

ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ФОРМУВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Стаття посвячена охоране фізического и психического здоров'я младших школьников средствами подвижных игр.

The article deals with the protection of physical and psychologic health of young pupils by means of mobile games.

Один східний мудрець мріяв, щоб у його школі кожен день дітям викладалися чотири предмети: урок здоров'я, урок любові, урок мудрості та урок праці. Як бачимо, урок здоров'я займає перше місце. Уся людська діяльність зводиться до одного - до задоволення потреби людини, до нормального здорового життя.

Об'єктом нашого дослідження виступає навчально-виховний процес з фізичного виховання молодших школярів загальноосвітньої школи. **Предмет** дослідження – збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор. **Мета** – визначити шляхи збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор в узагальнені літературних джерел. **Гіпотезою** дослідження є припущення, що можна зберегти фізичне та психічне здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор як теоретично, так і практично.

Проблемі активної взаємодії вчителя з учнями приділяли увагу: педагоги - Ш.О.Амонашвілі, Н.В.Андрощук, І.Д.Бех, Н.М.Бібік, І.Боберський, Г.Ващенко, Є.С.Вільчкоський, М.Демков, О.Д.Дубогай, О.Духнович, М.Д.Зубалій, Дж.Локк, О.Я.Савченко, В.О.Сухомлинський, Г.С.Тарасенко, О.Тисовський, К.Д.Ушинський, С.Френе, О.Н.Хорошковська, Б.М.Шиян, П.Юркевич, В.С.Язловецький; культурологи – Й.Гензінга, О.С.Найден; соціологи та психологи – Н.В.Андрєнкова, Є.П.Ільїн, К.Кернер, І.С.Кон, Дж.Г.Мід, В.Б.Ольшанський, А.О.Ручка, Н.Дж.Смелзер, Ю.Л.Трофімова та інші.

Навчання в школі є важкою роботою, і щоб виконувати цю роботу якісно, потрібно мати гарне здоров'я. Всі знають, що здоров'я у руках людини, першого створіння, яке усвідомило Всесвіт і його еволюцію, виникнення світової системи та діалектична єдність біологічного й соціального, матеріального й духовного.

Для того, щоб людина могла, повною мірою відповідати своєму призначенню як вершина природи і виконати історичну місію на Землі і в Космосі, вона повинна бути здоровою як фізично, так і духовно. За даними Всесвітньої організація охорони здоров'я (ВООЗ) на 50% стан здоров'я залежить від способу життя людини в широкому розумінні слова, 20% здоров'я визначається впливом навколишнього середовища, 20% - спадковістю і тільки 10% - медичною допомогою. Вона і дає визначення здоров'ю: "Здоров'я — це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних вад" [1;67;124;125;149], [4;56], [5;19-20].

Немає в людини цінності більшої за здоров'я. Відомо, що здоров'я - це те, без чого людина не може бути щасливою. Здоров'я має посідати перше місце в ієрархії потреб людини. Проте, на жаль, ціна здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли вона під черговою загрозою, а то й певною мірою втрачена. На думку І.В.Муравова та Е.Г.Булича тільки точне знання сутності здоров'я і факторів, що формують його, може стати для людини порадицею на шляху до розвитку всіх потенціальних можливостей організму, до життя без хвороб, до активного, творчого довголіття [5;19-20].

Фізичне та психічне здоров'я — це тільки дві пелюстки однієї квітки, яка називається здоров'ям і якщо хоч однієї з пелюсток не буде, повноцінної квітки не буде, а отже і не буде всіх компонентів цілісності здоров'я. У молодшому шкільному віці можна зберегти та поповнити здоров'я завдяки рухливим іграм, в які із задоволенням грають діти. Вони ж і розвивають та формують вольові якості — наполегливість та впертість, цілеспрямованість, ініціативність, витримку, рішучість і сміливість, які проявляються при подоланні труднощів для досягнення бажаного результату, діючи всупереч небезпеці, при цьому потрібно вміти регулювати власні почуття та настрої, застосовуючи нетрадиційні засоби й методи, які позитивно впливають на здоров'я школярів. О.Я.Савченко зазначає, що за всіх

умов оцінка повинна грати роль стимулятора, що спонукає дітей до подальшої, ще більш складної, цікавої та результативної діяльності [3;89].

Фізичне здоров'я - функціонування нашого організму й стан здоров'я кожної з його систем. Для нас важливо знати, як повинен наш організм функціонувати, як визначити, що все гаразд у нас із здоров'ям [5;20].

