

*БОДНАРЧУК О.М.*

**ПРОГРАМА ЗАХОДІВ  
ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ  
*МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК***



Львів – 2012

УДК 796.011.3:37.046.14(076)  
ББК 74.2+75.1я73  
Б 75

Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету фізичної культури (протокол № 9 від 24.05.2012)

**Рецензенти:** доктор педагогічних наук, професор

**Шиян Богдан Михайлович,**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, МОН України;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Боднар Іванна Романівна,**  
Львівський державний університет фізичної культури;

викладач кафедри життєвих компетентностей  
**Сороколіт Наталія Степанівна,**  
Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Заслужений учитель України.

Боднарчук О. М. Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу : метод. посіб. [Електронний ресурс] / Боднарчук О. М. – Л. : [б. в.], 2012. – 66 с.

У методичному посібнику розкрито важливу роль сім'ї у збереженні і зміцненні здоров'я, розкрито ефективні форми взаємодії школи та сім'ї і шляхи їх реалізації, розглянуто психолого-педагогічні та анатомо-фізіологічні особливості розвитку молодшого школяра. Запропоновано практичні рекомендації батькам та вчителям. Посібник призначений для вчителів фізичної культури, школярів та їхніх батьків.

© Боднарчук О. М., 2012

© Малюнки Дмитришина Романа Миколайовича

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ.....	4
Роль сім'ї у збереженні та зміцненні здоров'я молодшого школяра.....	8
Форми взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів та шляхи їх реалізації.....	11
Психолого-педагогічні та анатомо-фізіологічні особливості розвитку учнів молодшого шкільного віку.....	14
Визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей у сім'ї.....	20
Організація та проведення ранкової гімнастики у сім'ї.....	25
Загартування – спосіб адаптації до навколишнього середовища.....	37
Активне дозвілля.....	42
Нестандартне спортивне обладнання у квартирі.....	58
Практичні рекомендації батькам з фізичного виховання дітей.....	60
Практичні рекомендації вчителям фізичної культури.....	62
Використана література.....	63
Додатки.....	65

## ВСТУП

Аналіз сучасних соціально-економічних умов свідчить про значні проблеми у стані здоров'я населення України. Причому це нездоров'я характеризує як фізичний, так і духовний стан сучасної людини. За інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з останніх місць в Європі.

Відходить у минуле офіційно здійснювана в нашій країні політика перетворення виховання з сімейного в суспільне. В основі нової концепції взаємодії школи та сім'ї лежить ідея про те, що за виховання дітей несуть відповідальність батьки, а всі інші соціальні інституції покликані допомагати, підтримувати, спрямовувати, доповнювати їх виховну діяльність.

Визнання пріоритету сімейного виховання вимагає нових відносин школи та сім'ї. Новизна цих відносин визначається поняттями «співпраця» і «взаємодія».

Співпраця – спільна з ким-небудь діяльність, вміння працювати разом, брати участь у спільній справі.

Взаємодія – співдія, взаємний зв'язок, погоджена дія між ким-небудь, спосіб організації спільної діяльності, взаємна підтримка. Взаємодія як філософська категорія – це процес безпосереднього або опосередкованого впливу об'єктів (суб'єктів) один на одного, що породжує їх взаємну обумовленість і зв'язок, виступаючи як інтегруючий фактор.

Взаємодія школи і сім'ї – це взаємозв'язок педагогів, учнів і батьків у процесі їхньої спільної діяльності і спілкування. Цей процес має бути вільним, гнучким, диференційованим у результаті якого розвиваються обидві сторони.

Як би не змінювалися завдання реформування сучасної системи загальної шкільної освіти, завдання збереження і зміцнення здоров'я учнів, створення відповідних умов для їх фізичного, інтелектуального, морального

розвитку в умовах сучасної школи завжди повинно залишатися пріоритетним.

Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні першокласників є суттєвою ланкою в загальній діяльності вчителя фізичної культури та батьків. Вона забезпечує чітку організацію, сприяє створенню та реалізації певної системи виховання учнів упродовж навчального року, передбачає широкий вибір засобів, методів та форм діяльності для вчителів, батьків та їх дітей. Заняття фізичною культурою і спортом впливають не тільки на вузьку сферу життя дитини, сім'ї, але й багато в чому визначають хід усього процесу виховання та навчання учня, формують уявлення батьків щодо знань, умінь і навичок та їх ролі у формуванні особистості дитини.

