у навчанні, спорті з нагородженням кращих учнів грамотами.

Важливою формою роботи школи з батьками є індивідуальна робота: відвідування сімей учнів, бесіди з батьками вдома і в школі. Індивідуальна робота з батьками дітей проводиться класним керівником, вчителями, адміністрацією школи. Встановлення контактів з батьками є найважливішим завданням вчителя початкових класів. Однією з форм встановлення контакту з батьками є відвідування сім'ї школяра.

Класний керівник відвідує сім'ю своїх учнів з метою вивчення на місці житлово-бітових умов і характеру сімейного виховання, сімейних відносин, встановлення і зміцнення тісних зв'язків батьків і дітей. Відвідування сім'ї має бути плановим і здійснюватися на запрошення, щоб не викликати збентеження, замішання батьків і не порушувати їх розпорядок і режим роботи. Класному керівнику необхідно заздалегідь оповістити батьків через учнів про відвідування сім'ї.

Велику допомогу в організації індивідуальної роботи з батьками можуть надати вчитель фізкультури і медичні працівники школи (шкільний лікар і медсестра). Учитель фізичної культури добре знає особливості розвитку фізичних і морально-вольових якостей, рухові здібності і функціональні можливості молодших школярів, і наявні відхилення у фізичному розвитку і підготовленості. При зустрічі з батьками він дає їм поради по організації самостійної рухової активності молодших школярів, ранкової гімнастики і фізкультхвилинок під час приготування домашніх завдань.

Шкільний лікар в процесі спілкування надає методичну допомогу батькам в організації загального режиму дня, режиму рухової активності, у використанні і дозуванні засобів фізичної культури, гартують процедур, роз'яснює їм значення систематичних занять фізичною культурою і спортом для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, попередження захворюваності.

Підтримуючи систематичний зв'язок з батьками, класний керівник, вчителі-предметники та медичні працівники школи можуть дати їм ряд корисних рекомендацій щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, щодо дотримання режиму дня, харчування, відпочинку, використання занять фізичними вправами в домашніх умовах для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів.

Функції батьківського комітету не обмежувалися залученням батьків до активної участі в житті школи. Крім цієї функції члени батьківського комітету

налагоджували і зміцнювали зв'язок з громадськими організаціями, установами додаткової освіти (центри дитячої творчості, станції юних техніків і натуралістів, дитячі музичні та художні школи, дитячі спортивні школи).

Члени батьківського комітету надавали допомогу вчителям школи та батькам у вихованні та навчанні дітей, організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання. З їх допомогою організувалася робота гуртків, спортивних секцій, проводилися спортивні змагання, походи, екскурсії, огляди-конкурси, ігри-естафети. Вони проводили виховну роботу з сім'ями, які потребують педагогічної допомоги та матеріальної підтримки, надавали допомогу класному керівнику в організації батьківських зборів.

Батьківський комітет працював під керівництвом класного керівника і в тісному контакті з адміністрацією школи. На батьківських зборах одного з найбільш активних батьків призначали головою батьківського комітету. При Комітеті створювалися різні комісії: навчально-виховна, культурно-масова, спортивна, господарська. На засіданнях батьківського комітету розглядалися різні питання, пов'язані з наданням необхідної методичної, матеріальної допомоги окремим нужденним батькам. Батьківський комітет надавав допомогу школі в організації навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Члени батьківського комітету відвідували школу, зустрічалися з адміністрацією, вчителями та медичними працівниками школи. Вони сприяли встановленню контакту батьків зі школою, брали активну участь у розширенні матеріальної бази школи, допомагали у придбанні спортивного обладнання та інвентарю, будівництві спортивних майданчиків.

Батьківський комітет допомагав класним керівникам, вчителям школи та батькам в організації та проведенні оглядів-конкурсів художньої діяльності, дозвілля дітей, екскурсій, походів, секційних занять та змагань з видів спорту, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

На засіданнях батьківського комітету активну участь брали вчителі шкіл, класний керівник, батьки дітей, медичні працівники школи. Вони

виробляли спільні дії щодо поліпшення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Одним з дієвих засобів надання допомоги сім'ї у вихованні дітей є організація педагогічної освіти батьків. У роботі з батьками учнів використовувалися різні форми педагогічної освіти: бесіди, лекції, диспути, консультації, зустрічі за круглим столом, дні відкритих дверей, виступи на конференціях.

З метою формування знань у батьків про здоровий спосіб життя проводилися спеціальні бесіди на теми: «Режим дня молодших школярів», «рухова активність і загартовування – провідні фактори зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку», «ранкова гімнастика і її оздоровче значення», «фізкультурні заняття на відкритому повітрі і їх вплив на здоров'я школярів».

З батьками учнів початкових класів проводилися консультації з питань фізичного виховання дітей в сім'ї, складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок, дихальної гімнастики і з організації гартують процедур в домашніх умовах. В організації такої консультації активну участь брали вчителі фізичної культури, шкільний лікар і медсестра.

Однією з ефективних форм педагогічної освіти батьків є батьківська конференція, яка проводиться на базі загальноосвітньої школи. На конференціях обговорювалися найбільш важливі проблеми виховання і навчання, хвилюючі батьків. Попередньо на педагогічній раді школи затверджувалася програма конференції та визначалася тематика доповідей, порядок виступів її учасників.

Вчителі школи надавали допомогу батькам, які виступають на конференції. Директор школи привітав учасників конференції та виголошував вступне слово та оголошував порядок ведення конференції. На конференції заслуховувалися доповіді батьків, вчителів, класних керівників і медичних працівників школи і підводилися підсумки конференції. У дні проведення конференції організувалася виставка педагогічної літератури, що відображає

питання спільної роботи сім'ї та школи щодо збереження, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Батьківські конференції проводилися на початку і кінці навчального року. На батьківських конференціях брали участь відомі фахівці з фізичної культури і спорту (заслужені вчителі, лікарі – педіатри, вчителі початкових класів, керівники шкіл і додаткових освітніх установ, шкільні психологи і батьки учнів), в сім'ях яких багато уваги приділяється фізичному вихованню і загартовуванню дітей.

Перед батьками дітей виступали медичні працівники, вчителі фізкультури, класні керівники, шкільні педагоги-психологи. Учасники конференції виступали з доповідями: «Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя і вихованні здорової дитини», «Фізична культура і здоров'я молодшого школяра», «праця і відпочинок дітей в сім'ї», «навчальне перевантаження і гіподинамія сучасних школярів» та ін.

З виступів учасників конференції батьки дізнавалися, як організувати режим життєдіяльності дитини в сім'ї, наскільки важливо дотримуватися режиму дня і раціонально чергувати в режимі дня різні види діяльності (навчальної, ігрової та трудової). Батьки з вуст виступів педагогів, медичних працівників і класних керівників отримували дуже важливі відомості та інформацію про методи і засоби формування здорового способу життя, про заходи профілактики простудних захворювань, про загартовування дитячого організму, про усунення навчальної перевантаження і гіподинамії молодших школярів, особливості організації самостійних занять фізичними вправами в умовах сім'ї.

З метою привернення уваги батьків до проблем фізичного виховання та формування здорового способу життя молодших школярів можна проводити дні відкритих дверей, де батьки мали би можливість бути присутніми на уроках.

Дні відкритих дверей може бути приурочений шкільним канікулам і проводитися перед початком кожної чверті навчального року. Батьки можуть

відвідувати школу, знайомилися з класними керівниками, медичними працівниками та умовами навчання і виховання, з творчими роботами учнів досягненнями своїх дітей в різних видах діяльності.

Батьки можуть дивитися, як вони займаються на уроках і секційних заняттях, висловлювати свої побажання і пропозиції щодо поліпшення навчально-виховної і фізкультурно-оздоровчої роботи. Це давало їм можливість оцінити успіхи і невдачі своїх дітей у навчальній, ігровій і трудовій діяльності.

Вчителі фізичної культури можуть проводити відкриті заняття для батьків з надання допомоги дітям, які мають порушення постави, і знайомили їх з вправами, що формують правильну поставу і сприяють корекції її порушень. Класні керівники, вчителі-предметники, медичні працівники та шкільний психолог повинні поради та рекомендації батькам: «як підготувати дитину до школи», "як формувати у молодшого школяра здоровий спосіб життя«, " як виховати правильну поставу дітей», «як усунути відхилення в поведінці дитини», « як позбутися від шкідливих звичок», "як виховати у молодшого школяра потреба в здоровому способі життя".

Всі ці форми роботи з батьками дають позитивні результати, розвивають їх інтерес до виховання і навчання молодших школярів і дозволяють підвищити ефективність спільної навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів, батьків і медичних працівників, що проводиться в умовах сім'ї та школи.

З метою активної взаємодії сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів можна проводити і групові та індивідуальні бесіди, консультації, семінари, лекції з батьками та вчителями шкіл на різні теми: «Фізичний розвиток та здоров'я молодших школярів», «Значення фізкультури і спорту для зміцнення здоров'я», «Охорона життя і здоров'я дітей», «Вікові та індивідуальні особливості фізичного і психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку», «Роль батьків у формуванні здорового способу життя й виховання фізично здорової особистості дитини».

2.2. Використання здоров'язберезувальних програм для молодших школярів на засадах взаємодії сім'ї та школи

В останні десятиліття в різних регіонах України розробляються і впроваджуються в навчальний процес загальноосвітніх шкіл різні програми з комплексним використанням засобів оздоровчої фізичної культури в поєднанні з різними формами [21, 52, 55, 69].

Однак ці програми в більшій мірі спрямовані на формування гігієнічних знань і на вивчення факторів, що впливають на здоров'я людини. У цих програмах недостатньо висвітлені і представлені: принципи і методи проектування здоров'язберігаючої програми для дітей молодшого шкільного віку; методи навчання молодших школярів навичкам здорового способу життя і виховання відповідального ставлення до здоров'я. В існуючих програмах з недостатньо використовуються можливості фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя, збереженні та зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

В даний час розробка і впровадження здоров'язберігаючої програми з використанням засобів фізичної культури і гартують процедур мають велике значення для збереження і зміцнення здоров'я, попередження захворюваності дітей молодшого шкільного віку.

З огляду на це, дане нами проаналізовано здоров'язберігаючі програми з фізичної культури для молодших школярів, що сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню і зміцненню їх здоров'я.

Здоров'язберігаюча програма з фізичної культури, призначена для учнів першого класу, складається з двох взаємопов'язаних частин:

- теоретична частина, передбачає формування гігієнічних знань і виховання культурно-гігієнічних умінь і навичок, необхідних для збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я та попередження захворюваності дітей молодшого шкільного віку;

- фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на формування навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів з комплексним застосуванням засобів і форм фізичного виховання в поєднанні з гартують процедурами.

Теоретична частина проаналізованої нами здоров'язберігаючої програми була спрямована на розвиток елементарних знань у дітей молодшого шкільного віку про особисту гігієну, режим дня, про вплив фізичних вправ і найпростіших гартують процедур на здоров'я і працездатність молодших школярів. Учні першого класу повинні знати початкові основи формування здорового способу життя, мати уявлення про здоров'я людини. Вони повинні знати початкові основи особистої гігієни, раціонального харчування, загартовування, рухового режиму, що сприяють формуванню здорового способу життя, збереженню і зміцненню здоров'я.

Учні початкових класів повинні знати не тільки фактори, сприятливо впливають на здоров'я людини, а й фактори, що негативно впливають на працездатність і здоров'я. Молодші школярі повинні знати основи особистої та громадської гігієни; вміти використовувати найпростіші гартують процедури і знати правила їх виконання; дотримуватися загального режиму дня, мати правильне уявлення про корисні і шкідливі продукти харчування, про вплив навколишнього середовища на здоров'я людини.

Одним з необхідних елементів збереження, зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молодших школярів є особиста гігієна. Основними складовими особистої гігієни є: раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієна одягу та взуття.

Особливе значення для збереження, зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молодшого школяра має раціонально організований режим дня, що передбачає забезпечення балансу різних видів діяльності дітей (розумової, фізичної, ігрової). При правильній побудові загального режиму дня і дотриманні особистої гігієни у молодшого школяра виробляється чіткий

ритм функціонування організму, і створюються оптимальні умови для фізичного і психічного розвитку, збереження і зміцнення його здоров'я.

Через різні умови життя і вікових, індивідуальних особливостей дітей не може бути єдиного добового режиму для всіх учнів початкових класів. Однак всі вони повинні дотримуватися режиму дня (виконання різних видів діяльності в строго певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування, систематичні заняття фізичною культурою і спортом, повноцінний сон).

У проаналізованій нами програмі нами програмі з фізичної культури з оздоровчим напрямком велику увагу приділено розвитку гігієнічних знань, умінь і навичок, необхідних для формування здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я молодших школярів. Вона передбачає застосування широкого комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів, що забезпечують формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності учнів початкових класів.

Основний зміст здоров'язберігаючої програми склали: особиста і громадська гігієна, загартовування, раціональне харчування, оптимально організований режим навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах школи і сім'ї.

Виховання культурно-гігієнічних навичок і формування гігієнічних знань у дітей молодшого шкільного віку є одним з основних завдань початкової школи і сім'ї. Формування культурно-гігієнічних навичок і розвиток гігієнічних знань відіграють важливу роль у збереженні, зміцненні здоров'я дитини і сприяють правильній поведінці дітей в побуті і громадських місцях.

Тому дуже важливо в сім'ї та школі створити сприятливі умови, що сприяють формуванню навичок особистої та громадської гігієни молодших школярів. У кожному класі повинен бути гігієнічний куточок, де щотижня вивішуються показники санітарної культури.

З метою виховання культурно-гігієнічних навичок і формування гігієнічних знань з молодшими школярами проводилися під час проходження практики спеціальні бесіди на тему: «Особиста і громадська гігієна», «Гігієна молодшого школяра». Вчителі початкових класів, медичні працівники і батьки проводили індивідуальні та групові бесіди з учнями початкових класів і вчили їх дотримуватися правил особистої гігієни (чистити зуби вранці і ввечері, полоскати рот питною водою після прийому їжі, мити руки після туалету і прогулянки, користуватися індивідуальним рушником).

В процесі індивідуальної та групової роботи педагоги, медичні працівники і батьки повідомляли молодшим школярам найпростіші відомості про значення гігієнічних знань і навичок для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я і профілактики різних захворювань.

