

Кроме теоретических представлений определялся уровень осведомленности родителей в вопросах методики оздоровления своего ребенка. По результатам исследования достаточную уверенность в этих вопросах показали 27,5% опрошенных. Большинство из них (48,2%) отметили информированность в методике применения гигиенических факторов (режим дня, сон); профилактики заболеваний (41,3%), организации рационального питания (39,6%). Что касается методики применения гимнастических упражнений и массажа, то лишь 22,4% показали ориентированность в этих вопросах. Результаты анкетирования выявили недостаточную уверенность родителей в овладении практическими действиями по оздоровлению ребенка (28,2%) и повышению своего физического состояния (23%).

Установлено, что большинство родителей в организации здоровой жизнедеятельности ребенка используют преимущественно гигиенические средства: режим дня — 53,4%, прогулки на свежем воздухе — 65,5%, рациональное питание — 37,9%. Занятия в спортивных секциях, кружках, спортивных клубах составляют — 20,6%; массаж — 12,06%, утренняя гимнастика — 10,3%, лечебная физическая культура — 6,9%; закаливающие процедуры используют в целом 36% опрошенных, в том числе обливание — 3,4%, купание — 6%, хождение босиком — 15,5% и т. д.

Для повышения своего физического состояния родители используют в основном загородные прогулки (48,2%), рациональное питание (46,5%), лекарственные препараты (36,2%). Занятия плаванием, шейпингом, утренней гимнастикой и другими видами физических упражнений представлены весьма ограниченно в структуре образа жизни родителей, участвующих в опросе.

Оценивая уровень валеологической грамотности в целом, подавляющее большинство опрошенных (65,5%) признались в недостаточно уверенном владении знаниями и практическими умениями по оздоровлению себя и своего ребенка.

Для решения данной проблемы они основываются преимущественно на своем личном опыте (56,8%), информации участкового врача (50%), специальной литературе (34,4%) и средствах массовой информации (17,2%).

Таким образом, приходится констатировать, что семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, сегодня не готова выполнять данную функцию.

Результаты опроса показали неосведомленность родителей, ограниченность в целом уровня их знаний о здоровье ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них.

Из числа занимающихся физическими упражнениями большинство опрошенных (49,8%) указали на занятия сезонными видами спорта, 32,7% — подвижными играми, 18,9% — утренней гимнастикой, 15,5% — в физкультурных клубах и спортивных секциях, 13,7% — в домашнем спортивном уголке и др.

Подавляющее число опрошенных родителей (53,4%) систематически используют меры профилактики простудных заболеваний, сезонную витаминизацию пищи (50%), гигиенические процедуры (72%). Что касается участия родителей в управлении психическим здоровьем ребенка, то активно-субъектный уровень составили 32,9% опрошенных, пассивно-негативный соответственно 59,9%. Более всего в целях повышения психоэмоционального состояния родители используют общение с природой — 37,9%, музыку — 12%, в конфликтных ситуациях переключение на другой вид деятельности — 12%, помощь психолога — 1,7%.

Изучение факторов, препятствующих участию родителей в оздоровлении ребенка, позволило определить в качестве ведущего (62%) недостаток времени. 12,06% из числа респондентов указали на недостаток знаний и умений, 15% просто лень, 1,7% не считают это необходимым.

Таким образом, полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о недостаточном уровне валеологической образованности и активности родителей и позволяют утверждать, что семья сегодня не является примером для подражания. В связи с этим особую актуальность приобретает необходимость целенаправленного формирования валеологической культуры родителей, определяющих условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Сегодня актуальной становится проблема разработки педагогической стратегии формирования основ здоровой жизнедеятельности детей в системе «семья — ДОУ — школа».

Е. М. Войтешик

Научный руководитель — Т. С. Новаш
Барановичский государственный университет
г. Барановичи, Республика Беларусь

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Общегосударственной проблемой Республики Беларусь выступает значительное ухудшение здоровья подрастающего поколения. Современные взгляды (Д. К. Колесов, В. Ф. Базарный и др.) на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, прилагаемых для его укрепления.

Ученые (А. Н. Леонтьев, Б. Н. Ломов и др.) считают, что здоровый образ жизни младших школьников базируется на личностно-ориентированных, системных, деятельных и др. подходах.