Психічне здоров'я, на думку Н.Пов'якєня – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну умовам довкілля регуляцію поведінки й діяльності. Типові ознаки психічного здоров'я: структурна і функціональна збереженість систем та органів людини; індивідуальна висока пристосованість організму до типового для нього фізичного й суспільного середовища; збереженість звичного самопочуття, яке завжди є найбільш витонченим чутливим барометром душевного та соціального благополуччя. У Статусі ВООЗ визначено 11 критеріїв психічного здоров'я, розробка яких належить до ряду складних, комплексних проблем філософії, соціології, психології, педагогіки та медицини [2;382].

Нами було розроблено анкету для молодших школярів, щоб визначити, як вони відносяться до свого здоров'я та що на нього впливає (на їхню думку).

Анкета “Людина та її здоров'я”

Шановний друже, в даній анкеті постав знак V навпроти відповідей, які є правильними на твою думку.

1. Як ти гадаєш, що є показниками здоров'я?

- сила; краса; розум; маса тіла; довголіття;
- пульс; зріст; наявність зубів.

2. Що потрібно для розвитку сили м'язів?

- вправи на тренажерах; здоровий сон; посильна фізична праця; вправи, що виконуються досить швидко; побільше їсти солодощів та їсти, коли захочеться; вправи з виконанням нахилів тулуба, махів руками й ногами;
- вправи на подолання маси власного тіла (віджимання, підтягування тощо).

2. Для чого потрібне здоров'я?

- щоб бути гарним;
- щоб добре вчитися;

- щоб продуктивно працювати, бути життєрадісним, щасливим.
3. Чи залежить здоров'я людини?
- спадковості; способу життя; рівня розвитку медицини; клімату;
- води; настрою; стану екології.
4. Чи впливає на здоров'я людини?
- після гарної праці активний відпочинок; займатися улюбленою справою; вживання алкогольних напоїв;
- раціонально та в один і той же час харчуватися; не палити; щодня робити ранкову зарядку; стежити за чистотою свого тіла; доброзичливо ставитися до інших людей; просторість; чистота в квартирі (хаті, класі, школі); порядок та охайність; розміщення меблів;
- відповідність меблів зросту та віку; регулярне провітрювання; систематичне прибирання.
6. Що зміцнює здоров'я?
- праця; роздратованість; злостивість; гнів; краса;
- радість; образа; гнів; стах; лінощі; жалощі до себе; байдужість; віра; шкідливі звички;
- невірноваженість; любов; доброта; природа;
- фізкультура; наполегливість; правильне харчування;
- рухливі ігри та естафети; конфлікти в сім'ї;
- взаєморозуміння між людьми.
7. Яка працездатність позитивно впливає на здоров'я людини?
- розумова; фізична; чергування розумової та фізичної; легка; висока; низька.
8. Які чинники є причиною перевтоми?
- довгий сон; неправильна організація праці;
- перевантаження навчанням;
- тривалий активний відпочинок; втрата апетиту;
- понижений тиск; зниження успішності; розлади сну;
- нехтування правилами гігієни.
9. Які природні чинники сприяють збереженню здоров'я?
- заводи; ліси; чисте повітря; часник;
- забруднена річка; дим; корова; зубна щітка;

- кропива; воші; джерельна вода; клімат;
- миша; сонце; автомобіль.

10. Що потрібно робити для збереження здоров'я?

- мати доброзичливі стосунки з друзями; сваритися, битися з товаришами; мати позитивні емоції: радість, захоплення, надія; знати про смуток, страх, заздрість;
- бути ввічливим, пунктуальним; доводити свою правоту словами, а не кулаками; не мстити своєму кривдникові;
- переходити дорогу там, де зручніше;
- дратувати, по можливості, котів і собак;
- включати електроприлади, коли заманеться; побільше відпочивати перед телевізором, після важкої праці.

Школа

Клас

Отже, для збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор потрібно теоретично розробити методи, прийоми та практично, поступово втілювати коректуючи в загальноосвітні школи, щоб ніждна пелюстка з квітки здоров'я не була втрачена байдужісті дорослих до підростаючого покоління.

Література

1. Зимівець Н.В., Сивогракова З.А., Лещук Н.О., Сомова І.Г., Авельцева Т.П. Модуль "Твоє життя – твій вибір". Навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 190 с.
2. Педагогічний словник /За ред. Дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 514 с.
3. Савченко А.Я. Формирование познавательной самостоятельности младших школьников: Дис...докт. пед. наук: 13.00.01. – Теория и история педагогики. К., 1983. – 371 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.
5. Язловецький В.С., Язловецька О.В. Учням про здоров'я. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.