Учням початкових класів і батькам в процесі бесід, диспутів, консультації передавалися відомості про інфекційні захворювання, які передаються різними шляхами (через брудні руки, предмети) і вчили їх, як уникнути зараження цими захворюваннями. Педагоги, лікар школи і медична сестра в доступній формі пояснювали учням і батькам можливі причини зараження інфекційними захворюваннями (вживання немитих овочів, фруктів і неякісних продуктів харчування).

Педагоги, медичні працівники та батьки зобов'язані нагадувати учням молодшим школярам про необхідність підтримувати чистоту на своєму робочому місці, в кімнаті, де вони готуються до уроків, виконують домашні завдання, відпочивають. У сім'ї повинні бути створені умови для виконання гігієнічних рекомендацій. Дитині слід виділити окрему кімнату для сну, ігор і занять, виділити час для самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Для пропаганди гігієнічних і педагогічних знань застосовувалися засоби наочної агітації (оформлялися санітарні бюлетені, куточки і екрани здоров'я, в яких наводилися відомості про фізичний розвиток дітей, стан здоров'я, про профілактику та попередження інфекційних захворювань). З цією метою у вестибюлях і біля медичного кабінету розміщувалися спеціальні куточки

здоров'я, вивішувалися санітарні бюлетені і проводилися виставки, огляди-конкурси з виявленням переможців.

Ефективною формою пропаганди педагогічних знань серед учнів початкових класів і батьків є організація перегляду кінофільмів, відеофільмів, що показують важливість і необхідність дотримання особистої гігієни, загального режиму дня і режиму рухової активності для профілактики різних захворювань, формування здорового способу життя і зміцнення, збереження здоров'я.

Гігієнічне виховання учнів початкових класів здійснювалося спільними зусиллями педагогів, медичних працівників та батьків. Педагоги і медичні працівники в навчальний і позанавчальний час зустрічалися з батьками молодших школярів і проводили з ними освітню роботу: роз'яснювали їм важливість і необхідність дотримання режиму дня в умовах сім'ї та школи; знайомили їх з правилами дотримання раціонального харчування дітей, профілактики дитячих інфекційних захворювань. Вони роз'яснювали батьком оздоровче значення використання гартують процедур в домашніх умовах для зміцнення здоров'я молодших школярів. Освітня робота з батьками проводилася у формі бесід, консультацій та інструктажів під час прийому дітей до школи, індивідуальних і колективних зустрічей на класних зборах і відвідування їх будинку.

У процесі дослідження встановлено, що більшість батьків недостатню увагу приділяють формуванню здорового способу життя з використанням засобів фізичної культури в поєднанні з гартують процедурами.

Анкетування показало, що з 20 опитаних батьків учнів першого класу менше 10% використовують такі найважливіші засоби фізичного виховання, як спільні туристичні підходи та екскурсії по місту. Більше 80 % батьків у вихідні дні і під час шкільних канікул і літніх відпусток не займаються з дітьми ранковою гімнастикою і не проводять гартують процедури. Вони мало уваги приділяють рухливим, спортивним іграм і фізичним вправам оздоровчої

спрямованості. Це негативно позначається на фізичному розвитку і здоров'я учнів початкових класів.

Дані анкетного опитування показали, що багато батьків у вихідні та святкові дні не дотримуються режиму дня молодших школярів. Вони, як правило, дивляться телепередачі і лягають спати занадто пізно. Дослідження показало, що учні початкових класів щодня на перегляд телевізійних передач витрачають в середньому 3-4 години, а недільні дні 4-5 годин. Це призводить до зниження рухової активності і працездатності молодших школярів, стомлення організму і перенапруження нервової системи. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти дотриманню режиму дня і раціонального чергування різних видів діяльності дітей протягом дня в умовах сім'ї.

Слід зазначити, що через різні умови життя, праці та побуту, вікових та індивідуальних особливостей не може бути єдиного добового режиму для всіх дітей молодшого шкільного віку. Однак при цьому слід дотримуватися його основні положення: виконання різних видів діяльності (навчальної, ігрової, трудової) в строго певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування, тривалий і повноцінний сон. Це сприятиме збереженню і зміцненню фізичного здоров'я і працездатності молодших школярів.

Раціонально організоване харчування-важлива умова для збереження і зміцнення здоров'я молодшого школяра. Воно забезпечує зростання і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності дітей. Батьки повинні знати і дотримуватися режиму харчування. Консультації та рекомендації шкільного лікаря-педіатра і медсестри, кухарі школи дозволяють організувати раціональне харчування, включивши в меню найнеобхідніші для життєдіяльності продукти харчування, і роблять їжу безпечною в плані виникнення шлунково-кишкових захворювань.

У проаналізованій здоров'язберігаючій програмі з фізичної культури значна увага приділялася загартовуванню дітей молодшого шкільного віку в умовах сім'ї та школи. У режимі дня учнів початкових класів

використовувалися наступні гартують процедури: сонячні і повітряні ванни; сухі і вологі обтирання верхньої частини тіла; полоскання рота і горла кип'яченою водою кімнатної температури; миття рук холодною водою до передпліччя; наскрізне провітрювання класних і спальних кімнат перед початком навчальних занять і денним сном.

З метою профілактики гострих респіраторних захворювань проводилися ряд спеціальних заходів: кварцування класних кімнат, призначення дітям содо-сольових полоскань, змазування носа оксаліновою маззю під час епідемії грипу та інші лікувально-профілактичні процедури. Ці заходи проводилися в медпункті школи під керівництвом медичних працівників школи та за участю педагогів, класних керівників і батьків.

З метою загартовування організму молодших школярів застосовувалися повітряні і сонячні ванни в русі. Вони забезпечували безпосередній вплив повітря на оголену поверхню шкіри в процесі рухової діяльності. Молодші школярі отримували повітряні і сонячні ванни під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять, що проводяться на відкритому повітрі, а також під час прогулянки. У теплу пору року діти виходили на ранкову гімнастику, на уроки фізкультури і прогулянку в трусах і спортивних тапочках (оголені до пояса).

Загартовування дітей починалася з найпростіших водних процедур (вологе обтирання, умивання і миття рук до передпліччя). Такі процедури сприяють загартовуванню дітей і вихованню культурно-гігієнічних навичок.

З метою загартовування фізично ослаблених і часто хворюючих дітей застосовувалися вологі обтирання тіла до пояса. Ці процедури проводяться після ранкової гігієнічної гімнастики (взимку в приміщенні, в теплу пору року – на відкритому повітрі). Після вологого обтирання тіла до пояса хлопці розтирали його сухим рушником. Тривалість вологого обтирання становила 1,5-2 хвилини. Для вологого обтирання тіла до пояса використовувалася вода з температурою не нижче +20-22 градусів. Така температура води була найбільш оптимальною для проведення вологого обтирання і загартовування дітей.

Крім повітряних ванн і водних гартують процедур також доцільним є застосування сонячних ванн, які можна проводити в теплу пору року. При прийомі сонячних ванн треба враховувати індивідуальні особливості і стан здоров'я кожного молодшого школяра. Для дітей, що мають слабо пігментну шкіру і підвищену збудливість нервової системи, тривалість сонячних ванн скорочувалася. Перебування дітей на сонці під час прийому сонячних ванн можна збільшувати поступово протягом дня, тижня. Тривалість перших сонячних ванн не перевищувала 4-5 хв., других ванн - 6-8 хв., третіх – 10-12 хв. і т. д. через кожні два дні тривалість сонячних ванн збільшувалася на 2-3 хвилини.

Тривалість сонячних ванн для дітей молодшого шкільного віку не перевищувала більше 45-50 хвилин. Найкращий час для прийому сонячних ванн в першій половині дня - з 7 до 11 години ранку, у другій половині дня - з 17 до 18 годин. Педагоги, медичні працівники школи і батьки повинні оберігати дітей від прямого попадання сонячних променів, особливо в спекотні дні. Дозування сонячних ванн здійснювалося за методикою Ю. Н. Чусова [64].

З метою загартовування дітей проводилися одностороннє і наскрізне провітрювання приміщень (навчальних і спальних кімнат). Одностороннє провітрювання приміщень проводилося шляхом відкриття фрамуг в присутності дітей. Наскрізне провітрювання навчальних кімнат проводилося перед початком занять у відсутності дітей, а в домашніх умовах – перед вечірнім сном. У холодну пору року наскрізне провітрювання проводилося протягом 5-7 хвилин, в теплу пору воно тривало 20-30 хвилин. Вчителі початкових класів і батьки привчали дітей спати при відкритій квартирці.

Регулярне провітрювання приміщень, підтримання температури повітря в межах норми + 18-22 градуси, полегшений одяг, перебування дітей на відкритому повітрі не менше 4-5 годин на день, а також заняття фізичними вправами на відкритому повітрі сприяли загартовуванню молодших школярів.

Викладені вище засоби, форми і методи загартовування використовувалися з урахуванням віку, індивідуальних особливостей, стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку і рекомендації шкільного лікаря, медичної сестри.

Основоположними принципами застосування гартують процедур були: систематичність, комплексність, поступовість і індивідуальний підхід до кожної дитини.

При використанні гартують процедур і дозуванні холодних навантажень для слабких і часто хворіючих дітей в більшій мірі дотримувалися принципи поступовості та індивідуальності загартовування. Для них створювалися більш щадні умови застосування (поступове зниження температури води і повітря, збільшення тривалості сили впливу використовуваних водних процедур).

Для молодших школярів, які страждають захворюваннями органів дихання (бронхіальна астма, пневмонія) і носоглотки, що володіють підвищеною чутливістю до холоду, не застосовувалися інтенсивні форми загартовування (обливання ніг водою контрастних температур, ходьба по сольовій доріжці і по гумових килимках з шипами, контрастне обливання під душем, ходьба по гальці, залитої морською водою, купання в басейні). Ці форми загартовування протипоказані для часто хворіють і ослаблених дітей.

Перш ніж приступити до загартовування і призначити гартують процедури лікар оглядав всіх дітей і з урахуванням стану здоров'я кожної дитини призначав їх. Для дітей, які перенесли грип, ангіну, тимчасово скасовувалися гартують процедури до їх одужання. Всі зміни в призначенні, проведенні та дозуванні гартують процедур вносилися за дозволом лікаря школи. Лікар, медсестра, вчителі, батьки стежили за тим, щоб діти виконували призначені їм гартують процедури.

Педагогічні спостереження виявили ефективний вплив гартують процедур на здоров'я і працездатність молодших школярів. Дослідження показало, що застосування гартують процедур в поєднанні з фізкультурними

заняттями на відкритому повітрі сприяє підвищенню опірності організму, зменшення простудних захворювань і зміцненню здоров'я учнів початкових класів.

У проаналізованій нами здоров'язберігаючій програмі з фізичного виховання молодших школярів з оздоровчим напрямком значна увага приділялася організації та проведенню систематичних занять фізичною культурою і спортом на відкритому повітрі. Раціонально організований режим, що включає різні форми занять фізичними вправами (уроки фізичної культури, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри, секційні заняття, додаткові заняття в групах здоров'я, загальної фізичної підготовки, що проводяться в навчальний і позанавчальний час), є ефективним засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності молодших школярів.

Дослідження показало, що розумно організовані заняття фізичними вправами в умовах початкової школи і сім'ї сприяють: розвитку рухових здібностей і вихованню фізичних і морально-вольових якостей; формуванню навичок здорового способу життя і зміцненню здоров'я молодших школярів. Крім того заняття фізичною культурою і спортом мають величезне значення для збереження, зміцнення здоров'я, корекції порушених функцій і профілактики різних захворювань. У раціонально організованому фізичному вихованні закладені великі виховні, оздоровчі і розвиваються можливості.

Фізичне виховання як найважливіший фактор і ефективний засіб всебічного розвитку особистості молодшого школяра створює передумови для формування здорового способу життя, зміцнення і збереження фізичного і психічного здоров'я, попередження захворюваності, усунення навчального перевантаження і гіподинамії учнів початкових класів.

Враховуючи великі виховні, розвиваючі, оздоровчі можливості фізичної культури і спорту при проектуванні здоров'язберігаючої програми переважна увага приділялася фізкультурно-оздоровчій роботі. Вона передбачала комплексне застосування засобів фізичної культури і спорту з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових здібностей, виховання фізичних і

морально-вольових якостей і формування здорового способу життя дітей молодших школярів.

Здоров'язберігаюча програма з фізичної культури, що включає різні форми фізичного виховання учнів початкових класів, спрямована на вирішення наступних виховних, освітніх та оздоровчих завдань:

- повідомлення теоретичних знань про значення фізичних вправ для збереження, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя молодших школярів;
- виховання позитивного ставлення дітей до фізкультурних занять і здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму;
- формування правильної постави і усунення наявних відхилень в опорно-руховому апараті;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму школярів, ослаблених хворобою;
- -розвиток фізичних і морально-вольових якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, координації рухів, сміливості, рішучості, самостійності), необхідних в життєдіяльності молодшого школяра;
- усунення навчальної перевантаженості і гіподинамії і підвищення фізичної і розумової працездатності молодших школярів;
- освоєння рухових умінь і навичок з числа передбачених програмою з фізичної культури для початкової школи;
- розвиток самостійної рухової активності, виховання потреби молодшого школяра в здоровому способі життя.

Проаналізована нами здоров'язберігаюча програма з фізичної культури передбачала повідомлення відомостей про режим дня, про загартовування, правильне дихання, про виховання правильної постави і корекції її порушень.

Викладені вище завдання, які вирішувалися в процесі фізкультурних занять, запозичені з програми фізичного виховання учнів початкових класів.

Проаналізована нами здоров'язберігаюча програма з фізичної культури, що включає різні форми і методи фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямована на формування навичок здорового способу життя і на виховання позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення фізичного і психічного здоров'я молодших школярів. Молодші школярі повинні отримати знання в галузі фізичної культури і спорту і мати уявлення про їх значення для збереження і зміцнення здоров'я. Такі знання розвивають в учнів початкових класів позитивне ставлення до фізкультурних занять і здорового способу життя, підвищують загальну культуру, сприяють розвитку самостійної рухової активності.

