

Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры

Рыжов Евгений Евгеньевич
учитель физической культуры
Тобольской общеобразовательной школы
Мельников Александр Викторович
учитель
Тобольской общеобразовательной школы

Современный этап развития общества требует инновационных преобразований в сфере образовательно-воспитательного процесса, когда на первый план выходит проблема здоровьесбережения учащихся, и значит необходимы новые подходы к здоровьетворческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения [2, с. 30].

По данным министерства образования Республики Казахстан за 2012 г. 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке здоровья. А среди выпускников школ более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми [5, с. 738].

Именно поэтому одной из приоритетных задач системы образования должно стать создание условий для сохранения здоровья детей, формирования у них отношения к собственному здоровью как к главной человеческой ценности. Следует отметить, что в ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» ФЗ об образовании определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся. Но в области образования не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению [1, с. 120]. Отсюда возникает проблема разработки таких здоровьесберегающих технологий, которые в процессе преподавания физической культуры могли бы вооружить школьников системой валеологических знаний.

«Быть здоровым – естественное стремление человека» – пишет К. Динейка, рассматривая в качестве главной задачи, стоящей перед человеком, не лечение, а творение здоровья [2, с. 25]. Магистрант УрГПУ. Инновационные образовательные технологии 101.

Существуют более 300 определений здоровья.

Я в своей практической деятельности присоединюсь к точке зрения Г.Л. Билич, Л.В. Назарова: «Здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней окружающей среды и естественному процессу сохранения здоровья, а

также отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни» [6, с. 80]. Можно говорить тогда о том, что здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

В понятие «здоровый образ жизни» можно включить разные составляющие, в том числе и воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Вокруг детей с раннего детства необходимо создать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена символикой, знаниями валеологического характера. И педагоги физической культуры на своих уроках должны формировать азы валеологической культуры, направленной на основание принципов, традиций здорового образа жизни. Именно это приводит к формированию потребности вести здоровый образ жизни. Младший школьный возраст считается наиболее благоприятным периодом для направленного формирования личности ребенка. Ориентиры, установленные в качестве критериев ценности у младших школьников, обладают силой инерции, и сформированные в этом возрасте внутренние поведенческие регуляторы обладают устойчивостью, проецируются на будущее [6, с. 34].

Еще М. Ломоносов в своем труде «о сохранении и размножении русского народа» придавал большое значение анализу факторов развития и формирования личности молодого человека [4, с. 32].

Именно в детском возрасте происходит большое влияние среды, окружения на ребенка. Ломоносов М. отмечал необходимость включения детей в трудовую деятельность и в укрепление собственного здоровья.

Известный медик С. Боткин именно в детском возрасте видел гарантию здорового будущего общества.

Известный биолог В. Бехтерев, также уделял

внимание укреплению детского здоровья, даже разработал систему гигиенических, медико-биологических мероприятий. Он считал, что младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства и поэтому образовательный процесс в начальной школе должен заложить основы физической культуры и здорового образа жизни у ребенка 6-11 лет. Оптимальная физическая активность становится составляющей частью рационального образа жизни школьника младшего возраста. Двигательный режим – необходимый фактор здорового образа жизни в раннем школьном возрасте, условие гармоничного развития личности школьника. Исследования гигиенистов показывают, что даже при современных учебных нагрузках, при увеличении уроков физической культуры, ходьба, игры, бег занимают всего 16-19 % времени суток школьника. Школьникам приходится ограничивать свою двигательную активность, что приводит к гипокинезии, когда дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается и происходит застой крови в нижних конечностях, к снижению работоспособности всего организма: снижается внимание, память, нарушается координация движений [3, с. 64]. Потребность в двигательной активности, в режиме дня и смене деятельности, в правильном питании, в пирамиде потребностей младших школьников занимает нижнюю ступень, т.е. это биологические потребности, но именно они должны быть удовлетворены в первую очередь в ходе образовательной деятельности. Физическая активность младших школьников должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма. Образовательное учреждение должно стать школой здорового стиля жизни детей, где учебная, спортивная, досуговая, двигательная активность будут носить оздоровительную направленность и способствовать воспитанию потребностей к здоровому образу жизни. Именно таковы требования ФГОС к учебно-воспитательному процессу. И здоровотворческая деятельность учителя физической культуры, использование им на уроках разнообразных форм и методов должны сформировать у младших школьников четкую позицию самодвижения к здоровьесбережению и созданию физкультурного образовательного пространства как среды здоровьесбережения учащихся [5, с. 736]. Одной из форм здоровьесберегающих образовательных технологий является беседа, целью которой является получение научной и полезной информации. Круг бесед может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны здоровья и профилактики вредных привычек. Примерные вопросы для

беседы: «Кто из вас хочет быть здоровым?», «Что такое здоровье?», «От чего и от кого зависит здоровье людей?», «Может ли человек сам помогать здоровью своему и других людей?», «Как он может это сделать?». Беседы проводятся или самим учителем, или заранее подготовленным учеником, а также возможно и учеником старших классов из совета друзей. Инновационные образовательные технологии 103 Также на уроках здоровья используется литературное чтение статей журнала «Вестник ЗОЖ», в которых имеются факты обучения основам здорового образа жизни. Целью такого литературного чтения является отработка навыков, восстанавливающих адаптационные возможности организма школьников. В ходе урока с применением литературного чтения могут быть поставлены еще и следующие цели: развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение. Подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности, обеспечивают и социализацию ребенка через коллективную деятельность. Еще одно преимущество подвижных игр в том, что они предусматривают необходимую пространственную ориентировку школьников, помогают учащимся планировать свои действия в ходе игры. Чаще всего в подвижных играх правила разграничивают зону пребывания детей – участников игры и зону пребывания водящего, устанавливают направление движения (бежать вперед, потом обратно, бежать враспынную или цепочкой друг за другом). Особенностью подвижных игр является тот фактор, что любые изменения игровой ситуации требуют мгновенной ответной реакции со стороны детей – участников игры. Это способствует развитию умения сознательного быстрого ориентирования в пространстве, умения приспосабливаться к изменившимся условиям в игре, а также вырабатывается реакция в поиске рациональных способов выполнения игровых правил. Подвижные игры, используемые на уроках в целях создания здоровьесберегающей среды, создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствуют совершенствованию восприятия предложенного учителем теоретического материала. В подвижных играх совершенствуются приобретенные знания о направлении движений, местоположении и взаимоположении предметов, формируются такие качества личности как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, наблюдательность, активность, увлеченность. Все подвижные игры, применяемые на уроках здоровья, связаны с теоретическими сведениями о здоровом образе жизни, полученными детьми, само название подвижных игр говорит об этом: «Щетка и зубки», «Мойдодыр», «Здоровые

волосы».

Список литературы:

1. Гаджиева А.Х. Воспитание навыков здорового образа жизни у младших школьников / А.Х. Гаджиева // Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 119-122.
2. Коротаев Н. Физкультура для ослабленных детей / Н. Коротаев, М. Рила // Здоровье детей: прил. к газ. «Первое сентября». – 2007. – № 5. – С. 22-30.
3. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: практ. пособие / Г.В. Каштанова [и др.]; под ред. Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с. 104 Управление инновациями: теория, методология, практика
4. Миронова Н. Физкультура, спорт и труд нас к здоровью приведут / Н. Миронова // Здоровье детей: прил. к газ. «Первое сентября». – 2009. – № 19. – С. 30-33.
5. Пашин А.А. Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни / А.А. Пашин // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 736-741.
6. Смирнова Ю.В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ю.В. Смирнова. – Челябинск, 2009. – 301 с.