

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Осадченко Тетяна
викладач кафедри ТМФВ

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація: важливість виховання здорового способу життя у дітей обумовлена розумінням, що прищепити основні знання, вміння та навички щодо збереження та зміцнення здоров'я можна з самого раннього дитинства. З часом вони перетворюються на важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства. У зв'язку з цим, в умовах початкової школи та сім'ї, необхідна організація здоров'язбережувального середовища, що включає використання не лише сучасних лікувально-профілактичних засобів, організацію емоційного забарвлення заняття, психологічно комфортної оздоровчої життєдіяльності, використання нових технологій, надання умов для максимально можливої рухової активності, але і використання нетрадиційних методів оздоровлення молодших школярів.

Здоровий спосіб життя молодшого школяра – це раціональний спосіб життя, невід'ємною рисою якого є активна діяльність, спрямована на збереження і покращення здоров'я учнів. Спосіб життя, який сприяє суспільному та індивідуальному здоров'ю, є основою профілактики, а його формування – найважливішим завданням соціальної політики держави у справі охорони та зміцнення здоров'я народу.

Найбільш прийнятними виділено наступні нетрадиційні методи оздоровлення школярів школи I ступеня.

Самомасаж і масаж – допомагає підвищити захисні функції організму дитини. Під час ранкових процедур проводиться самомасаж вушних раковин і

пальців рук. Під час дихальної гімнастики – ігровий самомасаж. Ігровий самомасаж є основою для загартовування і оздоровлення дитячого організму. Виконуючи вправи самомасажу в ігровій формі, діти отримують радість і гарний настрій, а ще це допомагає сформувати у дитини свідоме прагнення до здоров'я, розвитку навичок власного оздоровлення [1, 20].

Дихальна гімнастика – це фізіологічно правильне, раціональне дихання, яке сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Існує кілька варіантів і типів дихання, в яких змішуються два різних поняття: дихальна гімнастика і повсякденне дихання. Мета дихальної та звукової гімнастики – навчити дітей дихати через ніс, підготувати до більш складних дихальних вправ. При цьому здійснюється профілактика захворювань верхніх дихальних шляхів. Також це сприяє розвитку дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки і діафрагми, поліпшенню кровообігу в легенях.

Тренінги – це елементи психічної дисципліни, що допомагають розвивати здатність перебільшувати позитивне і розчиняти негативне. При виконанні тренінгів важливим вважається вміння дітей уявити описувану ситуацію, що в свою чергу дає їм можливість заспокоїтися, зняти зайве навантаження і підвищити свій настрій [2, 109];

Аутотренінг – допомагає впливати на підсвідомість дітей за допомогою розслаблення м'язів, дихання, вчить розслаблятися. Після рухової активності (прогулянки, оздоровчого бігу, фізкультурного заняття) багато дітей не можуть самостійно повернути системи та органи свого організму в нормальне спокійне робочий стан, тому дитину треба навчити простому способу розслаблення: включити спокійну класичну музику або музику природи (музика струмочка, моря, вітру) та промовляти слова на її фоні.

Релаксація – це один із шляхів подолання внутрішнього навантаження, заснований на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Навіть молодші школярі, що живуть в сучасному цивілізованому світі, відчують на собі підвищені психічні та фізичні навантаження; постійний поспіх, неспокій, потік негативної інформації з телеекрана, часті інфекційні захворювання, втома, що

приводять надалі до перенавантаження. Навчаючи дітей методам релаксації, ми допомагаємо їм зняти внутрішнє м'язове навантаження, заспокоїтися, тим самим привести нервову систему і психіку в нормальний стан спокою. За допомогою релаксації у дітей розвиваються навички концентрації, пластика, координація рухів; вміння керувати своїми почуттями та емоціями і це ще один крок до виховання у них впевненості в собі. Релаксаційні вправи супроводжуються різними текстами, що допомагають дітям краще представляти той чи інший образ, увійти в нього.

Музикотерапія (слухання музики) – це ліки, які діти «слухають». Мелодії, які приносять дитині радість, сповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, сприяють розширенню судин і нормалізації артеріального тиску, а якщо музика дратує то відбувається протилежний ефект. Музика, яку учні охоче слухають, стимулює виділення травних соків і підвищує апетит. Використання музики під час проведення безпосередньо освітньої діяльності з фізичної культури сприяє формуванню у хлопців правильних уявлень про характер рухів, виробляє у них точність і виразність при виконанні вправ, позитивно позначається на естетичному, моральному та фізичному розвитку учнів, сприяє формуванню правильної постави та спортивної ходьби, рухи стають красивими, швидкими, економічними. Музичний фон дається на початку, за допомогою якого активізуються позитивні емоції і служить для налаштування дітей на наступні рухи: під час розминки рухлива музика полегшує дітям виконання вправ. Рухливі ігри часто проводяться з музичним супроводом – воно особливо рекомендовано для дітей з порушенням нервової системи [3, 180].

Пальчикова гімнастика – служить для розвитку у дітей дрібної моторики та координації рухів рук, робить позитивний вплив на покращення пам'яті, мислення, розвиває фантазію.

Музично-рухливі ігри – використання прийомів імітації, наслідування, образні порівняння, рольові ситуації, змагання – все те, що необхідно для танцювально-ігрової гімнастики.