Оволодіння початковими основами знань в області фізичної культури і способами їх застосування з метою, зміцнення і збереження здоров'я, формування здорового способу життя, попередження захворюваності дітей і усунення наявних відхилень у фізичному розвитку і фізичної підготовленості є найважливішим завданням фізичного виховання молодших школярів. Це дозволяє формувати у молодших школярів цілісне уявлення про фізичну культуру, про її виховні та оздоровчі можливості.

Система фізичного виховання молодших школярів, що об'єднує урочні, позакласні та позашкільні форми занять фізичними вправами і спортом, створює сприятливі передумови для формування здорового способу життя і розвитку рухових здібностей, зміцнення і збереження фізичного і психічного здоров'я молодшого школяра.

Однак функції занять фізичною культурою і спортом не обмежуються розвитком фізичних якостей, вихованням рухових здібностей, формуванням рухових умінь і навичок. Поряд з цим вони повинні сприяти розвитку інтелектуальних здібностей і психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви і мислення).

Успішне вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань фізичного виховання молодших школярів можливо при комплексному використанні засобів фізичної культури і спорту. З цією метою застосовувалися різні форми занять фізичними вправами (уроки фізкультури, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, секційні заняття, заняття в групах).

У проаналізованій нами здоров'язберігаючої програмі в якості основних засобів фізичної культури виступали фізичні вправи з програми з фізичного виховання учнів початкових класів (з розділів легкої атлетики, гімнастики, рухливих і спортивні ігор). Під фізичними вправами ми мали на увазі рухові дії, спеціально організовані і свідомо виконуються руху для вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань фізичного виховання.

З метою вирішення цих завдань на уроках фізичної культури і позакласних заняттях застосовувалися засоби основної гімнастики (різні побудови і перестроювання; загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами; ходьба і біг; стрибки; метання; рівновага; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави і корекції її порушень; лазіння і перелізання). Ці вправи сприяли розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, координації рухів), формуванню правильної постави і корекції її порушень.

Крім засобів основної гімнастики для розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості і координаційних здібностей використовувалися рухливі ігри, ігри-естафети з елементами бігу, стрибків, метання, лазіння і передачею різних предметів, пов'язані з подоланням різних перешкод і проявом вольових зусиль. Це сприяло не тільки розвитку фізичних якостей, а й вихованню морально-вольових якостей (сміливості, рішучості, сили волі, наполегливості і терплячості).

На уроках фізичної культури і позакласних заняттях широко використовувалися загальнорозвиваючі вправи з предметами (малими і великими гумовими м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, прапорцями, скакалками, набивними м'ячами і гантелями). Це стимулювало

активність дітей, розвивало їх інтерес до фізкультурних занять і надавало різнобічний вплив на організм молодших школярів.

Під час фізкультурних занять застосовувалися різні знаряддя, танцювальні вправи, окремі елементи і вправи з художньої гімнастики та спортивної акробатики, передбачені «програмою фізичного виховання учнів початкової школи».

З метою виховання позитивного ставлення до фізкультурних занять і формування потреби дітей в здоровому способі життя і підвищення активності молодших школярів проводилися індивідуальні та групові бесіди і використовувалися методи переконання, роз'яснення та позитивного прикладу. Під час проведення індивідуальних і групових бесід, що проводяться з учнями початкових класів, роз'яснювалося значення фізкультурних занять для зміцнення, збереження фізичного і психічного здоров'я, попередження і профілактики захворюваності дітей молодшого шкільного віку. У бесідах з дітьми ми спиралися на позитивні приклади з життя видатних людей, відомих спортсменів і кращих учнів, які могли служити предметом наслідування для молодших школярів під час занять фізичною культурою і спортом.

Методи переконання і позитивного прикладу використовувалися на уроках фізичної культури, під час проведення секційних занять, фізкультурних свят, вечорів, днів здоров'я, змагань, бесід, доповідей, лекцій, присвячених питанням фізичного виховання молодших школярів.

З метою стимулювання активності дітей на фізкультурних заняттях використовувалися методи схвалення, заохочення і похвали. Методи похвали і заохочення навчально-пізнавальної діяльності стимулювали активності дітей і розвинули їх інтерес до фізкультурних занять.

Вікові та індивідуальні особливості фізичного і психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку вказують на необхідність застосування різних видів і форм заохочень для стимулювання навчально-пізнавальної діяльності, підвищення активності і розвитку їх інтересу до фізкультурних занять.

Заохочення спонукало дитину подолати сором'язливість, сором'язливість, нерішучість і повірити в свої сили. Методи заохочення і похвали сприяли підвищенню активності дітей і розвитку їх інтересу до виконуваних завдань. Це підштовхувало їх до активних дій, спрямованих до досягнення позитивних результатів у навчальній, ігровій та трудовій діяльності.

Для стимулювання навчально-пізнавальної діяльності та підвищення активності дітей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях застосовувалися такі види заохочення:

- словесні заохочення (молодці, ви сьогодні добре займалися і правильно виконували вправи);
- схвальні заохочення (оплески товаришів після правильного виконання вправ, посмішка, ласкавий, схвальний погляд вчителя на учня, потиск руки та ін.);
- матеріалізовані заохочення (нагородження дітей значками, грамотами, дипломами, оголошення подяки).

Позитивна оцінка рухових дій молодших школярів, їх вчинків і поведінки під час фізкультурних занять викликала радість і покращувала їх настрій, підвищувала активність дитини і розвивала його інтерес до різних фізичних вправ.

Оцінюючи успіхи дітей в колективній роботі, педагог повинен заохотити не тільки досягнення конкретного учня, а й спільні зусилля всіх учнів, відзначити загальні успіхи всього колективу і висловити своє задоволення з приводу їх спільних досягнень.

Для того, щоб зацікавити учнів початкових класів до активного виконання фізичних вправ, педагогу необхідно створити сприятливі умови, що сприяють розвитку особистості молодшого школяра, зміцненню фізичного і психічного здоров'я, усунення навчальної перевантаженості і підвищенню фізичної і розумової працездатності.

Основною формою фізичного виховання школярів є урок. Він є провідною формою організованого і систематичного навчання молодших

школярів руховим умінням і навичкам. Уроки фізичної культури в початковій школі проводяться за розкладом два рази на тиждень з тривалістю 40-45 хвилин.

У розробленій нами здоров'язберігаючій програмі з фізичної культури значна увага приділялася раціональній організації та методиці проведення уроків фізкультури, де вирішувалися виховні, освітні та оздоровчі завдання фізичного виховання молодших школярів.

Уроки фізичної культури, відрізнялися від інших форм занять фізичними вправами дидактичною спрямованістю на вирішення конкретних виховних освітніх і оздоровчих завдань; керівною роллю педагога; суворою регламентацією діяльності учнів і дозуванням фізичного навантаження і застосуванням адекватних методів навчання, відповідних віку, рівню підготовленості і стану здоров'я молодших школярів.

Основними завданнями фізичного виховання молодших школярів, що вирішуються на уроках фізичної культури, були: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовування організму; формування в учнів навичок і звичок самостійно займатися фізичними вправами; виховання інтересу до фізичної культури і здорового способу життя; розвиток фізичних і морально-вольових якостей. На уроках фізичної культури значна увага приділялася формуванню у молодших школярів навичок самостійно займатися фізичними вправами і використовувати їх у вільний час для активного відпочинку.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий період для розвитку рухових і координаційних здібностей. У зв'язку з цим, в проаналізованій нами програмі з фізичної культури з оздоровчим напрямком велика увага приділялася розвитку рухових здібностей, вихованню фізичних і морально-вольових якостей, необхідних для життєдіяльності молодших школярів.

Найважливішою умовою підвищення оздоровчого та виховного ефекту фізкультурних занять був індивідуально-диференційований підхід до учнів,

здійснюваний з урахуванням віку, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей дітей.

З урахуванням віку, індивідуальних особливостей, досягнутого рівня фізичної і функціональної підготовленості, а також наявних відхилень в поведінці дітей використовувалися доступні фізичні вправи і застосовувалися адекватні методи навчання. Це давало можливість індивідуалізувати і диференціювати застосовувані фізичні навантаження, їх обсяг і інтенсивність з урахуванням можливостей і рівня підготовленості кожного учня.

Фізичні вправи відбиралися і використовувалися з урахуванням досягнутого рівня фізичної і функціональної підготовленості кожного учня. Досягнутий рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я кожної дитини був «зоною» для найближчого і подальшого розвитку. При використанні фізичних вправ враховувалися не тільки рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я кожного учня, а й наявні відхилення в поведінці дітей.

У процесі фізкультурних занять сором'язливим, нерішучим і невпевненим у собі школярам, які мають слабку фізичну підготовленість і знижені функціональні можливості, надавалася допомога у виконанні вправ, і пред'являлися доступні вимоги. Для цих дітей під час фізкультурних занять використовувалися більш легкі завдання (в стрибках у висоту опускали планку на меншу висоту, зменшували кількість підходів, скорочували дистанцію в бігу, збільшуючи паузи для відпочинку, зменшували довжину розбігу і кількість спроб в стрибках в довжину) з наростанням їх труднощів.

В особливому індивідуальному підході потребували неслухняні, примхливі і вперті діти. При навчанні таких дітей руховим умінням і навичкам в більшій мірі здійснювався індивідуально-диференційований підхід, надавалася їм можливість самостійно вибрати вправу, яке їм сподобалося, підтримуючи їх інтерес і бажання брати участь в рухливих, спортивних іграх та інших видах рухів. У роботі з такими школярами дуже важливо підтримати їх самостійність, ініціативність і дати їм можливість відчувати свої сили. При

індивідуальному підході примхливі, вперті діти стають активними учасниками навчальної, трудової та ігрової діяльності.

У практиці нашої роботи зустрічалися окремі недисципліновані учні, які часто відмовлялися виконувати вправи, неохоче брали участь у рухливих, спортивних іграх та іграх-естафетах. Таких учнів ми залучали до суддівства, давали різні доручення під час фізкультурних занять (роздати і зібрати спортивний інвентар, стежити за дотриманням правил рухливих ігор). Це привчало їх до дотримання дисципліни, підвищення, відповідальності за виконання завдань, сприяло розвитку організованості, інтересу до фізкультурних фізичних вправ і формування позитивного ставлення до фізкультурних занять.

В особливому індивідуально-диференційованому підході потребували діти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, що мають слабку фізичну і підготовленість і працездатність. В основу розробленої нами здоров'язберігаючої програми для учнів спеціальної медичної групи була покладена програма з фізичної культури для початкової школи з деякими змінами і доповненнями, зумовленими особливостями стану здоров'я і функціональними можливостями цих дітей.

Переважна увага на уроках фізкультури приділялася зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави і усунення наявних порушень, загартовуванню організму, підвищенню фізичної і розумової працездатності, фізіологічної активності органів і систем організму школярів, ослаблених хворобою.

На уроках фізичної культури для цієї категорії дітей обмежувалися вправи, що вимагають прояву максимальної сили, швидкості і витривалості. Застосовуючи рухливі ігри, ігри-естафети, біг на швидкість і витривалість, вправи на силу ми проявляли велику обережність в дозуванні, нормуванні фізичних навантажень. Для молодших школярів, за станом здоров'я, обмежувалися лазіння по канату, підтягування, тривалі упори на гімнастичних снарядах, акробатичні вправи, що викликають перенапруження і затримку

дихання. У зміст занять були включені дихальні вправи і вправи для формування правильної постави і корекції її порушень.

Обсяг, темп, інтенсивність застосовуваних фізичних вправ на уроках збільшувалися поступово з урахуванням їх можливостей і стану здоров'я. Педагоги та медичні працівники систематично контролювали фізичне навантаження і стежили за її впливом на організм молодших школярів. В індивідуально-диференційованому підході також потребували ослаблені і часто хворіють молодші школярі. Для цієї категорії дітей поступово збільшувалися обсяг, темп і інтенсивність виконуваних вправ, представлялися більш тривалі інтервали відпочинку між повтореннями завдань.

Для молодших школярів, що мають слабку фізичну і функціональну підготовленість, встановлювали індивідуальне навантаження, обмежували кількість важких вправ, завдання виконувалися в полегшеному варіанті і створювалися більш щадні умови. У позаурочний час з ними проводилися додаткові заняття з фізичної культури з оздоровчим напрямком.

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку, що мають різні відхилення в стані здоров'я, має ряд особливостей, які обумовлюють застосування великої кількості спеціальних вправ, що впливають на підвищення працездатності і фізіологічної активності органів і систем організму, ослаблених хворобою. У зв'язку з цим в процесі занять переважна увага приділялася використанню спеціальних вправ, спрямованих на відновлення порушених функцій постраждалих в результаті хвороби органів, систем і організму в цілому.

Головна умова підвищення ефективності фізкультурних занять, що проводяться з дітьми, які мають ослаблене здоров'я, це необхідність обліку протипоказань і застосування спеціальних вправ. При проведенні фізкультурних занять повинні бути враховані знижені функціональні можливості і низький рівень фізичної працездатності дітей з ослабленим здоров'ям.

До складу спеціальної медичної групи можуть увійти діти з різними захворюваннями органів кровообігу і дихання, порушеннями і відхиленнями в стані здоров'я. Тому індивідуальний підхід повинен бути основним принципом організації занять. Досвід роботи з учнями цієї групи показує, що цілком можливі спільні заняття з дітьми, які страждають різними захворюваннями. Об'єднання молодших школярів, що мають різні захворювання, в одну групу можливо тому, що характер пристосування організму до фізичного навантаження у дітей із захворюваннями органів кровообігу і дихання істотно не відрізняється і в багатьох відношеннях однаковий. Можливість організації спільних занять з дітьми, що мають різні відхилення в стані здоров'я, відзначається в дослідженні професора М.Н. Алієва [18].

Застосування і обмеження тих чи інших фізичних вправ визначається, перш за все, характером захворювання, функціональним станом серцево-судинної системи, її адаптацією до фізичних навантажень. У кожному конкретному випадку шкільний лікар давав рекомендації по використанню фізичних вправ і призначав руховий режим для молодших школярів з урахуванням наявних відхилень в стані здоров'я.

