

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У СІМ'Ї

**Корнієнко К. В.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника*

Фізичне виховання має велике значення у розвитку всебічно розвиненої особистості учнів початкових класів. Сучасні умови вимагають від них фізичної досконалості, знань із особистої та суспільної гігієни, самостійного та систематичного ведення здорового способу життя та виконання фізичних вправ.

Актуальною проблемою сьогодні є піклування держави про здоров'я нації. Зокрема, у статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що «Фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток моральних, вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [4].

Фізичне виховання учнів початкових класів має свої особливості (анатомо-фізіологічні та психологічні), вони пристосовуються до нових шкільних умов. У молодшому шкільному віці формуються та розвиваються інтереси, звички та характер. Під час шкільного навчання значно збільшується розумова діяльність та зменшується рухова активність і час перебування дітей на свіжому повітрі. Тому педагоги та батьки повинні вміти правильно організувати фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку, щоб забезпечити їм гармонійний всебічний розвиток і розумову працездатність. Саме раціонально сплановані заходи з фізичного виховання у режимі дня підвищують функціональні можливості дитячого організму, продуктивність розумової праці та знижують втому.

Зусилля педагогів початкової школи повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток школярів. На це необхідно спрямувати весь навчально-виховний процес школи, громадськість і сім'ю. Педагогам варто допомагати батькам і учням використовувати засоби фізичного виховання, організувати щоденні заняття школярів фізичною культурою не тільки на уроках, а й на гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки [1].

Включаючи різні форми з фізичного виховання учнів початкових класів у навчально-виховну роботу вирішуються такі важливі завдання:

- збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності школярів;
- виховання в учнів загальнолюдських цінностей, розуміння потреби дотримання здорового способу життя та систематичне виконання фізичних вправ, бажання фізично вдосконалитись, бути готовим до суспільно-корисної праці та захисту Батьківщини;
- розвиток рухових навичок і вмінь;

- розвиток фізичних якостей.

Великого значення фізичному вихованню в сім'ї надавали В. О. Сухомлинський, М. П. Козленко, Б. В. Сермеев, А. К. Атаєва, А. В. Мерлян. Вчені зазначали, що фізичне виховання учнів може бути ефективним тоді, коли є співпраця школи та сім'ї. Батьки відіграють велику роль у фізичному розвитку та вихованні дітей, бо вони багато часу перебувають під їхньою опікою. Тому такою важливою є участь батьків у співпраці з педагогами для залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами вдома.

Фізичне виховання в сім'ї сприяє вирішенню таких завдань:

- збереження та зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування дитячого організму, підвищення його адаптаційних можливостей, опірності;
- всебічний фізичний розвиток, який вказує на якість та ефективність системи фізичного виховання дітей загалом;
- розвиток у дітей рухових якостей внаслідок систематичного виконання фізичних вправ;
- засвоєння школярами теоретичних знань із валеології, гігієни, фізичної культури й спорту;
- виховання в учнів стійкого інтересу та потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- за можливості усунення недоліків і вад фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо) [3].

Більшість батьків не надають належного значення фізичному розвитку та фізичному вихованню, а це негативно позначається на здоров'ї та загальному розвитку дітей. Обов'язком батьків є виховання здорових дітей. Тому важливою є турбота батьків не тільки про розумовий і духовний розвиток дітей, й про фізичний їхній розвиток у сім'ї.

Аналіз наукових джерел і наші власні дослідження переконливо засвідчують, що рівень організації фізичної культури не в усіх сім'ях відповідає вимогам часу. Значна частина батьків не приділяє уваги фізичному вихованню дітей, натомість навантажують їх розумовою діяльністю. Внаслідок цього знижується рухова активність та імунітет, розвиваються різні захворювання. Тому такою важливою є співпраця педагогів, учнів і батьків.

З перших днів навчання в школі першокласників потрібно залучати до систематичного виконання фізичних вправ не тільки в школі, але й вдома. Для багатьох учнів найулюбленішим предметом у школі є фізична культура. Батьки залишаються у вихованні наодинці зі своїми дітьми, що дає змогу індивідуально підходити до їхнього фізичного виховання. Саме індивідуальний підхід є перевагою фізичного виховання в сім'ї порівняно з фізичним вихованням у школі.

Виконуючи різні фізичні вправи, беручи участь у рухливих і спортивних іграх у дітей розвивається сприймання, пам'ять, прищеплюється працовитість, розвивається активність, моральні та вольові якості, покращується фізичний розвиток, зміцнюється здоров'я і підвищується працездатність дітей. Наші дослідження показують, що в

учнів початкових класів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом вдома успішність значно вища порівняно з тими, які не займаються.

Недостатні знання батьків у галузі фізичної культури, їхня постійна заклопотаність своїми проблемами погіршують стан фізичного виховання в сім'ї [2]. Тому педагог повинен провести роботу з батьками, які є для школярів зразком для наслідування. Доцільним, на наш погляд, є теоретичне ознайомлення батьків із курсом фізичної культури на початку навчального року, а впродовж навчального року щомісяця обговорювати з ними важливі питання фізичного виховання. Для оцінки фізичного розвитку учнів педагоги можуть запропонувати школярам виконати домашнє завдання разом з батьками: «Я вмію...». При виконанні цього завдання більшість батьків задумасться над недостатнім рівнем фізичного виховання в сім'ї та зможуть виправити недоліки і розпочати співпрацю.

Для зміцнення здоров'я, нормального розумового і фізичного розвитку дитини велике значення має правильно організований режим дня. Дотримання правильного режиму дня передбачає регулярне харчування, повноцінний сон, достатній для поновлення сил відпочинок, посильна праця, виконання правил особистості та суспільної гігієни, заняття фізичною культурою і спортом. Організація правильного режиму дня молодших школярів неможлива без постійного зв'язку школи з сім'єю. Режим дня є запорукою фізичного розвитку, розумової працездатності та успішності учнів.

Таким чином, успішну реалізацію завдань з фізичного виховання молодших школярів доцільно здійснювати через творчу співпрацю школи та сім'ї.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Балан М. М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. *Наукові записки*. Вип. 54. Педагогічні науки. Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 23–26.
2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань. 2003. 47 с.
3. Вацеба О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. пр. Волинського національного університету*. Луцьк. 2008. Т. 2. С. 34.
4. Закон України про фізичну культуру і спорт. Київ.: ВПІДКНТ, 1994. 23 с.