



**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**  
**Криворізький педагогічний інститут**  
**ДВНЗ «Криворізький національний університет»**  
**Кафедра змісту і методики початкового навчання**  
**Кафедра фізіології і валеології**

**ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ**  
**ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ**  
**ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ**

*Матеріали Регіональної науково-практичної конференції*

**6 квітня 2012 р.**

**Кривий Ріг – 2012**

людини до свого здоров'я. Сучасні вимоги до підготовки освітянських кадрів вимагають активізації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах; формування у студентів культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації у структурі цілісного навчально-виховного процесу вищого навчального закладу.

#### **Література**

1. Болюбаш Я. К. Вища освіта України – Європейський вимір: стан, проблеми, перспективи/Я. К. Болюбаш.- К.Вища школа,2008.-128с.)
2. Солопчук М. С. Фізичне виховання студентської молоді : методич. посібник/ М. С. Солопчук, Г. В. Бесарабчук, Р. Б. Чаплінський. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський ДПУ, 2003. – 74с.
- 3.Філь С. М. Історія фізичної культури: навч. посіб. /С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка; за ред. проф. С. М. Філя. - Харків: ОВС, 2003.-160 с.
- 4.Швидкий О. В. Гігієнічна оптимізація навчання і заходи щодо охорони здоров'я студентів: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.02.01/ О. В. Швидкий.- Донецьк:Дон НУ, 2003. -18 с.

### **ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – НАЦІОНАЛЬНА ПРОБЛЕМА**

**Любар І. Г.**

Одним із найважливіших соціальних завдань, які стоять перед освітою сьогодні, є турбота про здоров'я дитини в умовах школи. Школа – це середовище, де діти перебувають значний час, і це викликає деякі труднощі зі здоров'ям. У Державному стандарті початкової загальної освіти є загальні положення, де визначено зміст і структуру початкової освіти, зокрема освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура».

Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання ряду завдань із освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є формування здоров'язберігаючої компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких завдань:

формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;

формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій;

розвиток в учнів активної мотивації дбайливого ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;

виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;

набуття учнями власного здоров'язберігаючого досвіду з урахуванням стану здоров'я;

використання у повсякденному житті досвіду здоров'язберігаючої діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей;

Здоров'язберігаюча компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів.

Здоров'язберігаюча компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями.

З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

На сьогодні особливою загрозою у нашій державі є незадовільний стан здоров'я та спосіб життя дітей і молоді. У 90% школярів діагнози різних захворювань. Кожна 4-5 дитина має відхилення у стані здоров'я.

Уроки природознавства не є винятком, де б вчителі не говорили про покращення та збереження здоров'я дитини. Майже з кожної теми з природознавства курсу «Я і Україна», починаючи з 1 класу, можна проводити хвилинки чи 5-ти хвилинки здоров'я. Збагачувати знання дітей про здоровий вплив природи, раціональне харчування, твій режим дня, вода – джерело життя, шкідливим звичкам: «Ні!», комп'ютер – друг чи ворог. Саме тому на кожному занятті, де вчитель використовує такий матеріал, слід завершувати роботу, спрямовану на закріплення отриманих знань та формування навичок їх свідомого застосування, виховання активної громадянської позиції учня.

Наприклад, при вивченні теми «Вітаміни» можна ознайомити дітей із значенням вітамінів. Приклад уроку.

Тема: «Вітаміни».

Мета: ознайомити та розширити знання дітей про значення вітамінів;

звлучити школярів до самостійної пізнавальної діяльності продуктів харчування, що містять вітаміни.

Повідомлення вчителя, що вітаміни життєво необхідні органічні сполуки різної хімічної природи, обов'язкові учасники обміну речовин. Початок вивчення вітамінів займалися інші вчені. Вітамінів дуже багато в овочах – картоплі, моркві, цибулі, капусті, буряку. Також у фруктах – шипшині, чорній смородині, малині тощо.

Робота в групах. Клас ділиться на 4 групи, кожній з яких слід характеризувати певну групу вітамінів (А, В, С, D).