При захворюваннях органів дихання також протипоказані вправи з затримкою дихання (тривалі упори, статистичні напруги, кут в упорі, стійки силою, підйоми з вису в упор і інші вправи, що вимагають прояву максимальної сили, швидкості і витривалості). Для дітей, які страждають захворюваннями органів дихання (хронічною бронхіальною астмою, пневмонією), застосовувалися спеціальні дихальні вправи для розвитку м'язів дихального апарату і формування навички раціонального дихання. Для цієї категорії дітей використовувалися: дозований біг, ходьба в повільному темпі, загальнорозвиваючі вправи з різними предметами, малорухливі ігри, елементи зі спортивних ігор (ведення м'яча, передача м'яча на місці і в русі, бадмінтон, настільний теніс, стрибки в довжину і висоту, стрибки через скакалку) і дихальні вправи.

На фізкультурних заняттях широко використовувалися дихальні вправи, спрямовані на вироблення глибокого дихання у дітей із захворюваннями органів кровообігу і дихання. Дихальні вправи виконувалися в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи). Основний зміст дихальних вправ становили різні рухи (ходьба, біг, присідання, напівприсідання, повороти і нахили тулуба), що виконуються з імітацією різних звуків при форсованому видиху. Під час занять використовувалися такі рухи як косар, Дроворуб, паровоз, годинник, гойдалки, насос, Млин з вимовою різних звуків при посиленому видиху.

Ці дихальні вправи посилювали роботу органів кровообігу і дихання, розвивали м'язи живота, спини, грудей, що беруть участь в акті дихання. Особлива увага приділялася узгодженню рухів з фазами дихання (вдих і видих). Під час ходьби і бігу дітей вчили вільному диханню. Для формування навички раціонального дихання ми використовували спеціальні комплекси дихальних вправ, розроблені доктором педагогічних наук, професором М. Н. Алієвим [20, с. 29-33].

Комплекси дихальних вправ, які застосовувалися на уроках і позакласних заняттях з фізичної культури, представлені в додатку. Кожна фізична вправа повинна виконуватися вільно, без затримки дихання.

Особлива увага на уроках фізичної культури і позакласних заняттях приділялася формуванню правильної постави і корекції наявних її порушень. З метою формування правильної постави і корекції її порушень на уроках фізкультури, ранковій гімнастиці, секційних заняттях, фізкультхвилинках використовувалися спеціальні вправи (ходьба, присідання з утриманням вантажу на голові зі збереженням правильного положення тіла). Для формування правильної постави застосовувалися вправи, що виконуються у вертикальній площині дотиком спиною, потилицею, сідницями і п'ятами стіни або гімнастичної стінки, вправи з утриманням на голові мішечка з піском, дерев'яного кубика, м'яча, покладеного на гумове кільце. Такі вправи виконувалися, стоячи біля дзеркала, щоб діти змогли фіксувати правильне

положення тіла. Ефективними засобами формування правильної постави і профілактики її порушень були гімнастичні вправи з різними предметами. З цією метою використовувалися гумові і тенісні м'ячі, обручі, палиці, мішечки з піском, прапорці та інші предмети.

Вправи, що формують правильну поставу, виконувалися з різних вихідних положень (стоячи, русі, лежачи на спині і животі, сидячи на лавці і на четвереньках).

Для профілактики і попередження плоскостопості використовувалися спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів стопи і гомілки. З цією метою застосовувалися наступні вправи:

- ходьба на носках по нерівній поверхні (по піску, дрібній гальці, ребристій дошці);
- ходьба на носках і п'ятах, на зовнішніх сторонах стопи на підлозі;
- ходьба на носках по гімнастичній лавці і розтягнутому на підлозі канату, ходьба по обручу і гімнастичній палиці;
- захоплення і перекочування пальцями ніг різних предметів (мотузки, скакалки, малого м'яча);
- збирання дрібних предметів пальцями ніг і перенесення їх на невелику відстань;
- катання обруча, м'яча пальцями ніг.

Для усунення дефектів постави (сутулості) застосовувалися спеціальні вправи: прогинання спини тому з відведенням рук вгору-назад; ходьба на носках з фіксацією прогнутою спини; прогинання спини в положенні лежачи з упором на лікті; прогинання спини, сидячи на лавці (стілці) з підніманням рук вгору; прогинання спини, стоячи на четвереньках і колінах; глибокі нахили назад в положенні стоячи ноги нарізно з відведенням рук в сторони; нахили тулуба вперед до торкання руками підлоги та інші вправи.

При викривленні хребта в поперековому відділі використовувалися: нахили вперед з діставанням шкарпеток(підлоги); вправа «велосипед» в положенні лежачи на спині; нахили тулуба вправо і вліво; згинання ніг, і

відведення в сторону, стоячи спиною до вертикальної площини; згинання ніг, в положенні лежачи; діставання шкарпеток в положенні сидячи на килимку (стільці або лавці); підтягування стегна до грудей, лежачи на спині.

Вправи для формування правильної постави і корекції її порушень застосовувалися не тільки на уроках фізичної культури, а й під час фізкультхвилинок, ранкової гімнастики, секційних занять.

З метою залучення дітей до самостійних занять фізичними вправами і виховання навичок правильної постави, корекції її порушень давалися індивідуальні домашні завдання, що передбачають виконання спеціальних вправ. В якості домашніх завдань давалися прості, добре знайомі вправи, спрямовані на формування правильної постави, збереження правильного положення тіла під час ходьби, сидіння за письмовим столом, перегляду телевізійних передач. Виконання домашніх завдань контролювалося батьками дітей та вчителем фізичної культури.

З метою виховання відповідального ставлення батьків до формування правильної постави молодших школярів проводилися індивідуальні бесіди, консультації на теми: «про значення правильної постави дітей», «про причини порушення постави молодших школярів», «про необхідність дотримання гігієнічних вимог для формування правильної постави та попередження її порушень», «про можливості усунення порушень постави дітей в умовах сім'ї із застосуванням спеціальних вправ».

При проектуванні здоров'язберігаючої програми з фізичної культури для молодших школярів, що мають дефекти в опорно-руховому апараті, можна використовувати комплекс вправ, розроблені професором М. Н.Алієвим [19, С.17-21], які спрямовані на формування правильної постави і корекцію її порушень.

Основоположними принципами застосування фізичних вправ для розвитку фізичних, морально-вольових якостей молодших школярів були: принцип поступового підвищення труднощів виконуваних вправ і індивідуально-диференційований підхід до учнів у виборі засобів, форм і

методів фізичного виховання. Вікові та індивідуальні особливості фізичного і психічного розвитку молодших школярів вимагають обережного і поступового наростання труднощів виконуваних вправ. Обсяг, темп, і інтенсивність застосовуваних фізичних навантажень повинні відповідати віку дітей і рівню фізичної і функціональної підготовленості кожної дитини.

У фізичному вихованні молодших школярів не можна допускати застосування великих навантажень і надмірно важких вправ, що призводять до великого стомлення, перенапруження організму і зниження працездатності. Надмірно великі навантаження можуть підірвати здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Тому на уроках фізкультури і позакласних заняттях з фізичної культури використовувалися доступні фізичні вправи з поступовим наростанням їх труднощів. Так, наприклад, на початку навчального року вправи в рівновазі виконувалися на підлозі, в середині року на гімнастичній лавці, в кінці навчального року вправи в рівновазі виконувалися на підвищеній і обмеженій площі опори (на колоді). Від заняття до заняття в міру підвищення рівня тренуваності і підготовленості дітей поступово ускладнювалися виконувані вправи.

Дослідження виявило, що при поступовому наростанні труднощів виконуваних вправ і здійсненні індивідуально-диференційованого підходу до учнів у навчанні фізичних вправ значно посилюється оздоровчий, виховний і розвиваючий ефект фізкультурних занять.

Принцип поступового наростання труднощів виконуваних вправ вимагає дотримання більшою мірою дидактичних правил: «від легкого до важкого», « від простого до складного», «від відомого до невідомого» в навчанні навичкам здорового способу життя молодших школярів. Згідно з цими дидактичними правилами, процес фізичного виховання молодших школярів повинен побут, побудований з поступовим ускладненням навчального матеріалу, раціональним чергуванням навантажень і відпочинку, з пред'явленням доступних вимог і застосуванням посильних завдань.

Принцип поступового наростання труднощів виконуваних вправ в нашому дослідженні передбачав необхідність побудови навчального процесу відповідно до можливостей учнів і з урахуванням віку, індивідуальних особливостей і рівня фізичної, функціональної підготовленості кожного учня. Труднощі виконуваних вправ і навантаження збільшувалися поступово від заняття до заняття, досягаючи максимальної величини до кінця навчального року. Врахування вікових та індивідуальних особливостей, досягнутого рівня фізичної та функціональної підготовленості молодших школярів дозволяв педагогу реалізувати індивідуальний підхід до кожного учня, і давав можливість диференціювати навчальні завдання, використовувати різнорівневий за складністю навчальний матеріал для зміцнення, збереження здоров'я та формування здорового способу життя.

Залежно від рівня підготовленості дітей використовувалися різні за складністю завдання. Для сильних дітей, що мають хорошу фізичну підготовленість, використовувалися більш важкі завдання (біг з максимальною інтенсивністю, стрибки і естафети з подоланням різних перешкод). Для слабких фізично ослаблених і часто хворюючих учнів застосовувалися більш легкі вправи (біг в повільному темпі, стрибки з місця, вправи в рівновазі, що виконуються на підлозі і не на великій висоті).

Однією з необхідних умов підвищення ефективності фізкультурних занять є індивідуально-диференційований підхід до учнів у виборі засобів, форм і методів фізичного виховання. Індивідуально-диференційований підхід в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку передбачав застосування доступних фізичних вправ і дозованих за обсягом і інтенсивності навантажень, що дозволяють без шкоди для здоров'я підвищити їх працездатність і забезпечити максимальну реалізацію індивідуальних здібностей кожної дитини.

При реалізації індивідуально-диференційованого підходу до учнів враховувалися: особливості фізичного і психічного розвитку (рівень фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості; особливості

сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, характеру і темпераменту), особистісні якості дітей, їх розумові і рухові здібності, схильності та інтереси.

Облік індивідуальних особливостей дітей дозволяв здійснювати індивідуальний підхід до кожної дитини і давав можливість використовувати доступні засоби фізичної культури і адекватні методи навчання, відповідні їх віку і рівню підготовленості.

Враховуючи великі індивідуальні відмінності всередині одного віку дітей у фізичному розвитку і підготовленості, в практиці нашої роботи використовувався різнорівневий за складністю навчальний матеріал із здійсненням індивідуально-диференційованого підходу до кожного учня.

На початковому етапі навчання з урахуванням фізичної і функціональної підготовленості учнів кожного класу ми розділили на дві підгрупи: сильну і слабку. Учням сильної підгрупи на уроках фізичної культури давалися більш складні завдання з більшою інтенсивністю і великою кількістю повторень, а дітям зі слабкої підгрупи більш легкі вправи з поступовим ускладненням. Так, наприклад, для розвитку швидкості учням сильної підгрупи давався біг на дистанцію 40-45 м з інтервалами відпочинку між повтореннями 2-3 хв., а для слабкої підгрупи дистанція бігу становила 30-35 м з інтервалами відпочинку 3-4 хвилини. Сильні учні виконували це завдання 3-4 рази, а слабкі 2-3 рази.

Такий методичний прийом дає можливість більшою мірою здійснювати індивідуальний підхід до сильних і слабких учнів, дозволяв диференціювати фізичне навантаження з урахуванням можливостей і рівня підготовленості дітей. Це забезпечувало однаковий доступ до виконуваних вправ і створювало рівні під силу можливості для участі дітей в руховій діяльності.

Виховно-освітня та фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на формування здорового способу життя молодших школярів, проводилася на принципах демократизації, гуманізації її змісту.

Навчально-виховна та фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі і сім'ї проводилася на принципах гуманного підходу до особистості дитини, повазі його прав і свобод, створення розвиваючої особистісно-

орієнтованої освітнього середовища і щадних умов, встановлення добрих, довірчих, гуманних взаємин між педагогами і дітьми, відмінні жорстких вказівок і вимог, що пред'являються до учнів. Це досягалося шляхом встановлення суб'єкт-суб'єктних, партнерських відносин між учасниками педагогічного процесу на основі рівноправного співробітництва та надання самостійності і свободи дій дитині і вибору видів і форм занять фізичною культурою і спортом.

Збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я, формуванню навичок здорового способу життя молодших школярів сприяла гуманна особистісно-орієнтована фізкультурно-оздоровительная середовище, що передбачає олюднення умов навчання і виховання, гуманізацію і демократизацію навчально-виховної роботи. Гуманна особистісно-орієнтована фізкультурно-оздоровче середовище передбачала наявність спортивного інвентарю та обладнання, навчально-спортивної бази, розробка і впровадження в навчальний процес варіативних програм з фізичної культури з оздоровчим напрямком, організацію спільної роботи педагогів, батьків і медичних працівників. Поряд з цим вона також передбачала ведення роз'яснювальної роботи з учнями та батьками про значення занять фізичними вправами для формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я.

Створення такого гуманного, розвиваючого предметного середовища сприяло підвищенню ефективності виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі і сім'ї. Це забезпечувало сприятливі педагогічні умови для максимального розвитку рухових, інтелектуальних здібностей, формування здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я молодших школярів.

Керуючи руховою діяльністю дітей, педагоги, батьки та медичні працівники школи повинні виховати у них позитивну мотивацію до здорового способу життя, забезпечити кожному учневі однаковий доступ до фізкультурних занять, спираючись на гнучкі, варіативні методи навчання. На

фізкультурних заняттях слід враховувати інтереси і схильності молодших школярів, підтримувати їх самостійність і ініціативу.

Вчителі початкових класів, медичні працівники школи і батьки повинні відібрати фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри з урахуванням інтересу і бажання, учнів з наданням їм право на вибір основних видів рухів, розучуються на заняттях. Принцип побудови фізкультурних занять-менше примусу, більше самостійності і свободи дій - вище результати.

Заняття фізичними вправами повинні задовольняти потреби дітей і доставляти їм радість і задоволення. Для цього педагоги і батьки повинні підтримати бажання, інтерес, самостійність, активність, ініціативність дітей, залучаючи їх в різноманітні види рухової діяльності, форми занять фізичними вправами і застосовуючи доступні засоби фізичної культури і методи навчання.

При оцінці досягнень учня ми орієнтувалися в більшій мірі на індивідуальні темпи просування учня у фізичному розвитку, поліпшенні здоров'я, формуванні навичок здорового способу життя і вмінні самостійно займатися фізичними вправами.

