

Некипелова Е.Н.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования культуры здоровья у младших школьников в процессе реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Предлагается система внеурочных мероприятий, которые формируют мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический и эмоционально-волевой компоненты культуры здоровья у детей.

Культура здоровья — сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни [3]

Проблема формирования культуры здоровья особенно актуальна для младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности. В настоящее время школа является главным звеном в формировании не только общей культуры, но и культуры здоровья человека, так как через школу проходит все население страны. Проблематично реализовать здоровьесберегающих потенциал личности посредством только одного предмета. Поэтому важное место в решении этой проблемы занимает внеурочная деятельность. Для максимальной эффективности внеурочных здоровьесберегающих мероприятий необходима подготовка педагогов к работе по формированию культуры здоровья в учебно-воспитательном процессе, также необходимо наличие единства действий между педагогом и семьей— это поможет оздоровлению атмосферы школьной жизни и сочетанию научно обоснованного просвещения младших школьников культуре здоровья с полезной для здоровья деятельностью.

Проведя диагностику уровня культуры здоровья учащихся второго класса по методикам М. Рокича и Н. Гаркуша, мы сделали вывод о том, что младшие школьники слабо ориентируются в вопросах сохранения и поддержания здоровья, имеют отрывочные и бессистемные знания культуры здоровья. У 76 % испытуемых низкий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, отсутствует система элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, нет мотивации к заботе о своем здоровье. Всего 12 % имеют осознанное отношение к собственному здоровью и ведут здоровый образ жизни.

В начальной школе реализуются разные планы внеклассных мероприятий, направленные на здоровьесбережение как практической, так и теоретической направленности [1, 2]. Нами разработана система внеурочных мероприятий, которые включают спортивные игры и праздники, викторины, упражнения дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, динамические разминки, веселые старты и др.

Чтобы развить умения школьников применять знания о культуре здоровья в своей жизнедеятельности, нами были проведены во внеурочной деятельности следующие занятия:

1. *Игра-викторина «Здоровые и умные»* - дает представление о том, что такое здоровый образ жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью, появление знаний о различных видах спорта.

В ходе игры дети придумывают название команды, учитывая тематику данной викторины. Учащиеся дают ответы на вопросы о закаливании, физической культуре, питании, гигиене, различных видах спорта. В задании «Физминутка» каждая команда придумывает и показывает спортивное движение, остальные команды повторяют. Такие динамические разминки обеспечивают развитие произвольного внимания, быстрое восстановление после перегрузки всех систем организма.

В «Блиц-опросе» школьники отвечают «Да/Нет».

«Виды спорта» - учащиеся называют как можно больше видов спорта, начинающиеся с букв: Б, В, П, Т, Ф. Капитаны команд выбирают конверты, в которых находится одна из букв. После чего происходит подсчет баллов и подведение итогов.

Упражнение «Тайны дыхания» позволяет сформировать у детей правильное дыхание, которое улучшает самочувствие, способствуют снятию нервного перенапряжения. Дыхательная гимнастика особенно важна для детей с низким уровнем физической подготовки. При низкой физической тренированности пульс в покое значительно повышен, что весьма затрудняет физический тренинг сам по себе. Дыхательная гимнастика — это самостоятельный вид оздоровительной тренировки аэробной направленности.

2. Эмоционально-волевой компонент формирует у человека дисциплинированность, организованность, долг, честь, достоинство. Такие качества обеспечивают функционирование личности в обществе, а также сохраняют здоровье. Для формирования культуры здоровья младших школьников нами были проведены «*Веселые старты*» - целью такого мероприятия является развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и товарищеской поддержки.

Старты состояли из нескольких конкурсов: эстафета-разминка «Яичница», эстафета «Самый меткий», «Прокати мяч», «Дружба», «Спортивная ходьба», «Пингвинчики с мячом» и «Посиделки».

3. Мини-паузы просто необходимы на занятиях с детьми младших классов. В силу своих возрастных и психологических особенностей детям младшего школьного возраста, особенно первоклассникам, довольно трудно выдержать темп занятий. Ребята быстро утомляются, внимание притупляется и ослабевает. Поэтому время от времени необходимо своих воспитанников немного встряхивать и расслаблять, переключать на новый вид деятельности, связанный с движениями. Поэтому мы считаем, что просто необходимо проводить «Озорные спортминутки».

Весёлые, шуточные разминки и физкультминутки вполне впишутся в ход Вашего занятия, внесут немного разнообразия, прибавят Вам и детям не только настроения, но и дадут хороший заряд бодрости и энергии. Такие разминки полезны как на занятиях, так и в перемены.

Учащимся же постарше можно предложить самим придумать небольшие разминки, устроив, к примеру, конкурс «Весёлых физкультминуток» или «Весёлой физкультуры». Победители этого конкурса получают возможность самостоятельно проводить такие мероприятия на занятиях и в большую перемену не только в своём классе, но и с первоклассниками.

В результате реализации таких мероприятий по формированию культуры здоровья у учащихся развивается отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что такой комплекс мероприятий раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как товарищество, доброта, уважение к старшим, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, стремление быть сильным и ловким.

Литература

1. Калмыкова И. Модель спортивной досуговой деятельности школьников // Народное образование. - 2009. - № 9. - С. 173-176.
2. Любишина Т.Н. Внеурочная деятельность первоклассников // Дополнительное образование и воспитание. - 2013. - № 7. - С. 23-26.
3. Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Культура здоровья – важнейший компонент народного образования // Здоровьесберегающее образование. – № 1(29). 2013. – С. 88–94.