

УДК 796.34.2:373.037

Даценко А. С.<sup>1</sup>, Шуба Л. В.<sup>2</sup>, Глушенко Н. В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>студ. гр. УФКС-110 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>доцент, канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>3</sup>доцент, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячена вивченню формуванню здорового способу життя та мотивації до нього в школярів різного віку. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною й потребує наукового обґрунтування.

Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Це призвело до виникнення терміну «здоров'язберігаюча технологія».

Сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття. Висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови

доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати знання, які знадобляться йому в майбутньому житті.

У фізичному вихованні дітей першочерговим завданням є використання вправ, які найефективніше впливають на організм школяра, сприяючи нормальному росту і розвитку окремих органів і систем.

Урок фізичної культури створює значні можливості для виховного впливу на школярів, розвитку в них колективізму, зміцнення дружби і товариства, виховання дисципліни, організованості, розвитку вольових якостей, самостійності, активності. У практиці фізичного виховання існують дві форми занять: урочна та позаурочна.

Урочна форма – це заняття, які проводяться вчителем.

Позаурочна форма - це заняття, які проводяться для дітей фахівцями та самостійно з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок і т. ін.

Незважаючи на відмінності, всі вони мають суттєві задачі, мету, зміст, засоби й методи. Цим обумовлюється підпорядкованість їх побудови загальним закономірностям і педагогічним вимогам.

В основу формування експериментальної технології нами були покладені основні напрямки та головні завдання всебічного гармонійного розвитку особистості: моральне виховання, громадське виховання, розумове виховання, фізичне виховання, оздоровче виховання.

Визначальними для нас були такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.
2. Раціональна побудова уроків та комплексів вправ, які дозволяють усебічно впливати на організм. Вправи, підібрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток фізичних якостей.
3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами.
4. Використання системи самоконтролю для визначення приросту показників фізичних якостей.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості,

потужності та обсягу відповідно до індивідуальних можливостей дітей, які займаються фізичною культурою.