Оздоровчий і розвиваючий ефект фізкультурних занять значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб фізичне навантаження на фізкультурних заняттях відповідала функціональним можливостям і рівню підготовленості дітей. При відборі, застосуванні і дозуванні фізичних вправ необхідно враховувалися дані лікарсько-педагогічного обстеження (рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональні можливості і стан здоров'я займаються).

З урахуванням функціональних можливостей і стану здоров'я шкільний лікар призначав руховий режим і визначав показання та протипоказання щодо використання фізичних вправ. Ці школярі більшою мірою потребували індивідуального походу і диференціації навантаження. Для дітей, що мають слабку фізичну підготовленість і низький рівень фізичного розвитку, на фізкультурних заняттях зменшувалася дистанція в бігу, інтенсивність

виконуваних вправ, використовувалися більш легкі завдання і тривалі інтервали відпочинку, ніж для здорових школярів.

В особливому індивідуальному підході при нормуванні фізичного навантаження потребували фізично ослаблені і часто хворіють школярі. Для цієї категорії дітей шкільний лікар давав рекомендації по використанню фізичних вправ і по дозуванню навантаження на підставі даних функціональної проби (20 присідань за 30 с) і вивчення відповідної реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Для часто хворюючих і фізично ослаблених молодших школярів обмежувалися вправи, що вимагають прояву максимальної сили, швидкості і витривалості (біг з максимальною швидкістю, ігри-естафети з подоланням перешкод, тривалі упори на гімнастичних снарядах, лазіння по канату, підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, що викликають затримку дихання і перенапруження). Для попередження стомлення і перенапруги застосовувалися більш легкі завдання з виконанням вправ на відновлення дихання і розслаблення м'язів, використовувалися більш часті і тривалі інтервали відпочинку між повтореннями завдань.

З метою розвитку фізичних якостей і підвищення працездатності молодших школярів на уроках фізичної культури і секційних заняттях використовувалися дозовані за обсягом і інтенсивності фізичні вправи і руховий режим, контрольований за частотою серцевих скорочень:

- вправи на силу (прості і змішані виси і упори на гімнастичних снарядах, лазіння, повзання, перелізання, загальнорозвиваючі вправи з різними предметами, підтягування, віджимання на руках від підлоги), що виконуються з частотою пульсу 140-145 уд / хв (час відновлення-3-4 хв);

- вправи на швидкість і швидкість (прискорення з низького і високого старту на відстань 10, 15, 20 м, біг на дистанції 10, 20, 30, 50, 60 м з максимальною швидкістю), в виконуються з частотою пульсу 155-160 уд / хв (час відновлення-3-4 хв);

□ вправи швидко-силового характеру (стрибки в довжину і висоту з місця і з розбігу, біг з подоланням перешкод, стрибки через скакалку в максимальному темпі протягом 10-12 с, естафети з елементами бігу, стрибків, метання, з передачею і перенесенням різних предметів), що виконуються з частотою пульсу 150-155 уд / хв (час відновлення-3-4 хв);

□ вправи на витривалість (повільний біг протягом 2-3 хв., біг на дистанції 300, 500 м в чергуванні з ходьбою помірної інтенсивності; крос по пересіченій місцевості на дистанції 300, 500 м), що виконуються з частотою пульсу 145-150 уд / хв (час відновлення-3-4 хв);

□ вправи на спритність і швидкість (біг з поворотами і подоланням перешкод, встановлених на підлозі, човниковий біг 3 X Юм, біг на місці протягом 5-10 с, стрибки через скакалку в максимальному темпі протягом 5-10 с), що виконуються з частотою пульсу 155-160 уд / хв (час відновлення-3-4 хв);

□ вправи для розвитку координаційних здібностей (ходьба по гімнастичній лавці і колоді, рівновага на одній нозі з охороною стійкого в положення тіла на підвищеній і обмеженій опорі, стрибки з піднесеного місця з поворотами, опорні стрибки через козла з поворотами на 90, 180 градусів, перекиди і перевороти з різних вихідних положень), що виконуються з частотою пульсу 140-145 уд/хв (час відновлення – 2-3 хв).

Розроблений нами руховий режим, контрольований за частотою серцевих скорочень, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності молодших школярів і вихованню рухових і координаційних здібностей.

Однією з ефективних форм фізичного виховання молодших школярів є ранкова гімнастика. Молодші школярі можуть займатися ранковою гімнастикою вдома з батьками і в школі. У початкових школах ранкова гімнастика проводиться за класами перед початком навчальних занять. В організації та проведенні ранкової гімнастики активну участь беруть вчителі фізичної культури, класні керівники, медичні працівники школи. Під

керівництвом чергового вчителя або фізоргів кожен клас виходить на Спортивний майданчик і займається ранковою гімнастикою.

У комплекси ранкової гімнастики варто включати 6-7 вправ динамічного характеру. У зміст комплексів ранкової гімнастики також включалися вправи на поставу. Тривалість ранкової гімнастики в молодших класах становила не більше 10-12 хв. з метою загартовування дітей ранкову гімнастику бажано проводити цілий рік на відкритому повітрі. У закритому приміщенні ранкова гімнастика проводилася при несприятливих погодних умовах (сильний вітер, дощ).

У комплекси ранкової гімнастики входили: ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи (нахили, повороти, присідання з різними положеннями рук) і дихальні вправи. Спочатку ранкової гімнастики виконувалися вправи розвитку м'язів рук і плечового пояса, потім давалися вправи для зміцнення м'язів живота, спини і ніг (нахили, повороти, присідання, стрибки на місці з різними рухами рук). Ранкова гімнастика закінчувалася ходьбою на місці і виконанням дихальних вправ.

Ранкова гімнастика проводилася під музичний супровід. Це підвищувало інтерес дітей до ранкової гімнастики, поліпшувало їх настрій, сприяло розвитку почуття ритму, темпу і узгодженості рухів з музикою, ранковою гімнастикою.

У процесі дослідження автором встановлено, що ранкова гімнастика, що проводиться на відкритому повітрі, сприяє загартовуванню дітей і підвищенню опірності організму до простудних захворювань.

У режимі дня молодших школярів особлива увага приділялася фізкультхвилинкам. Фізкультхвилинки проводилися щодня з метою попередження стомлення, відновлення працездатності і зняття нервово-емоційної напруги дітей під час навчальних занять і приготування домашніх завдань.

Тривала розумова робота і вимушена статична поза дітей під час навчальних занять і приготування домашніх завдань, як правило, значно

обмежують рухову активність учнів початкових класів. Це призводить до стомлення і зниження їх працездатності. В результаті молодші школярі відволікаються від завдань, втрачає інтерес до навчання, розв'язуваних завдань, допускають багато помилок у виконанні завдань. Для попередження стомлення і відновлення працездатності молодших школярів слід використовувати спеціальні динамічні вправи.

Для проведення фізкультхвилинок потрібні спеціальні комплекси, що складаються з 4-5 вправ, повторюваних 4-6 разів. Вправи підбиралися з урахуванням характеру навчальних занять. Так, наприклад, на уроках математики, малювання давалися вправи для м'язів рук (рухи руками з активним згинанням і розгинанням пальців, вільне струшування кистями рук, нахили і повороти тулуба).

З метою зняття статистичної напруги, викликаного тривалою розумовою роботою учня, застосовувалися: вправи для розслаблення м'язів шиї, плечового пояса і кінцівок; вправи, що впливають на великі групи м'язів, що поліпшують роботу органів кровообігу і дихання (нахили вперед і назад, потягування, розведення плечей, згинання та розгинання рук, випрямлення ніг, піднімання і опускання голови); вправи для кистей рук (зібрати Пальці в кулак, випрямити пальці і розвести їх якомога ширше, згинання та розгинання пальців). Ці вправи виконувалися в положенні сидячи за партою, робочим столом.

Дослідження виявило, що систематичне проведення фізкультхвилинок з виконанням різних вправ покращує кровообіг, знімає втому дітей, підвищує активність, і працездатність на заняттях і покращує їх настрій.

Поряд з фізкультхвилинками в режимі дня молодшого школяра застосовувалися фізкультурні паузи. Фізкультурні паузи в групах продовженого дня проводилися через кожні 45 хв на відкритому повітрі, а при поганій погоді в спортивному залі або в добре провітрюваному приміщенні (класі). У школі вони проводилися під час перерви між уроками.

Крім уроків фізичної культури, ранкової гімнастики, і фізкультхвилинок в режимі дня учнів початкових класів передбачалися ігри та фізичні вправи, що проводяться на великих перервах. Рухливі ігри та фізичні вправи проводилися після другого уроку. В організації та проведенні рухливих змін активну участь брали класні керівники, вчителі предметники та медичні працівники. Директор школи та його заступники навчальної, виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи контролювали організацію та проведення рухливих ігор та фізичних вправ на подовжених перервах. Відповідальність за організацію такої роботи покладалася на вчителів фізичної культури і на класних керівників.

Кожен клас займався окремо під керівництвом класного керівника. Окремі учні, які мають хорошу фізичну підготовленість, з дозволу вчителя фізкультури і класного керівника займалися самостійно.

Під час рухливих ігор і фізичних вправ закріплювалися і вдосконалювалися раніше освоєні на уроках фізичної культури основні рухи і спортивні вправи. При використанні рухливих ігор і фізичних вправ педагоги враховували характер занять, що передували на великій зміні. Після уроків математики, іноземної мови, малювання, що вимагають посидючості, статистичної напруги, використовувалися рухливі ігри, ігри-естафети з бігом, стрибками, передачею, перенесенням різних предметів і застосовувалися елементи зі спортивних ігор з високою інтенсивністю. Після тривалої розумової роботи проводилися рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, повзання і лазіння, ігри-естафети з подоланням і оббіганням різних перешкод.

Дозування фізичного навантаження в рухливих іграх і іграх естафетах, що проводяться на великій зміні, здійснювалося: скороченням тривалості рухомої гри та гри-естафети; введенням пауз для відпочинку з виконанням дихальних вправ; зміною правил гри і частою зміною ролей грають; збільшенням або зменшенням числа ігрових завдань; полегшенням або ускладненням умов виконання завдань.

Рухливі ігри та вправи, що проводяться на великих перервах, сприяли розвитку самостійності, активності та ініціативності дітей, формуванню умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами для зміцнення свого здоров'я.

З метою залучення учнів початкових класів до систематичних занять фізичними вправами в початковій школі крім уроків фізичної культури, ранкової гімнастики і фізкультхвилинок проводилися позакласні заняття в гуртках фізичної культури, спортивних секціях і групах здоров'я. Переважно увага в групах загальної фізичної підготовки та здоров'я приділялася загальнорозвиваючим вправам, дозованому бігу, ходьбі, вправам на поставу, дихальним вправам, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості, відновленню працездатності та усунення наявних відхилень у стані здоров'я. Заняття в групі здоров'я проводилися в позанавчальний час два рази на тиждень з тривалістю 40-45 хв.

Великий інтерес для дітей молодшого шкільного віку представляли фізкультурні свята і масові і спортивні змагання, які проводилися в школі в знаменні дні.

У позанавчальний час з молодшими школярами проводилися спортивні змагання: «Веселі старти», «Старти надій», «Тато, мама, і я – спортивна сім'я». Щорічно проводилися ігри-змагання «Спортландія». Щорічно проводилися спортивні змагання з видів спорту, присвячені знаменним датам «Дню Перемоги», «Дню захисту дітей» із запрошенням батьків.

Мета цих змагань полягала в агітації та пропаганді систематичних занять фізичною культурою і спортом серед населення, формуванні здорового способу життя у дітей, вихованні позитивної мотивації до зміцнення і збереження здоров'я, підвищенні спортивної майстерності юних спортсменів.

З учнями початкових класів у позанавчальний час проводилися прогулянки та екскурсії в найближчі сквери, парки, стадіони. Під час прогулянки та екскурсії молодші школярі знайомилися з природою рідного краю, пам'ятками міста, зустрічалися зі спортсменами і спостерігали за їх

тренуваннями на стадіоні. Прогулянки та екскурсії організовували вчителі фізичної культури, класні керівники. Активну участь у проведенні екскурсії брали батьки дітей.

Мета цих прогулянок і екскурсій полягала в забезпечення активного відпочинку в умовах природи. Пішохідні прогулянки та екскурсії сприяли розвитку спостережливості, розширенню уявлень дітей про навколишній, вихованню любові до рідного краю та формуванню бережливого, відповідального ставлення до природи, забезпеченню активного відпочинку дітей.

При проектуванні здоров'язберігаючої програми з фізичної культури з оздоровчим напрямком для учнів початкових класів особлива увага приділялася взаємодії педагогів, батьків та медичних працівників в організації фізкультурно-оздоровчої роботи та формуванні здорового способу життя молодших школярів.

При складанні здоров'язберігаючої програми з оздоровчим напрямком велике значення надавалося педагогічній освіті батьків. У роботі з батьками учнів використовували такі форми педагогічної освіти, як індивідуальні та колективні бесіди, лекції, диспути консультації, дні відкритих дверей, конференції, виступи по радіо і телебаченню, батьківські збори, спільні дозвілля, свята, дні здоров'я і туристичні походи.

Ефективною формою роботи з батьками з фізичного виховання молодших школярів була батьківська конференція, що проводиться в позанавчальний час на базі школи із залученням фахівців з фізичної культури, вчителів початкових класів, класних керівників і медичних працівників. Батьківські конференції з питань фізичного виховання формування здорового способу життя проводилися на початку і в кінці навчального року. На конференціях виступали відомі фахівці з фізичної культури і спорту (заслужені вчителі фізичної культури, лікарі-педіатри, педагоги-психологи, керівники освітніх установ).

Розроблена нами здоров'язберігаюча програма з оздоровчим напрямом, що включає різні форми, засоби і методи фізичного виховання, передбачала активне використання потенціалу сім'ї та школи в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, спрямованої на формування здорового способу життя молодших школярів.

