

Оздоровлення дітей у літній період

Соколенко Л. С. к. пед. н.

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Не має у людини цінності більшої за здоров'я. Прикро визнавати, що вік людини коротший від черепашого, і до того ж, значна частина її життя проходить у хворобах і стражданнях. Ось чому від науки, словами Марії Складовської – Кюрі, - основи будь-якого прогресу, що полегшує життя людства і зменшує його страждання, - люди мають право чекати реальні шляхи підтримання здоров'я і позбавлення від недругів. З урахуванням при цьому того, як дивовижно зросли можливості науки, стає зрозумілим трагічний парадокс – епохальні відкриття збільшують владу людини над силами природи, залишаючи саму людину ще й досі, майже так само беззахисною перед цими силами, як це було і раніше.

Гостра криза перехідного періоду та ринкових відносин охопила всі сфери життя народу України і втягує екстремальні умови існування дедалі ширші верстви населення. Низький рівень матеріального добробуту негативно впливає на рівень життя в цілому, посилилась екологічна небезпека. Від нестабільності суспільства страждають насамперед діти, організм яких перебуває в стадії формування.

В останні роки більшість показників здоров'я дітей України характеризується проявами негативних тенденцій. Практика свідчить, що 30% сучасних учнів початкових класів мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90% випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я : у 80% спостерігається порушення постави, у 45% - короткозорість, у 40% - порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дітей погіршився, під загрозою знаходиться

майбутнє генофонду нації, ось чому сьогодні здорова дитина стає багатством не лише батьків, а й держави.

Здорова дитина – це комплексне державне завдання; це проблема не тільки медична, але й соціально-гігієнічна та психолого-педагогічна. Виховання здорової дитини – головна проблема найближчого та віддаленого майбутнього нашої країни, тому що весь потенціал – економічний і творчий, усі перспективи соціального й економічного розвитку, високого рівня життя, науки та культури – все це є підсумком рівня досягнутого здоров'я дітьми, фізичної й інтелектуальної їхньої працездатності.

Реалізація виховання освіченої, фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу велику вагу мали здоров'я і фізична досконалість. Національний ідеал здоров'я формувався системою національних традицій. Сьогодні формування ЗСЖ можливе лише через інтеграцію знань про ЗСЖ у базові дисципліни, через упровадження в навчальні заклади освіти шкільного курсу «Основи здоров'я».

В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, тобто бачити своє місце у системі стосунків у макро- та мікро соціумі; навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми; передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення.

Отже, свідомо мотивація на ЗСЖ – це шлях до фізичної, емоційної гармонії, яка передбачає перегляд життєвих і ціннісних пріоритетів, що забезпечують протистояння не гатив ним явищам життя:

- наркоманії;
- алкоголізму;
- раннім статевим стосункам;
- венеричним хворобам, Сніду;
- асоціальним вчинкам.

Підкреслюючи необхідність розробки шляхів покращення превентивної освіти та виховання молоді, охорони здоров'я державою було затверджено більше десяти програм спрямованих на пропаганду ЗСЖ дітей і молоді. Особлива увага цьому питанню приділена в Національних доктринах розвитку освіти та фізичної культури і спорту. В цих документах визначена необхідність створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психологічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань. Звертається увага на важливість розробки комплексу заходів формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника забезпечення ЗСЖ; стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних і стабілізаційних послуг, гарантування їх доступності та якості. При цьому здоров'я підростаючого покоління ставиться в пряму залежність від фізичного виховання а не від інших чинників.

Незважаючи на те, що державою застосовуються превентивні заходи, здоров'я школярів не покращується. Спеціалісти виділяють різні чинники незадовільного стану здоров'я сучасних школярів, серед них: генетичні, екологічні, спосіб життя, брак знань про ЗСЖ, санітарно – гігієнічне невігластво, відсутність навичок підтримання та покращення здоров'я. однією з причин такого стану справ є відсутність у школі ефективної моделі виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я. Сьогодні у школі не здобувають, не зміцнюють здоров'я, а , навпаки, втрачають його. Збільшення обсягу навчального матеріалу та комп'ютеризація навчального процесу посилює вплив гіподинамічного фактора на здоров'я школярів, збільшується дефіцит їх рухової активності, що спричиняє напруження або зрив адаптаційних процесів організму. Збільшити рухову активність школярів можна змінивши технологію фізичного виховання. Сьогодні постала проблема створення нової гуманістичної моделі розвитку фізичної

культури і спорту, в центрі уваги якої інтереси, потреби, мотиви та здоров'я конкретної людини.

Фізичне виховання дітей та молоді є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування у них культури фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення тривалого активного життя.

Система фізичного виховання дітей та молоді України базується на принципах індивідуального та особистісного підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості, широко застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно – оздоровчої закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Одною з таких ланок є літні оздоровчі табори для дітей.

Фізичне виховання – невід'ємна частина всієї виховної роботи в літньому оздоровчому таборі. Воно має свої особливості, які необхідно враховувати під час організації фізкультурно – оздоровчих та спортивно – масових заходів. До цих особливостей належать:

- нетривалий термін перебування дітей у таборі;
- контингент дітей, який має різний вік, стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість;
- сприятливі умови для проведення обов'язкової для всіх дітей ранкової гімнастики;
- більш ефективне використання природних факторів для загартовування дітей;
- сприятливі можливості для навчання дітей плавання, проведення туристичних походів тощо.

Досягнення позитивних результатів процесу фізичного виховання цілком залежать від злагодженої діяльності всього педагогічного колективу.

Важливим фактором успіху є добра підготовка і відповідальність запитом та інтересам дітей, їх віковим особливостям усіх фізкультурно – оздоровчих та спортивно – масових заходів, що проводяться в таборі.

