

Виховання здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку

Проблема виховання здорового покоління набуває нині неабиякого значення. На погіршення здоров'я впливають багато чинників, зокрема й життя в умовах війни.

У зв'язку з цим питання здоров'я стало об'єктом дослідження багатьох педагогів. В.О.Сухомлинський стверджував, що «Турбота про здоров'я дитини – це комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... не звід вимог до режиму, харчування, праці та відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості». Також В. О. Сухомлинський писав, що поганий стан здоров'я дитини є головною причиною відставання в навчанні та поганій поведінки [1, с. 117].

Виховання потреби ціннісного ставлення до власного здоров'я, закладання основ здорового способу життя (ЗСЖ) у молодших школярів зумовлено низкою психолого-педагогічних особливостей розвитку дітей цього віку. У цей період в учнів відбуваються значні видозміни у інтелектуальному, емоційному та фізичному розвитку, що, з одного боку, потребує формування нових знань про ЗСЖ, а з іншого – створює сприятливі умови для їх засвоєння завдяки розвитку пізнавальної активності, підвищенню рівня допитливості, уважності та спостережливості [2, с. 365].

Для успішного опанування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку пропонуємо такі форми виховання:

1. Ігрові форми

- Рольові ігри («Лікар і пацієнт», «Корисна їжа – шкідлива їжа») – формують розуміння правильного харчування та гігієни.
- Квест-ігри («Подорож у країну здоров'я») – розвивають навички здорового способу життя через цікаві завдання.
- Рухливі ігри на свіжому повітрі.

2. Практичні форми

- Майстер-класи (наприклад, з приготування корисних сніданків або правильного догляду за зубами).
- Флешмоби («Рух – це життя!») – спільні ранкові зарядки чи танцювальні хвилинки.
- Проекти та досліді (наприклад, «Що станеться, якщо не мити руки?») – показують важливість гігієни.

3. Інформаційно-просвітницькі форми (бесіди та інтерактивні уроки («Що таке здоров'я?»), перегляд мультфільмів та відеороликів про здоровий спосіб життя з подальшим обговоренням, випуск шкільних газет або стіннівок на тему здоров'я)

4. Спортивно-оздоровчі форми (Дні здоров'я, Веселі старты, естафети, змагання, йога або гімнастика для дітей)

5. Колективні та сімейні форми (зустрічі з лікарями, спортсменами, конкурси сімейного здорового, спільні екскурсії (до басейну, на природу, у фітнес-центр)).

Під час використання таких форм роботи дитина оволодіває новими знаннями і уміннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, у неї формується свій погляд на власне здоров'я.

Підсумовуючи, зазначимо, що здоров'я є найвищою цінністю людини. Воно відіграє ключову роль у працездатності та гармонійному розвитку, особливо в молодшому шкільному віці, тому зміцнювати та берегти його необхідно з дитинства.

Список літератури

1. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. 36. статей: Київ: РВВ КГУ, 2020. Вип.37. Ч. 2. С. 116-120.
2. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'язбереження у практиці навчання у початковій школі. 36. матеріалів «The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19-21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, С. 360-367