Автор одной из методик здравоохранительной системы обучения и воспитания, профессор В. Ф. Базарный считает необходимость вернуть «движущий мир» в школы [1, с. 56] — одним из важных основ образования.

Приоритетным направлением воспитания в области здоровья выступает формирование нравственных качеств учащихся, являющихся фундаментом развития личности.

Формирование нравственного отношения к здоровью проявляется в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни его, как осознание важнейшей ценности и главного условия достижения любой жизненной цели. Мощным источником формирования здорового образа жизни учащихся является физическая культура.

Важно научить их заботиться о своем здоровье, осуществлять сознательный контроль над своим двигательным поведением, формировать понимание ценностей здорового образа жизни.

Немаловажным фактором здорового образа жизни выступает двигательный режим. Следует отметить, что два урока физической культуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности школьников.

Анализируя оптимальный двигательный режим, следует учитывать не только исходное состояние здоровья ученика, но и частоту, систематичность применяемых им нагрузок. При проведении занятий следует базироваться на принципах постепенности, последовательности, повторности, систематичности, индивидуализации и регулярности [2, с. 16—19].

Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом [3, с. 40].

С целью проверки уровня сформированности знаний младших школьников, отношения к своему здоровью проведено исследование в г. Барановичи ОСШ № 20 в 1А и 1Б классах. В констатирующей части эксперимента школьникам предложены анкеты, направленные на выявление их отношения к своему здоровью. При обработке данных были получены следующие результаты. В экспериментальном 1Б классе методом математической пропорции [$a / b = 100\% X \%$] установлено, что 20,31% учащихся заботятся о своем здоровье; отрицательные ответы составили 67,17% и 12,52% учащихся затруднились в ответах. В 1Г классе меньше оказалось отрицательных ответов — 59,61 %, однако затрудняющихся в ответах увеличилось до 20,37%. Сравнивая результаты исследования двух классов, позволяет сделать следующий вывод: 8,31 % учащихся не понимают значимости заботы о своем здоровье; 15,16 % не неправильно планируют распорядок дня и не соблюдают его, 13,43% не выполняют утреннюю зарядку; 5,96% не берегут зрение и слух; 10,43% выполняют домашнее задание без перерыва между учебными занятиями; 7,34% ведут малоактивный образ жизни; 5,17% — не умеют рационально распределять время на различные школьные и внешкольные мероприятия; 8,43 — не знают о значении чередования физического и умственного труда; 5,90% — не соблюдают правильную осанку; 2,09% не берегут себя от падения и ударов; 7,11% — не осуществляют вечернюю прогулку перед сном; 7,81% — не ложатся спать в определенное время; 1,96% — не имеют представление о значении занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья человека.

Анализ результатов исследования показывают, что ребенку до семилетнего возраста не прививают привычек регулярно соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения. В случае не приобретения необходимых навыков и умений, с первого года обучения в школе появляются определенные трудности, так как учебный процесс требует значительного умственного и нервно-психологического напряжения.

Укрепление здоровья школьников — одна из главных задач педагогического коллектива. С этой целью в образовательном процессе необходимо внедрять здоровьесберегающие компоненты, которые реализуются через содержание образования, внеклассную работу, внедрение новых технологий, активных и интерактивных методов обучения, работу спортивных секций и др.

Таким образом, продуктивная деятельность учителя будет способствовать формированию у младших школьников стремления к здоровому образу жизни. Актуальным в настоящее время является современные здоровьесберегающие технологии, новые образовательно-оздоровительные программы для младшего школьного возраста.

Исследование подтвердило, что только продуктивная деятельность учителя позволит сформировать у младших школьников стремление к здоровому образу жизни.

Список источников

1. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей / В. К. Велитченко. — 2-е изд., перераб., и доп. — Москва: Физкультура и спорт. — 1989. — 109 с.
2. Грудинский, Н. Г. Формирование навыков здорового образа жизни у учащихся / Н. Г. Грудинский // Здоровы лад жыцця. — 2008. — № 10. — С. 14—19.
3. Программы 11-летней общеобразовательной школы с русским языком обучения: подготовительный, 1—3 классы / Минск: НМЦентр. — 2000. — 40 с.