Креативна гімнастика – сприяє впровадженню в роботу з дітьми нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, спрямованих на розвиток вигадки, творчої ініціативи, що створює сприятливі можливості для розвитку здатності дітей, їх пізнавальної активності, мислення, вільного самовираження і розкутості.

Ігропластика ґрунтується на нетрадиційній методиці розвитку м'язової сили і гнучкості молодших школярів. Тут використовуються елементи рухів і вправи стретчинга, хатха-йоги, що виконуються в сюжетній ігровій формі без музики. Використання в роботі цих вправ крім радісного настрою і м'язового навантаження дають дитині досхочу покричати, використовуючи міміку, вільно висловлюючи свої емоції, відкритість і внутрішню свободу. Позитивний вплив на поліпшення пам'яті, мислення, розвивають фантазію.

Ігровий стретчинг – це вправи які носять імітаційний характер та виконуються із сюжетно-рольовими іграми, що складаються із взаємозв'язаних ігрових ситуацій, завдань, вправ, підібраних таким чином, щоб сприяти вирішенню оздоровчих і розвиваючих завдань. Поступово починається вивчення дитиною техніки рухів спортивних і танцювальних вправ, ігор, театралізованої діяльності та ін. Образно-наслідувальні рухи розвивають творчу, рухову діяльність, творче мислення, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в русі і просторі, увагу.

Вправи на фітбол (великий гімнастичний м'яч) проводяться з дітьми і спільно з батьками. Ефективність застосування великих гімнастичних м'ячів для оздоровлення організму і профілактики захворювань обумовлена впливом коливань м'яча на хребет, міжхребцеві диски і суглоби. Вправи з цими м'ячами сприяють створенню сильного м'язового корсету навколо хребта, розвитку витривалості, спритності, координації рухів, поліпшенню роботи внутрішніх органів. Заняття на м'ячах покращують загальне самопочуття, підвищують емоційний тонус, створюють оптимальні умови для правильного положення тулуба, сприяючи поліпшенню постави і профілактики її порушень.

Аромотерапія – це метод діє на організм ефірною олією отриманої із рослин. Ефірні масла нетоксичні, не володіють побічними ефектами, стимулюють процеси саме регуляції в організмі, не викликаючи звикання до них, то стає зрозумілим зростаючий інтерес до ароматерапії, цьому унікальному, ефективний і безпечний метод оздоровлення і омолодження організму. Більше половини ефірних масел швидко усувають дефекти шкіри після опіків і травм, мають знеболюючу дію, спиятливо впливають на функції та стан органів дихання, нормалізують функції та стан органів кровообігу.

Су-Джок терапія — це система лікування шляхом стимуляції певних точок різними методами (голками, насінням, лазером, пальцевим тиском). Дані точки розташовуються в області кисті і стопи людини. У корейській мові «су-джок» означає «кисть-стопа». Кисть і стопа є «дзеркальним відображенням» тіла людини, і володіють функцією «дистанційного керування», яка може використовуватися для лікування захворювань. Дія на певні точки нормалізує енергетичний стан меридіанів тіла і є ефективним методом лікування багатьох захворювань.

Кольоротерапія – це наука, що використовує різні барви для регулювання вібрацій тіла людини на таку частоту, яка б давала їй силу, здоров'я, почуття гармонії. Застосовуючи елементи кольоротерапії у своїй роботі з дітьми для корекції їх психологічного стану (зняття страху, інертності, замкнутості, перезбудливості), а також для відновлення фізичного стану дитини після хвороби. Завдяки кольоровому зору значно розширюється індивідуальна сфера, переважно підсилюється художня насолода і значно збагачується світосприйняття.

Психогімнастика – набуття досвіду емоційних переживань, спілкування. Завдання «психогімнастики» є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Ігри–медитації – їх тематика, може бути довільною, але обов’язково тут задіяні кращі людські почуття: доброти, милосердя, щирість, терплячість. Більшість вправ передбачає перебування дитини якийсь час у нерухомому положенні, але є й такі вправи, що потребують виконання певних рухів. Наприклад, в одному випадку діти уважно розглядають якийсь предмет, в іншому — із заплющеними очима щось повторюють за вихователем або просто слухають, як шумить вітер у гілках дерев, як співають пташки... В основі медитацій лежить контроль за власною увагою, бо під час них діти певний відрізок часу вчаться зосереджуватися на одному предметі або процесі.

Загартування повітрям, сонцем і водою. Ці природні чинники треба задіювати помірно, не забуваючи про основні вимоги до загартовуючих процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров’я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур. Ці заходи, направлені на зміцнення адаптаційних можливостей організму дитини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, емоційних стресів, стимуляцію природної резистентності організму.

«Щоб зробити дитину розумною і розважливою, зробіть її міцною і здоровою: нехай вона працює, діє, бігає, кричить, нехай вона знаходиться у постійному русі». Т. Хацкевич

Перелік використаних джерел:

1. Скориніна О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів / О.В. Скориніна // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – №4. – С. 19-24.
2. Воскобойнікова Г. Л. Валеологічні тренінги та оздоровчі технології з використанням інформаційних інновацій у освіті / Г. Л. Воскобойнікова // Проблеми освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 106-110..
3. Шеремет І. Фізична активність як підсистема у формуванні здорового способу життя / І. Шеремет // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка Сер. Педагогіка / редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець та ін. – Тернопіль, 2007. – №2. – С. 180-181.