Масова робота. Самостійна робота. Читати текст підручника. «Допиши речення»:

1) Вітамін \_\_\_\_ сприяє порушення простудних захворювань. Він міститься в \_\_\_\_\_.

2) Вітамін \_\_\_\_ сприяє зміцненню кісток. Він міститься в \_\_\_\_\_.

3) Вітамін \_\_\_\_ сприяє покращенню зору людини. Він міститься в \_\_\_\_\_.

Висновки про значення вітамінів для школярів, тобто яку їжу слід споживати, щоб поповнити запас вітамінів для покращення здоров'я. Велике значення має проведення молодшим школярам на уроках фізхвилинок, які можна супроводжувати музикою чи віршами. На перервах слід проводити з молодшими школярами рухливі ігри. Всебічному розвитку здорової дитини, сприяє позаурочна робота. Ця робота гуртка з питань охорони здоров'я масових шкільних заходів, озеленення класу, тижні здоров'я, екскурсії, різні поїздки. Здоров'я слід розглядати як гармонійне поєднання фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я. Система спрямована на зміцнення й покращення фізичного здоров'я учнів.

У нашому місті такими прикладами є Криворізька загальноосвітня спеціалізована школа №4, яка знаходиться в самому центрі міста – на 95 кварталі. У школі навчається 800 учнів. 24 вересня 2011 року на базі цієї школи відкрився спортивний комплекс, єдиний такого типу в Україні. Це площадка для мініфутболу зі штучним покриттям (для ігор з баскетболу і волейболу), дві нові бігові доріжки, площадка з нестандартним обладнанням і комплектами настільного тенісу. Так що всі умови для успішного фізичного розвитку дітей в школі є. Але КЗСШ №4 і раніше мала високі показники з фізичного виховання. В 2004 році зі стін школи вийшов талановитий боксер Євгеній Хитров, який у 2011 році став чемпіоном світу з боксу у своїй ваговій категорії. Також у школі навчаються неодноразові чемпіони області і України, кандидати у майстри спорту з плавання Філоленко Юля (8 кл.), Салашенко Саша (10 кл.), Яценко Женья (10 кл.), а також учениця 6 класу Хозярьська Дарина, кандидат у майстри спорту з акробатики, та інші. Багато

зусиль та енергії віддають дітям учителі фізичного виховання цієї школи. Некрасова Ольга Романівна, Головка Тетяна Миколаївна, які з великою командою школярів досягають високих результатів.

### Література

1. Державний стандарт початкової загальної освіти (загальні положення) № 462.
2. Малащенко М. П. Основи здоров'я 4 клас: Авторські уроки. Вид-во «Ранок», 2007. – с. 312.
3. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. – Київ, АСК, 2006.

## УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА НА УРОКАХ «Я І УКРАЇНА»

Лисогор Л. П.

Здоров'я – основне і найцінніше надбання людства. Звичайно, здоров'я – справа не лише особиста, але й всього суспільства в цілому. Здоров'я людей залежить не тільки від медицини, а й від комплексу природних і соціально-економічних умов життя.

На сьогодні перед школою дуже гостро постала проблема збереження здоров'я учнів. У погоні за інтелектуальним розвитком, високими показниками в навчанні втрачається фундаментальна основа для повноцінного і гармонійного розвитку особистості її фізичне і духовне здоров'я. Аналіз стану здоров'я дітей за останні роки підтверджують дані багаторічних досліджень, в яких зазначається, що прослідковується тенденція до збільшення кількості дітей з різноманітними захворюваннями за період навчання у школі. Від 1 до 11 класу в 2 рази збільшується кількість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, з захворюваннями серця і судин, шлунково-кишкового тракту, зору і слуху.

Відповідно до виявлених захворювань визначається система медичних і педагогічних заходів. Ці заходи мають конкретну мету: відновлення втрачених резервів здоров'я дитини. Основним завданням школи є створення необхідних умов, які відповідають здоров'ю учня.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури дозволив визначити основні фактори, які впливають на здоров'я учнів:

- рівень навчального навантаження на організм учнів;
- рівень забезпеченості лікувально-оздоровчої роботи в школі;
- стан позаурочної виховної роботи в школі;