

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В. Г. Игнатович, зав. кафедрой педагогики и психологии начального образования
Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка,
кандидат педагогических наук, доцент,

Т. А. Юревич, студентка 5 курса факультета начального образования
Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье даётся нам природой, и мы должны его сохранить. Но на протяжении жизни есть периоды, когда на человека оказывают влияние большое количество факторов, которые могут отрицательно сказаться на его здоровье. Таким периодом и является школьная пора, в частности младший школьный возраст. На этом промежутке жизни организм школьника особенно подвержен негативному влиянию.

Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы уверенно лидирует среди других актуальных вопросов образования, однако до настоящего времени решена недостаточно. На протяжении последних лет прослеживается стойкая тенденция ухудшения здоровья школьников. Среди учеников разного возраста распространены заболевания дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, многие имеют хронические заболевания пищеварительной, сердечно-сосудистой и других систем. Абсолютно здоровыми среди детей, поступающих в школу Республики Беларусь, являются только 10-15%. Около 10% первоклассников имеют хронические патологии, а 60-70% относятся к так называемой II группе здоровья (то есть уже не здоровы, но ещё не имеют хронических заболеваний). В ходе обучения численность учеников с хроническими заболеваниями увеличивается, показатели остроты зрения понижаются у 30% учеников, а осанка нарушается у 15-69% детей [2, с. 3]. Отрицательная динамика связана с недостаточно сформированными навыками здорового образа жизни.

Формирование культуры здорового образа жизни ребенка зависит, в частности, от умения педагога создать определенную воспитательную среду. Каждая школа должна стать местом, где учитель демонстрирует здоровый образ жизни, проводит внешкольные и внеклассные мероприятия, увлекая за собой детей, т.е. “развивает

не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически” [4, с. 43]. Любое общеобразовательное учреждение должно стать “школой здорового образа жизни” учащихся, где их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Процесс приобщения к здоровому образу жизни необходимо начинать с раннего детства, поэтому актуально решать данную проблему на всех ступенях педагогического образования, т.к. педагоги должны служить примером и нести определенную информацию, стимулируя вести здоровый образ жизни, начиная с младшего школьного возраста. Для достижения этого кроме вышесказанного, необходимо [3, с. 68]: формирование знаний о факторах благоприятно воздействующих на здоровье, потребности заботиться о своем здоровье; формирование умений составлять правильный режим дня; обучение самоконтролю, самооценке здоровья; знание взаимосвязи компонентов здоровья; владение методами самовоспитания привычек здорового образа жизни; знание о негативном влиянии на здоровье вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикомании т.д.); умение противостоять вредным привычкам.

Крайне важна личная убежденность будущего педагога в ведении здорового образа жизни, оперирование основными понятиями, принадлежащими к данной проблеме. Каждый человек понятие здорового образа жизни трактует по-своему. Всемирная организация здравоохранения определяет данное понятие, как образ жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Учёные доказали, что 60-65% здоровья человека зависит от его образа жизни [1, с. 4]. Здоровый образ жизни состоит из следующих компонентов: оптимального двигательного режима; тренировки иммунитета и закаливания; оптимального питания; рационального режима дня; отсутствия вредных привычек; психофизиологической регуляции.

Знание программ охраны психологического и физического здоровья, воспитания здорового образа жизни учащихся, умение реализовать их в учебной и внеучебной деятельности, а именно: работе спортивных секций, клубов, проведении “Дней здоровья”, соревнований, научно-практических конференций, педагогических советов, и общей профилактической работы по проблемам алкоголизма, наркомании и курения обязательно для будущего учителя.

На современном этапе развития общества не все родители реализуют идею здорового образа жизни. Однако если в семье заложены основы здорового образа жизни, то ребенок продолжает его вести и в дальнейшем. Поэтому будущие педагоги должны осознавать важность координации своей деятельности с семьей и воспитательными учреждениями за пределами школы.

Внеурочная деятельность должна быть также направлена на формирование здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта, ибо именно она предоставляет большие возможности для самореализации учащихся. Здесь ребёнку предоставляется выбор вида деятельности, который ему больше нравится и в котором он наиболее полно сможет проявить себя, учесть свои способности и склонности.

Особые возможности в данном направлении представляет спортивно-массовая и просветительская работа. Спортивно-массовая работа в школе строится в двух взаимосвязанных направлениях. Первое направление характеризуется организацией регулярных занятий физическими упражнениями, исходя из потребностей и интересов школьников. Здесь выделяют такие формы занятий, как секции по видам спорта, кружки физической культуры (общей физической подготовки, лечебной физической культуры). Второе направление связано с проведением спортивных соревнований, массовых физкультурных мероприятий (дни здоровья, тематические спортивные праздники и т. д.).

Данный вид работы помогает решить многие педагогические задачи: пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни школьников; сохранение должного двигательного режима школьников, обеспечивающего оптимальные условия жизнедеятельности организма и повышение уровня умственной работоспособности и другие.

В формировании культуры здорового образа жизни и в поддержании здоровья на высоком уровне на протяжении всей жизни, огромная роль принадлежит знаниям, которыми должен владеть учитель, передавая их ученикам через различные формы просветительской внеклассной работы, например беседы, экскурсии, викторины, конкурсы.

В процессе формирования культуры здорового образа жизни будущие учителя определяют своё состояние и ощущения; формируют активную жизненную позицию; учатся укреплять и сохранять своё здоровье и передавать знания учащимся; понимают необходимость и роль двигательной активности; обучаются оказанию

элементарной помощи при травмах; получают знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Будущий учитель должен осознавать, что внеклассной работе по формированию культуры ЗОЖ присущи свои специфические признаки: добровольность, инициативность, самостоятельность.

При выборе содержания, форм и методов внеклассной работы всегда должен соблюдаться принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

На базе 3-х классов средней школы №72 г. Минска нами была проведена опытно-экспериментальная работа, направленная на повышение уровня культуры здорового образа жизни младших школьников. Результаты эксперимента показали, что если больше времени уделять формированию культуры здорового образа жизни и мотивации к его ведению во внеклассной работе, то уровень культуры ЗОЖ учащихся значительно повысится.

Поэтому будущие педагоги должны осознавать, что мероприятия внеклассной работы, которые формируют культуру здорового образа жизни, имеют огромное значение.

Осознание будущими педагогами важности данного вопроса и направлений проведения работы по его реализации позволит ускорить его решение и вырастить здоровое поколение, которое приобретет самое главное – крепкое здоровье и высокую работоспособность, что позволит хорошо учиться и добиваться успеха в выбранном деле.

Список использованной литературы

1. Бречек, А. Педиатрия рискованного поведения / А. Бречек // Каждый день. – 2007. – 16 ноября. – С. 4-9.
2. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей начальных классов / Е.С. Василевская. – Мозырь: Белый Ветер, 2007. – 54 с.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2007. – 304 с.
4. Кульменева, Л. Г. Школа здорового образа жизни / Л.Г. Кульменева // Здоровы лад жыцця. – 2007. - №3. – С. 42-47.

5. Попов, С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – Санкт-Петербург: Опыт России, 1998. – 244 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