Як вже було сказано вище, розроблена нами програма з фізичної культури з оздоровчим напрямком передбачала:

- залучення педагогів, батьків та медичних працівників до фізкультурно-оздоровчої та виховно-освітньої роботи, спрямованої на формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я молодших школярів;
- педагогічна просвіта батьків з питань зміцнення, збереження здоров'я та формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку та обговорення з педагогами, батьками та медичними працівниками узгоджених їх дій, спрямованих на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах сім'ї та школи;
- активна участь педагогів, батьків та медичних працівників школи у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводяться у школі;
- створення розвиваючого, особистісно-орієнтованого фізкультурно-оздоровчого середовища, що сприяє збереженню, зміцненню фізичного і психічного здоров'я і формуванню здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

У здоров'язберігаючій програмі значну увагу приділено активній взаємодії батьків і педагогів у фізичному вихованні молодших школярів.

Основними формами роботи з батьками з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку були: батьківські збори, дні відкритих дверей, відкриті заняття, де батьки мали можливість бути присутніми на ранковій гімнастиці, на уроках фізкультури та секційних заняттях, а також зустрічі з

вчителями, класними керівниками та медичними працівниками школи. Вони сприяли підвищенню інтересу батьків до фізичного виховання та формування здорового способу життя молодших школярів. У більшості батьків підвищився інтерес до фізичного виховання дітей.

Батьки постійно відвідували відкриті заняття з фізичної культури, брали активну участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, що проводяться в школі. Вони керували самостійною руховою активністю своїх дітей в умовах сім'ї, цікавилися спортивними досягненнями та позитивними результатами фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я молодших школярів.

Таким чином, розроблена нами здоров'язберігаюча програма з фізичної культури з оздоровчим напрямком, запропоновані засоби, форми і методи фізичного виховання, форми взаємодії сім'ї та школи в організації та проведенні виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сприяли зміцненню фізичного і психічного здоров'я та формуванню здорового способу життя молодших школярів.

Спільно організована виховно-освітня і фізкультурно-оздоровча робота педагогів, батьків і медичних працівників, побудована на принципах гуманізації, демократизації її змісту із здійсненням індивідуально-диференційованого підходу до учнів і поступовим наростанням труднощів виконуваних завдань, справила позитивний вплив на здоров'я і працездатність молодших школярів, знизила їх захворюваність і сприяла підвищенню рухової активності та працездатності формування здорового способу життя молодших школярів.

Висновки до другого розділу

Велику допомогу в організації спільної роботи школи і сім'ї надає батьківський комітет. На початку навчального року на класних зборах вибирають батьківський комітет, до складу якого входять голова і 3-4 членів (найбільш активних батьків). До складу батьківського комітету повинні увійти

батьки, які мають хорошу репутацію, ділові, моральні якості і бажання допомогти школі в навчально-виховній роботі.

Класний керівник в процесі вивчення анкетних даних, індивідуальних бесід і особистісних характеристик батьків пропонує створити батьківський комітет. Члени батьківського комітету повинні володіти організаторськими і комунікативними вміннями і навичками, педагогічною культурою і мати знання в області теорії і практики сімейного виховання. Учитель повинен допомогти членам батьківського комітету у вивченні умов життя і виховання дітей в сім'ях, в організації педагогічної пропаганди серед батьків по формуванню здорового способу життя, в придбанні знань з попередження неуспішності, дитячої бездоглядності і правопорушень.

У другому розділі зазначено, що для молодших школярів, що мають високий рівень розвитку фізичних якостей, бажаючих займатися улюбленим видом спорту, були організовані в позанавчальний час секційні заняття з легкої атлетики, спортивної гімнастики, акробатики, художньої гімнастики, настільного тенісу, бадмінтону, міні-футболу, плавання, гімнастикою-ушу, шахів. Окремим обдарованим школярам дозволялося займатися в дитячих спортивних школах.

У роботі зазначено, що особливе місце в початковій школі займають фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. Основний зміст цих заходів становили: щомісячні дні здоров'я і спорту, внутрішньо-шкільні змагання, туристичні походи та екскурсії, фізкультурні свята. На базі початкової школи після кожної навчальної чверті проводилися дні здоров'я і спорту, показові виступи кращих спортсменів школи, змагання з бігу, стрибків, перетягування канату, ігри-естафети, огляди-конкурси на кращу організацію фізкультурно-оздоровчої роботи серед молодших школярів. Ці заходи проводилися у позанавчальний час із запрошенням батьків, ветеранів спорту та праці, заслужених майстрів спорту.

ВИСНОВКИ

Дослідження показало, що в умовах погіршення демографічної ситуації в Україні зниження показників фізичного розвитку і стану здоров'я дитячого населення розробка і впровадження здоров'язберігаючої програми з комплексним використанням засобів фізичної культури і гартують процедур має велике значення для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.

При аналізі здоров'язберігаючої програми, спрямованої на формування здорового способу життя молодших школярів, особливу увагу ми приділили активній взаємодії педагогів і батьків в організації спільної виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах школи і сім'ї. Ефективними формами їх взаємодії є: індивідуальні та колективні бесіди, зустрічі, семінари, лекції, диспути, консультації, батьківські збори та конференції, спільні дозвілля, свята, екскурсії, походи, дні відкритих дверей, де батьки можуть бути присутніми на заняттях і обговорювати проблеми формування здорового способу життя і збереження, зміцнення здоров'я молодших школярів.

Основний зміст здоров'язберігаючої програми з фізичної культури з оздоровчим напрямком, проаналізованої нами для молодших школярів, передбачає організовану навчально-виховну та фізкультурно-оздоровчу роботу, що проводиться в умовах сім'ї та школи. Дослідження показало, що оптимально організований руховий режим, що включає різні форми занять фізичними вправами, загартовування, особиста і суспільна гігієна, збалансоване харчування, режим дня з раціональним чергуванням різних видів діяльності дітей (розумової, фізичної, ігрової) сприяє розвитку гігієнічних знань, умінь і навичок, необхідних для формування здорового способу життя молодших школярів.

Формування гігієнічних знань, виховання позитивного ставлення молодших школярів до здорового способу життя є одним з головних завдань не тільки початкової школи, а й сім'ї з активною взаємодією педагогів, батьків і медичних працівників. Молодші школярі повинні знати основи особистої

гігієни, вміти використовувати фізичні вправи, найпростіші гартують процедури, знати правила їх застосування і виконання, дотримуватися режиму дня, мати правильне уявлення про вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.

Тому дуже важливо створити в умовах школи і сім'ї сприятливі умови, що сприяють формуванню здорового способу життя, зміцненню фізичного і психічного здоров'я дитини. З метою агітації і пропаганди гігієнічних і педагогічних знань середовища дітей і батьків слід використовувати засоби наочності, оформляти в кожній школі санітарні бюлетені, куточки і екрани здоров'я, де наводяться відомості про фізичний розвиток і здоров'я молодших школярів, про профілактику та попередження інфекційних захворювань.

Ефективною формою пропаганди педагогічних знань серед учнів та батьків є перегляд теле-відеофільмів, телевізійних передач, присвячених профілактиці, попередженню захворюваності та формуванню здорового способу життя молодших школярів. Освітню роботу слід проводити у формі бесід, лекцій, консультацій, інструктажу під час індивідуальних і колективних зустрічей з батьками, на класних зборах і під час відвідування їх будинку.

Формуванню здорового способу життя учнів початкових класів сприяють спортивні змагання «Веселі старти», «Старти надій», «ігри-змагання», «Спортландія», «Тато, мама, я – спортивна сім'я», а також екскурсії, туристичні походи за участю педагогів, батьків і дітей. Ці заходи бажано проводити в позанавчальний час з обов'язковою участю батьків і запрошенням ветеранів спорту, відомих спортсменів.

З метою профілактики простудних захворювань і загартовування дітей необхідно використовувати гартують процедури: сонячні і повітряні ванни, сухі і вологі обтирання верхньої частини тіла, полоскання рота і горла кип'яченою водою кімнатної температури, миття рук до передпліччя холодною водою, наскрізне провітрювання класних кімнат, миття ніг після прогулянки і перед сном, рухливі ігри та фізкультурні заняття на відкритому повітрі. Основоположними принципами застосування гартують процедур

повинні бути систематичність, комплексність, поступовість і індивідуальний підхід до кожної дитини з урахуванням віку і стану здоров'я.

Спостереження виявило, що при правильній побудові загального режиму дня, організації систематичних занять з фізичної культури і спорту, дотриманні особистої гігієни, виконанні різних видів діяльності в строго певний час, правильному чергуванні роботи і відпочинку, збалансованому харчуванні створюються сприятливі передумови для збереження, зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молодших школярів. Це сприяє усуненню навчальної перевантаженості і гіподинамії, підвищенню працездатності і попередженню захворюваності учнів початкових класів.

Дослідження показало, що раціонально організовані заняття фізичними вправами, що проводяться в умовах сім'ї та школи з активним залученням педагогів, батьків і медичних працівників, сприяють формуванню навичок здорового способу життя молодших школярів, зміцненню їх здоров'я і профілактиці різних захворювань.

Позитивна оцінка навчально-пізнавальної діяльності дітей, їх активності, вчинків і поведінок під час фізкультурних занять викликає радість, підвищує активність, покращує настрій і розвиває їх інтерес до виконуваних вправ. Оцінюючи успіх дітей в колективній роботі, педагог повинен заохочувати не тільки досягнення конкретного учня, а й спільні зусилля всіх учнів, відзначити загальні успіхи всього колективу. Методи заохочення і схвалення сприяють подоланню сором'язливості, сором'язливості, нерішучості дітей, підвищують їх активність, розвивають інтерес до фізкультурних занять і дозволяють повірити свої сили.

Однією з найважливіших умов підвищення оздоровчого та розвиваючого ефекту фізкультурно-оздоровчої роботи є індивідуально-диференційований підхід до учнів, здійснюваний з урахуванням віку та рівня підготовленості дітей. Індивідуально-диференційований підхід в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку передбачає застосування доступних фізичних вправ і дозованих навантажень, що

дозволяють без шкоди для здоров'я підвищити їх працездатність і зміцнити здоров'я. Він дозволяє індивідуалізувати і диференціювати застосовувані фізичні навантаження з урахуванням віку, стану здоров'я і рівня підготовленості кожного учня.

При використанні фізичних вправ необхідно враховувати не тільки вік і рівень фізичного розвитку і підготовленості, а й наявні відхилення в поведінці дітей. У процесі занять сором'язливим, нерішучим і невпевненим у собі школярам, які мають слабку фізичну підготовленість і низький рівень фізичного розвитку, слід використовувати доступні завдання, що не перевищують їх можливості. У роботі з такими дітьми дуже важливо надати допомогу у виконанні завдань, підтримати їх активність, самостійність та ініціативність.

У процесі дослідження встановлено, що оздоровчий і розвиваючий ефект фізкультурних занять значною мірою залежить від правильного дозування навантаження. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб фізичне навантаження на заняттях відповідала функціональним можливостям і рівню підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Фізичне навантаження слід контролювати по частоті серцевих скорочень і за зовнішніми ознаками втоми. Для молодших школярів не бажано використовувати вправи, що викликають різкого почастишання, великого стомлення і перенапруги (задишка, різке почервоніння і збліднення особи, рясне потовиділення, втрата координації рухів і інші ознаки).

Підсумовуючи результати проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що ефективність виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на формування здорового способу життя молодших школярів, значною мірою від правильної взаємодії педагогів, батьків і медичних працівників, від їх співпраці. Активна участь сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку сприяє формуванню здорового способу життя, зміцненню їх здоров'я і підвищенню фізичної і розумової працездатності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Акименко Ю. Заочний тренінг батьківської ефективності / Ю. Акименко// Журнал для батьків. – 2000. – №3. – С. 17-19. .
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я [Пер. з рос.] / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Андрощук І.В. Методика виховної роботи: навч. посібник / І.В. Андрощук, І.П. Андрощук. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2016. – 320 с.
4. Апанасенко Г. П. Валеологія як наука / Г. П. Апанасенко, Л. А. Попова // Валеологія. – 1996. – № 1. – С. 4-9.
5. Бажкова Н. Ю. Доля дітей у батьківських руках : тренінг для батьків / Н. Ю. Бажкова // Класному керівнику. Усе для роботи . – 2010. – № 6. С.47-49.
6. Баришполь С. В. Батьківські збори – на 12! Посібник класного керівника 1- 4 класів / С. В. Баришполь – Х. : Вид. група «Основа», 2014. – 240с.
7. Бей П.І. Основи здоров'я у запитаннях та відповідях.1-4 класи. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2015. – 112 с
8. Бех І. Д. Біля витоків сутності особистості / І. Д. Бех. // Шлях освіти. – 1999. – № 2. – С. 11.
9. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн. / І. Д. Бех. / Ред. О. І. Цибульська. – Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
10. Бех І. Д. Образ „Я” як мета формування і розвитку особистості / І. Д. Бех. // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 2. – С. 30-40.
11. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220с.
12. Богініч О. Л. Сучасні підходи до розгляду теоретичних основ валеологічної освіти / О. Л. Богініч // Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Сер. : Пед. науки.– Глухів: ГДПУ, 2003. – Вип. 2. – 171с.

13. Бойченко Т. Е. Здоров'я як предмет валеології, медицини та педагогіки / Т. Е. Бойченко // Біологія і хімія в школі. – 1999. – № 2. – с. 6-9.
14. Бойченко Т. Е. Концепція неперервної освіти в Україні / Т. Е. Бойченко та ін. // Початкова школа. – 1994. – № 12. – С. 43-46.
15. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилині ж і фізкультурних пауз з учнями початкових класів // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 3. – С.10-14.
16. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 421с.
17. Брехман И. И. Проблема обучения человека здоровью / И. И. Брехман // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995. – Вып. 2. – С. 40-49.
18. Васильков В. А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся. – Ханты-Мансийск, 2003.– 154 с.
19. Веселка здоров'я: книга для читання дітям: хрестоматія / уклад. Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Черкаси : Відлуння-плюс, 2005. – 300 с.
20. Виховна діяльність сучасної сім'ї: зб. Статей. – К.: Пед. думка, 2001. Гарбера Н. Ф. Як стати авторитетом для своєї дитини: (заняття батьківського університету) /Н. Ф. Гарбера //Виховна робота в школі. – 2012. № 7. – С.6 -11.
21. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
22. Возниця Я. В. Шкідливі звички у дітей / Я. В. Возниця. – 2-е вид., перероб. і доп. – К. : Здоров'я, 1983. – 64 с.
23. Волкова С. С. Азбука здоров'я в початковій школі / С. С. Волкова // Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я і освіта» – Львів, 1993. – Ч. I. – С. 66-68.
24. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : Посіб. для вчит. – К.: Алатон, 2005. – 176 с.