До основних форм фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі належать:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- щоденні процедури загартування природними факторами;
- купання та навчання плаванню;
- навчально-тренувальні заняття в гуртках спортивно спрямування;
- змагання з різних видів спорту;
- туристичні походи та екскурсії;
- спортивні свята, вікторини тощо;
- самостійні заняття фізичною культурою.

Літо – пора шкільних канікул, коли більшу частину діти проводять на свіжому повітрі. І тому не завадить ще раз згадати про животворну силу природи, про природні фактори загартування: сонце, повітря та воду.

Сутність загартування полягає в тому що за допомогою умовних рефлексів організм пристосовується до змін умов навколишнього середовища. Різні коливання температури води і повітря, сонячні промені подразнюють нервові закінчення (рецептори) на шкірі, що при систематичних діях викликає позитивні зміни в організмі. Перш за все, ці зміни стосуються процесів теплорегуляції, що сприяє пристосованості організму до змін оточуючого середовища без шкоди для здоров'я.

Загартування сприяє підвищенню працездатності, природного імунітету організму, стимулює загальний розвиток дитини.

Для позитивного впливу загартування необхідно дотримуватись основних гігієнічних вимог і принципів:

1. Принцип поступовості процедур полягає у поступовому підвищенні тривалості процедури та зниженні температури;

2. Принцип послідовності полягає у поступовому переході від слабких до сильніших подразників;
3. Принцип безперервності та систематичності виконання процедур загартування;
4. Принцип активності та свідомого ставлення до загартування;
5. Принцип різнобічності передбачає комплексне ви користування природних факторів загартування.

Загартування – не епізодичний момент, це один із компонентів виховання фізично здорової дитини, озброєння її навичками ЗСЖ. І саме літній оздоровчий табір надає найсприятливіші умови для здійснення загартувальних процедур.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що рухова активність молодших школярів скорочується порівнянь з дошкільниками в 2 – 2,5 разу. А рух, як відомо, є природною, біологічною потребою живого організму. Нестачу рухової активності школярів певною мірою може компенсувати туристична діяльність, яка, з одного боку, є засобом оздоровлення, а з іншого – дає можливість широкого, емоційного, активного пізнання навколишнього світу і спрямованості на задоволення пізнавальних інтересів. Зважаючи на це, елементи туризму в поєднанні із засобами фізичного виховання створюють умовне для цілеспрямованого розвитку фізичних та психічних якостей дитини, що сприяє успішній адаптації до умов шкільного режиму.

Враховуючи зв'язок між своєчасною адаптацією до навчання при вступі до школи та працездатністю й успішністю учня в наступні шкільні роки, туристична діяльність може бути рекомендована для запровадження на етапі початкового навчання. Адже початок систематичного навчання в школі пов'язаний із значними навантаженнями, які зумовлюють порушення рухливості нервових процесів, погіршення пам'яті та уваги, сприяють появі негативних емоційно – вольових проявів.

Туризм як один із видів активного відпочинку має оздоровчу дію та сприяє розвитку й удосконаленню фізичних якостей, позитивно діє на розумову,

фізичну працездатність і здоров'я дитини. Водночас він позитивно впливає на емоційно – вольову сферу, зумовлюючи розвиток навичок самостійності та організованості, вміння регулювати свою поведінку, долаючи труднощі. Туризм передбачає виключно ЗСЖ і тому активно протидіє прояву негативних звичок, а захоплення туризмом у шкільні роки сприяє свідомому цілеспрямованому формуванню культури здоров'я, ЗСЖ. Крім того, здобуті під час туристських походів, подорожей, екскурсій знання визначають інтерес дитини до навколишнього світу.

Виходячи з цього, туристична робота повинна широко впроваджуватися серед молодших школярів з метою підвищення їхньої рухової активності, фізичного вдосконалення та поглиблення обсягу знань про свій рідний край. Форми туристичної роботи можуть бути різними: походи, екскурсії, туристські змагання, під час яких можна застосовувати різноманітні засоби фізичного виховання, що сприяють формуванню таких якостей, як спостережливість, спритність, витриманість, швидкість тощо.

Тому, можна зробити наступні висновки:

1. Спостерігати, підтримувати та розвивати фізичну, соціальну, психологічну та духовну складові свого здоров'я, зокрема шляхом розвитку основних рухових навиків, регулярних занять фізичними вправами, участі у різних видах масового спорту.
2. Формувати ЗСЖ на основі життєвих навичок, отримувати задоволення від фізичних вправ.
3. Виробляти та застосовувати навички безпечної поведінки, виконання різноманітних фізичних вправ, плавання.
4. Застосовувати загартування, як один із компонентів виховання фізично здорової дитини.
5. Завжди пам'ятати слова видатного фізіолога І.А. Аршавського:
«Людина, рухаючись і розвиваючись, сама заводить годинник свого життя!»

Анотація.

Гостра криза перехідного періоду та ринкових відносин охопила всі сфери життя народу України і втягує екстремальні умови існування дедалі ширші верстви населення. Низький рівень матеріального добробуту негативно впливає на рівень життя в цілому, посилилась екологічна небезпека. Від нестабільності суспільства страждають насамперед діти, організм яких перебуває в стадії формування.

Виходячи з цього, оздоровча робота повинна широко впроваджуватися серед молодших школярів з метою підвищення їхньої рухової активності, фізичного вдосконалення та поглиблення обсягу знань про свій рідний край. Форми оздоровчої роботи можуть бути різними: походи, екскурсії, туристські змагання, під час яких можна застосовувати різноманітні засоби фізичного виховання, що сприяють формуванню таких якостей, як спостережливість, спритність, витриманість, швидкість тощо.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, оздоровлення, туризм, літній період, фізичний розвиток, формування.

.