25. Все для здоров'я і про здоров'я: програма з валеології: конспекти занять // Палітра педагога. – 1997. – № 4. – С. 24-30.
26. Горащук В. Здоров'я учнів. Від чого воно залежить? / В. Горащук // Рідна школа. – 1997. – № 3-4. – С. 55-56.
27. Горбач І. Підготовка майбутнього вчителя до роботи з батьками / І. Горбач // Рідна школа. – 2000. – №2. – С. 71-73.
28. Горбачук В. Г. Вплив зовнішніх і соціальних факторів на здоров'я дітей / В. Г. Горбачук, Н. В. Мацько // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. „Здоров'я і освіта”. – Львів, 1993. – Ч. I. – С. 92-95.
29. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1995. – № 10. – С. 10-11.
30. Денисенко Н. Ф. Будьте здорові, діти: програма з валеологічного виховання / Н. Ф. Денисенко, Л. Д. Мельник // Дитячий садок. – 2001. – № 42. – 24 с.
31. Денисенко Н. Ф. На варті здоров'я малюків зб. наук.-метод. матер. / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя: ЛПКС ЛТД, 1997. – 82 с.
32. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Т. : Мандрівець, 2009. – 88 с.
33. Державна національна програма „Освіта” („Україна ХХІ століття”). – К.: Райдуга, 1994. – 15 с.
34. Державна програма „Діти України” // Офіційний вісник України. – 2001. – № 4. – С. 65-82.
35. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова освіта. – 2000. – № 47. – С. 3-32.
36. Даниленко Г.М., Щербакова О.О., Авдієвська О.Г. Система заходів збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку в умовах родини // Проблеми безперервної медичної освіти та науки. 2018. Т. 32, № 4. С. 23-28.

37. Докукина Е.М. Взаимодействие школы и семьи в формировании нравственных основ поведения младших школьников. – К.: Институт педагогіки АПН України, 1993. – 152 с
38. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети. / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К. : Здоровье, 1989. – 142 с.
39. Духовність і здоров'я: навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська. – К.: ТОВ „ХІК”, 2004. – 168 с.
40. Закон України “Про охорону дитинства” // Директор школи – 2002. – № 8. – С. 7-10.
41. Закон України «Про освіту» від 23.03.1996 р. // Освіта 21 серпня 1996 – С. 6-11.
42. Зубко О., Зубко-Добровольська Н. Родина – школа майбутнього. – Київ: Либідь, 1995 – 87 с
43. Калмиков Г. Про діяльність сім'ї та школи //Початкова школа. – 1998. – №9. – С. 40-43.
44. Зязюн І. А. Виховання естетичної культури школярів / І. А. Зязюн, Н. Є. Миропольська, Л. М. Масол та ін. – К. : ІЗМН, 1998. – 155 с.
45. Ким Т.М. Семья как субъект взаимодействия со школой. – М.: Прометей, 2013. – 84 с.
46. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі// Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С.3-5.
47. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1-4 классы). — М.: ВАКО, 2004.- 296 с.
48. Конвенція ООН про права дитини. — К. : АТ «Столиця», 1997.- 32 с.
49. Концепція національного виховання // Освіта. – 1996. – 7 серп. (№ 41). – С. 2-7.
50. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. // Превентивна педагогіка / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007 – С. 259-274.

51. Корнієнко С. Сім'я і школа-одна родина:(збори-практикум з елементами дискусії) / Софія Корнієнко // Початкова школа. – 2014. – №1. – С. 52-53.
52. Кравченко Т.В. Допомога батькам у вихованні дітей / Т. В. Кравченко, І. М. Трубавіна : К.: ДЦССМ, 2004. – 100с. .
53. Красоткіна Н.Г. Виховні заходи. 1-4 класи. Тернопіль: Мандрівець, 2005. – 256 с.
54. Кудикіна Н. В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі / Н. В. Кудикіна. – К.: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2003. – 272 с.
55. Кузь В. Г. Школа Сухомлинського – школа нового покоління / В. Г. Кузь // Початкова школа. – 2002. – № 9. – С. 28-30.
56. Лісова О. С. Психологія здоров'я : навч.-метод. посібник / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 122 с.
57. Лохвицька Л. В. Реалізація завдань валеологічної освіти / Л. В. Лохвицька // Вісник Київ. міжнар. ун-ту : зб. наук. статей – Сер. пед. науки, психол. науки. – К. : Київ. міжнар. ун-т, 2003. – Вип. 3. – С. 37-45.
58. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. – К.: Шк. світ, 2008. -128 с.
59. Макаренко А. С Книга для батьків: Лекції про виховання дітей / А. С. Макаренко- К. : Радянська школа, 1973. – 336 с. .
60. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко // Психолог. – 2002. –1 січ. (№ 1). – С. 2.
61. Мартиненко С. Особливості співпраці вчителя початкових класів з родинами учнів / Світлана Мартиненко //Початкова школа. – 2010. – №3. – С.59-61.- (Школа і родина).
62. Маслоу А. Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія личности. Тексты. – М.: Прогресс, 1982. – С. 108-118.

63. Мезенцева Г. Формування діалогічних взаємин: батьки учителі, куратори та учні: батьківські збори/Ганна Мезенцева,Тетяна Бутурим//Школа. – 2012. – №11. – С.94-95.
64. Михайльова К., Шкурапет Н. Потенціал використання понять «спосіб життя» та «стиль життя» для соціологічного аналізу практик щодо індивідуального здоров'я. Соціологічні студії. Науково-практичний журнал. 2020. № 1 (16). С.
65. Мельник Є. Стилi виховання в родині тренінг для батьків / Євгенія Мельник // Школа. – 2016. – С.86-89.
66. Мельник Л. На засадах здоров'я – фізичного і духовного : (здоров'я дошкільників) / Л. Мельник // Дошкільне виховання. – 1998. – № 4. – С.19.
67. Мельник Л. Д. На варті здоров'я малюків / Л. Д. Мельник, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : ЛПС, 1997. – С. 4-7.
68. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2009. – 400 с.
69. Назарова О. Г. Изучение образа жизни и здоровья школьников / О. Г. Назарова, З. И. Лиссова // Социальная гигиена, организация здравоохранения и истории медицины : Межреспубл. межвед. сб. – 1992. – № 3. – С. 112-113.
70. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст. // Освіта України. – 2002. – № 33.
71. Національна програма «Діти України» // Затверджено указом Президента України від 18 січня 1996 року № 63/96. – К., 1996.
72. Національна програма «Репродуктивне здоров'я» 2001-2005 рр. (затверджено Указом Президента України від 26.03.2001 р. № 203).
73. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у навичок здорового способу життя: автор.дис / В. В. Нестеренко. – Одеса, 2003. – 19с.

74. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебное пособие / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с.
75. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни / И. М. Новикова. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.
76. Овчиннікова Н., Нестерова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4.
77. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. – К., 2002. – 376 с.
78. Оржеховська В.М. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології і моделі: [навчальний практико-зорієнтований навчальний посібник] / В.М.Оржеховська, В.І.Кириченко, Г.Г.Ковганич. – Х.: Точка, 2007. – 192 с.
79. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я: навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська. – К. : ПП Медіана, 2004. – 168 с.
80. Оржеховська В. М. Проблеми формування здорового способу життя неповнолітніх та його науково-методичне забезпечення // Матеріали конференції “Стратегія формування здорового способу життя” / В. М. Оржеховська. – К. : Наук. світ, 2000. – С. 17-19.
81. Основи здоров'я : Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. — К. : Генеза, 2005. – 240 с.
82. Педагогіка здорового способу життя: орієнтовна програма для установ післядипломної педагогічної освіти та педагогічних навчальних закладів / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – К. : СК „Парус”, 2004. – 42 с.
83. Плохій З. П. Берегти здоров'я змалечку / З. П. Плохій // Дошкільне виховання. – 1998. – № 10.– С. 4-5.
84. Плохій З. П. Виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я / З. П. Плохій // Теорет.-метод. пробл. виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – К. : Пед. думка, 1999. – С. 174-180.
85. Попов С. В. Валеология в школе и дома / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1997. – 254 с.

86. Поташнюк Р. З. З історії розвитку науки про здоров'я : монографія. / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 136 с.
87. Про концепцію виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти. – 1996. – № 13.
88. Програма формування педагогічної культури батьків / за ред. В. Г. Постоного. – К.: ДЦССМ, 2003
89. Рибальченко І.М. Взаємодія з батьками / І.М. Рибальченко. – Х. : Основа, 2007. – 208 с. .
90. Рябченюк Т. С., Наумчук Г. І. Народні рухові ігри та забави. – Рівне : Будинок науки і техніки, 1994. – 96 с.
91. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. – К.: Шк. світ, 2008. – 128 с.
92. Самоляк В.М. Гра-подорож у Країну чистоти і порядку// Розкажіть онуку. – 2001. – № 38-39. – 28 с.
93. Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : наук.-метод. зб. / ред. кол. Н. Софій (голова), І. Єрмаков (кер. авт. кол. і наук. ред.) та ін. / С. Свириденко. – К. : Контекст, 2000. – С. 135-139.
94. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗ. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599.
95. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський - К. : Радянська школа. – 1978. – 263 с. .
96. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський- К. : Радянська школа, 1997. – С.72-79.
97. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – 670 с.
98. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори: у 6-ти томах. / К. Д. Ушинський – К. : Рад.школа, 1983. – Т. 2. – С. 115-126.

99. Цабыбин С.А. Взаимодействие семьи и школы: педагогический всеобуч. – Волгоград: Учитель, 2006. – 130 с .
100. Цуркан Л. Форми роботи з батьками / Людвіга Цуркан // Директор школи. – 2010. – №5. – С.56-59.
101. Цуркан Т. Г. Формування педагогічної культури батьків молодших школярів у взаємодії сім'ї і школи. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Умань, 2018. – 22 с.
102. Шкурапет Н. І. Мережева взаємодія соціальних інститутів сім'ї, школи та закладів охорони здоров'я як складова нової стратегії профілактичної роботи з формування здорового способу життя. Вчені зап. Харків. гуманітар. ун-ту «Нар.укр. акад.». Харків, 2015. Т. 21. С. 236-244.
103. Щербакова К. Й. У сім'ї росте дитина : родина і становлення особистості / К. Й. Щербакова , Г. І. Григоренко.- К. : Неопалима купина, 2006. – 240с.
104. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей: автор.дис.... канд. пед. наук. / С. О. Юрочкіна. – К., 1997. – 19с.

ДИДАКТИЧНІ ІГРИ

Загальні рекомендації

Дидактичні ігри сприяють систематизації та закріпленню знань дітей про будову та функції власного організму; розвитку пам'яті, уваги, здатності до аналізу і синтезу; вихованню бережного ставлення до власного здоров'я.

Різні люди довкола...

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати повагу до людей. Закріпити вміння дитини розрізняти і називати окремі частини тіла, вчити визначати за розміром і зовнішнім виглядом частин тіла, стать і належність людини до відповідного вікового періоду (дитина, дорослий, людина літнього віку).

Завдання: йдучи вулицею, спостерігайте разом з дитиною за перехожими. Спонукайте її визначати стать і вік людей, згадувати, чи є серед родичів особа такого ж віку й статі, порівнювати їх за зростом та зовнішнім виглядом.

Який помічник потрібен?

Мета: розвивати в дитини аналітичне мислення. Виховувати в неї бережливе ставлення до органів власного тіла. Вчити дитину визначати функції зовнішніх органів тіла та деяких аналізаторів у різних видах діяльності.

Завдання: запропонуйте дитині визначити, які органи тіла належать до зовнішніх і чому, виконати певну дію та пояснити, за допомогою якого органа тіла або аналізатора можна це зробити:

- визначити колір рушника, спіднички, книги тощо;
- розпізнати за запахом (із заплющеними очима) лікувальні
- засоби: часник, лимон, м'яту, цибулю, валеріану тощо;
- визначити, які звуки лунають з вулиці;
- напитися води;
- розкласти в різні коробочки окремо тверді й м'які іграшки;
- вибрати з мішечка шершавий і гладенький предмети;
- пострибати зі скакалкою;
- пройти східцями.

Що можуть наші очі?

Мета: розвивати уважність. Виховувати прагнення до пізнання можливостей власного організму. Дати дитині уявлення про здатність очей розрізняти відстань між предметами, їхній колір, форму, розмір.

Завдання: під час прогулянки зверніть увагу дитини на предмети, що розміщені далеко і близько, порівняти їх за розміром. Запропонуйте знайти інші предмети, схожі за кольором, серед геометричних фігур дібрати аналогічні форми до побачених предметів.

Чому образилися очі?

Мета: розвивати допитливість. Виховувати бережливе ставлення до очей. Вчити дитину аргументувати необхідність створення відповідних умов для збереження очей.

Завдання: запропонуйте дитині виконати завдання і пояснити, чому можуть „образитися” очі, що їм може бути „не до вподоби”:

- знайти іграшку в темній кімнаті;
- посидіти з широко розплющеними очима, не кліпаючи;
- подивитися на яскраве світло;
- описати картинку, піднісши її до самих очей;
- у сутінках зашнурувати черевики.

З’ясуйте, чи комфортно дитина почувалася. Спонукайте її до відповідних висновків.

Знайди схожий ніс

Мета: розвивати спостережливість і вміння описувати ніс. Виховувати охайність. Ознайомити дитину із зовнішньою будовою носа.

Завдання: запропонуйте дитині розглянути у дзеркало власний ніс, описати його зовнішній вигляд, форму, будову, звернувши увагу на те, чи він чистий і непошкоджений. Нехай малюк спробує знайти схожий за формою ніс серед рідних та однолітків.

Що вміє носик?

Мета: розвивати здатність робити самостійні висновки щодо функцій носа. Виховувати прагнення до пошукової діяльності. Вчити дитину аналізувати виконані дії.

Завдання: Разом з дитиною закрийте ніс і рот рукою, сидіть, хто довше витримає. Запитайте в дитини про її стан, підведіть до висновку, що носом ми дихаємо, вдихаємо повітря і без повітря людина жити не може.

Зав’яжіть дитині очі, піднесіть до її носа квітку, часник, апельсин, шоколад, цибулю тощо. Запропонуйте пояснити, що вона відчуває; назвати, що у дорослого в руках, довести, що носом ми нюхаємо.

Вдихніть носом повітря і видихніть його на долоню дитини. Спонукайте її зробити те ж саме. Зверніть увагу малюка на те, що долоня відчуває теплість повітря, що видихається, у будь-яку по году. Отже, ніс зігріває його.

Розгляньте в дзеркало волосинки, які містяться в середині носа. Візьміть ворсисту тканину, здмухніть на неї борошно зі столу.

Роздивіться, що залишилося на тканині. Поясніть, що ніс за допомогою волосинок так само затримує пил з повітря. Дитина має дійти до висновку, що ніс очищує повітря.

Повітряні кульки

Мета: розвивати уяву. Виховувати прагнення перебувати на чистому свіжому повітрі. Закріпити поняття про роль легень у процесі дихання.

Завдання: нагадайте дитині, що повітря через ніс потрапляє до легень і забезпечує киснем увесь організм. Коли вдихаємо повітря, то легені розширюються і стають схожі на повітряні кульки, а коли робимо видих - легені здуваються, зменшуються. Для тренування легенів запропонуйте малюкові прокотити тенісну кульку на підлозі від риски до риски (попередньо їх намалювати), постійно піддмухуючи, або рухатися, утримуючи в повітрі пір'їнку, постійно дмухаючи на неї.

Що відбувається в роті?

Мета: розвивати уяву. Виховувати відповідальне ставлення до процесу прийняття їжі. Розкрити дитині значення зубів і язика у процесі перетравлювання їжі, допомогти їй зрозуміти роботу шлункового тракту, уявити, що відбувається у шлунку з їжею.

Завдання: візьміть скибку хліба, м'ясорубку, склянку води, посуд. Прокрутіть шматочок хліба через м'ясорубку, періодично змочуючи його водою. Запропонуйте дитині самій провести аналогію з процесом, який відбувається у роті під час пережовування їжі.

Упізнай за смаком

Мета: розвивати смакові якості язика. Виховувати бажання вивчати властивості власного організму. Закріпити знання дитини про функції язика.

Завдання: зав'яжіть дитині очі й дайте скуштувати лимон, часник, цукерку, яблуко, солоний огірок. Запропонуйте їй визначити на смак, яку страву вона куштує і сказати, який смак відчуває: гіркий, солоний, солодкий, кислий, гострий. Згадайте разом, яка ділянка язика, за який смак відповідає.

Чуємо - не чуємо

Мета: розвивати слух. Виховувати бережливе ставлення до органів слуху. Закріпити знання дитини про значення слуху для життєдіяльності людини.

Завдання: закрийте дитині вуха ватою. Поясніть, що таке відчуття буває при захворюванні вух. Запропонуйте малюкові в такому стані повторити

за вами певні слова, потім відкрийте вуха і проговоріть інші слова. Дайте дитині можливість проаналізувати свої відчуття, аргументувати необхідність збереження вух від застуди.

Привітаймося з друзями

Мета: розвивати логічне мислення. Виховувати прагнення до пошуку нової інформації. Закріпити з дитиною назви пальців рук.

Завдання: розгляньте разом з дитиною пальці рук. Запропонуйте їй порівняти пальці за довжиною, за місцем розташування на кисті. Повторіть з малюком назви пальців, вітаючись із кожним:

Доброго дня, пальчику Великий – найтовщий, міцненький.

Другий – допитливий і розумненький.

Все хоче знати, на все показати,

Ось і назвали його Вказівним.

Пальчику Середній, чому ти так звешся?

Бо посередині завжди живеш ти.

Пальчик четвертий забув про ім'я.

Тому Безіменним назву його я.

П'ятий – Мізинчик – маленький, тоненький.

Наші ручки – помічники

Мета: розвивати творчу уяву, мислення. Виховувати вміння обґрунтовувати власні судження. Закріпити в дитини поняття про функції рук, їх роль у життєдіяльності людини.

Завдання: згадайте разом з дитиною, які дії можна виконувати за допомогою рук. Запропонуйте малюкові проаналізувати дії, які виконують дорослі, визначити, які з них під силу дитині, а також уявити, чи можна обійтися в житті без допомоги рук. Нехай малюк спробує вмити обличчя, розчесати волосся, переодягнути шорти, з'їсти яблуко тощо без допомоги рук. Стимулюйте дитину дійти висновку про те, наскільки зручно щось робити без рук і чи можливо це взагалі.

Тепло - холодно

Мета: розвивати вміння аналізувати відчуття. Виховувати акуратність під час користування предметами побуту. Розповісти дитині про здатність шкіри реагувати на тепло і холод.

Завдання: зав'яжіть дитині очі й дайте їй можливість досліджувати предмети різної температури: праска, лід, чашка з теплою водою тощо. Запропонуйте дитині визначити, де холодний, теплий чи гарячий предмет і проаналізувати, що і як вона відчувала.

Упізнай на дотик

Мета: розвивати уважність. Виховувати прагнення до пошукової діяльності. Дати дитині уявлення про здатність шкіри розрізняти на дотик матеріал, з якого виготовлені предмети (папір, пластмаса, тканина тощо).

Завдання: зробіть у картонній коробці отвори для рук дитини і дорослого. Покладіть у коробку різноманітні предмети. Грайте разом з дитиною. Дитина має, засунувши руку в коробку, знайти предмет за проханням дорослого (машинку, м'яку іграшку, книгу, зубну щітку тощо).

Дитина знаходить у коробці предмет, не дивлячись, досліджує його пучками пальців, описує, називаючи також, з чого виготовлено предмет. Дорослий має відгадати, про що йдеться.

Кольоротерапія

Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії: Організаційні можливості кольору (система освітлення та кольорове оформлення інтер'єру).

Педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання дітей). Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Розглядаючи можливості кольору в інтер'єрі, можна зробити висновок, що за допомогою кольору можна донести до дітей необхідну інформацію, скорочуючи тим самим мовленнєві пояснення. Наприклад, жовто-чорна гама свідчить про небезпеку травмування. Попереджувальними кольорами є червоний та жовтогарячий. Жовто-блакитна гама підсилює м'язову діяльність та активізує життєвий тонус.

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань. Діти за допомогою квітки-семиквітки самостійно можуть визначати свої почуття до кольорової гами:

жовтий – радість;

червоний – щастя;

синій – образа;

зелений – спокій;

сірий – сум;

помаранчевий – здивування;

коричневий – втома.

Космічна енергія, яку ми отримуємо, має біле забарвлення. Доходячи до Землі, вона розкладається на різні кольори. Кожен день тижня має своє забарвлення:

понеділок – зелене (заспокоює);

вівторок – червоне (мобілізує),

серeda – рожеве (концентрація уваги);

четвер – фіолетовий (зниження тону);

п'ятниця – синє (почуття тривоги);

субота – коричневе, чорне (втома);

неділя – жовте (почуття розрядки).

Використання кольору у роботі педагогів

Профілактика нервового напруження у дітей і дорослих проводиться з урахуванням характеру впливу кольору на людину. Зелені, жовто-зелені та блакитно-зелені кольори сприятливо впливають на людину. У синій та блакитний кольори рекомендується фарбувати приміщення та обладнання, де є значне виділення тепла та де шумно. Червоні та жовті кольори впливають збудливо, їх доцільно застосовувати обмежено, в приміщеннях.

Розташування Колір	Вгорі	Бічні поверхні	Внизу
Червоний	Збуджує, мобілізує	Збуджує	Сприймається як несправжній, може «опалити»
Рожевий	Відчуття легкості, щастя	Відчуття ніжності	Відчуття легкості
Оранжевий	Сприяє концентрації уваги	Відчуття тепла, сприяє релаксації	Сприймається як несправжній
Жовтий	Викликає приємні відчуття	Збуджує, викликає неприємні відчуття	Ефект гарного настрою
Зелений	Сприймається як несправжній	Заспокоює	Заспокоює, викликає сонливість
Блакитний	Відчуття легкості, сприяє релаксації	«Охолоджує», викликає відчуження	«Охолоджує»
Синій	Відчуття тривоги, неспокій	Викликає відчуження	Тривога, «холод»
Коричневий	Відчуття важкості, тиску	Пригнічує	Відчуття впевненості

Батьківські збори-знайомство.

ТЕМА: У сім'ї з'явився школяр.

МЕТА: ознайомити батьків з особливостями розвитку дітей-шестирічок, з рівнем адаптації їхніх дітей до навчання і школи; познайомити батьків один з одним та розпочати створення єдиного батьківського колективу, батьківської родини.

ОБЛАДНАННЯ: анкети для дітей, пам'ятка для батьків.

ХІД ЗБОРІВ

Знайомство. Доброго дня! Ці батьківські збори у такому складі – перші, і з них розпочнеться наша робота протягом чотирьох років. Дехто з вас має досвід відвідування батьківських зборів, дехто це робить уперше, так, як роблять перші кроки ваші діти-першокласники.

Сьогоднішню зустріч розпочнемо зі знайомства. Ви можете сказати, що знаєте один одного, бо дітки ходили разом до дитячого садка, ви сусіди чи просто були знайомі раніше. Але познайомитися ближче, дізнатися про людину більше ніколи завадить. Ви почали формувати єдиний колектив, єдину класну сім'ю. А члени сім'ї мають знати один про одного якомога більше.

Розпочнемо знайомство розповіддю про себе: кажіть, як вас звати, і продовжуйте: «Я цікава(ий) тим, що...». Ось ми з вами і познайомилися, дізналися один про одного таких, якими ми є на цей момент. . Спогади дитинства. А тепер спробуємо згадати себе у шкільні роки. Що ви пам'ятаєте про шкільне життя? Які випадки вам запам'яталися найбільше? Можливо, хтось із вас пригадає якийсь випадок саме з першого класу. (Розповіді батьків.)

Ви щойно пригадали різні ситуації, випадки. Вони дають можливість уявити ваше шкільне життя, емоційний стан, стосунки в колективі. Наскільки комфортно ви почувалися в школі, класному колективі, настільки вдалим у вас був адаптаційний період. У кожної людини неодноразово змінюються умови життя, і щоразу їй доводиться долати адаптаційний період.

Особливості адаптації (характеристика адаптаційного періоду). Шестирічні хлопчики й дівчатка йдуть до першого класу дуже охоче, їх приваблює «дорослий» статус школяра. Ця віха у розвитку особистості дитини дуже важлива. Змінюється й ставлення батьків до «новоспеченого» учня. Особливу увагу, якою оточують дорослі першокласника у більшості сімей, певно, можна порівняти хіба що з клопотами навколо новонародженого. У перші дні й місяці навчального року ви часто буваєте в школі, вдома щодня переглядаєте зошити, а нерівні палички засмучують вас більше, ніж самих учнів.

Проте мине час, і вже на кінець року становище першокласника перестане бути незвичним і для учня, і для батьків. Діти звикають до навчання,

поступово призвичаюються до нових обов'язків, замість паличок у зошитах з'являються спершу літери, потім слова, цифри... Звичайно, деякі невдачі та неуспіхи завдають батькам і матерям прикрощів, за них ви починаєте дітей лаяти, карати. Але потрібно зрозуміти, чому дитина погано сприймає або запам'ятовує навчальний матеріал, у чому причина її неухвності, чому в неї інтерес слабший, ніж у інших дітей, у чому особливості її розумової діяльності. Ваші діти долають черговий період адаптації, який розпочався з 1 вересня і триває в кожній дитини по-різному - від трьох тижнів до трьох місяців.

Тривалість адаптаційного періоду залежить від таких факторів: вік дитини; стан здоров'я та розумовий розвиток дитини; індивідуальні особливості дитини (поведінка значною мірою залежить від типу нервової системи; рівень натренованості адаптаційних механізмів (перебування в дитячому садку, умови життя); досвід спілкування з дорослими та ровесниками (позитивне ставлення до вимог дорослих, адекватне спілкування з іншими дітьми). Залежно від зазначених факторів адаптація дитини до шкільних умов проходить по-різному.

Є діти, для яких характерна «легка адаптація», «адаптація середньої важкості», «важка адаптація». У будь-якому випадку будуть корисними наступні заходи. Дуже важливо до найдрібніших деталей продумати розпорядок дня школяра. На необхідність дотримання режиму дня вказують психологи, лікарі, адже це важливий засіб збереження нормальної працездатності учня. Режим дня значно залежить від індивідуальних особливостей дитини, умов життя. Навчіть дитину правильно відпочивати. Зміна діяльності є основою раціонального відпочинку. Для дитини 6 - 9-ти років колективна гра – це також вид діяльності.

Але не кожен вміє весело та цікаво гратися. Інша крайність - ж під час відпочинку діти надто мало рухаються. Тому загальна стратегія відпочинку - зміна діяльності, зняття втоми за певний проміжок часу, позитивні емоції. У цьому бурхливому житті нас часто спіткають невпевненість, труднощі, невдачі, помилки, незаслужені звинувачення, образи, конфлікти. І, як у мореплавців, кожному потерпілому в цих життєвих аваріях потрібна допомога. У наш час існує багато засобів психологічного захисту. Але найбільш доцільними для учнів молодшого шкільного віку є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з чотириногим другом, живопис, художнє слово, позитивні емоції музика та спілкування з природою.

Найкращим способом усунути нервові напруження є фізичне навантаження – фізична культура і фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, футбол, волейбол, теніс. Добре усуває психічне напруження робота на городі, в саду,

на клумбі. Дитина повинна знати: якщо їй дуже важко в емоційному плані, треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему. Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину. Вважають, що театр має магичну силу впливу на психіку. Здавна відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. . Ознайомлення батьків з результатами анкетування дітей. Рекомендації: розвиток дрібної моторики рук (ліплення, вирізування, складання моделей з дрібних деталей конструкторів); розвиток спостережливості, уваги, пам'яті (ігри, бесіди); дотримання режиму дня; забезпечення раціонального харчування. . Висновок. Шановні батьки! Дозвольте закінчити нашу теплу зустріч щирим зиченням добра вашим родинам і залишити на згадку «Пам'ятку для батьків». Хай будуть ваші руки сильними, а душі гарячими! Хай поруч з мамою завжди буде тато! Хай кожна людина має люблячих і мудрих батьків!