**Метою** програми заходів поглиблення взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу є створення ефективної, організаційно-виховної системи, яка забезпечує формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості з відповідальним ставленням до власного здоров'я засобами фізичної культури, поєднання зусиль школи і сім'ї у формуванні здорового способу життя першокласника.

Для здійснення мети програми заходів потрібно вирішити такі **завдання**:

- сформувати позитивне ставлення членів родини щодо фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних форм фізичної культури та здорового способу життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я учнів;
- вивчити медико-біологічні та психологічні особливості учнів першого класу і враховувати у процесі фізичного виховання;
- створити умови для розвитку духовного, морального, фізичного, психічного та інтелектуального потенціалу кожної дитини в умовах школи та сім'ї;
- організувати активне дозвілля учнів для реалізації потреби в руховій активності;

- залучити учнів до систематичних занять із різних видів спорту;
- сприяти розвиткові фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів;

- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять;

Ці завдання вирішуються з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних особливостей кожного учня із обов'язковим залученням учителя фізичної культури, медичного працівника та батьків.

### **Принципи програми:**

- актуальність і зв'язок із життям;
- науковість (відповідність сучасним досягненням);
- адаптивність (орієнтація на вікові характеристики та реальні умови школи);

- цілеспрямованість (чітке визначення стратегії і тактики розвитку);
- системність;
- гнучкість, лабільність;
- спрямування на створення умов для підвищення рівня необхідних для здорового способу життя знань учителів, батьків та їх дітей;

- орієнтація на масовий характер реалізації, тобто участь педагогів, медиків, учених, батьків та їхніх дітей.

### **Очікувані результати реалізації програми:**

- підвищення рівня фізкультурно-спортивної грамотності батьків;
- дотримання батьками правил здорового способу життя;
- знання анатомо-фізіологічних особливостей своєї дитини, можливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості;

- уміння складати комплекси вправ ранкової гімнастики у відповідності до віку дитини та уміння їх проводити;

- готовність до застосування оздоровчих та загартовувальних процедур;

- оволодіння необхідними вміннями й навичками у виконанні основних рухів та вміння цілеспрямовано їх застосовувати при роботі з дітьми;

- вміння надавати долікарську допомогу при травмах і нещасних випадках.

Організовуючи роботу з батьками, необхідно ставити перед ними мету отримання знань не за ради знань, а для того щоби мати можливість отримані знання самостійно реалізовувати протягом усього життя і навчити цьому своїх дітей.

## **РОЛЬ СІМ'Ї У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА**

Сім'я є природним середовищем первинної соціалізації дитини, джерелом її матеріальної та емоційної підтримки і покликана готувати її до життя і практичної діяльності. Оскільки метою виховання молодого покоління є формування всебічно розвиненої особистості, сім'я, як і школа, здійснює моральне, розумове, трудове, естетичне й фізичне виховання.

Те, що дитина в дитячі роки набуває в сім'ї, зберігає впродовж усього життя. Важливість сім'ї як інституту виховання обумовлюється тим, що в ній дитина знаходиться протягом значної частини свого життя і за тривалістю свого впливу на особистість жоден з інститутів виховання не може з нею зрівнятися.

Першу інформацію про користь факторів здорового способу життя діти чують від батьків. У період дошкільного й молодшого шкільного віку дитина сприймає усі вказівки батьків у вигляді догм. Якщо в родині загальна атмосфера й побут відповідає проголошеним і чинним правилам, діти діють, як правило, методом наслідування й повторюють режим життя батьків. Це стосується дотримання гігієнічних норм, режиму харчування, рухової активності, ставлення до шкідливих звичок.

Науковими дослідженнями виявлено залежність між рівнем фізичної підготовки в дитинстві і проблемами зі здоров'ям, які виникають у дорослому житті і вважають фізичну підготовку профілактичним заходом.

Виховання здорової, гармонійно розвиненої дитини – основне завдання сім'ї та школи. У її вирішенні першочергову роль виконують правильно організовані заняття фізичною культурою і спортом у школі і вдома, раціональне поєднання розумової діяльності і занять фізичними вправами в режимі дня. Завдання батьків – організація й керівництво заходами щодо фізичної культури і спорту вдома, у колі родини, тобто батьки повинні брати найактивнішу участь у фізичному вихованні дітей.



Передусім – це дотримання режиму дня, систематичне загартування, щоденні заняття фізичною культурою та регулярні заняття спортом. Рухова активність життєво необхідна для зростання й життєдіяльності організму дитини, і батькам це відомо. Але, як показують дослідження, у більшості дітей рухове навантаження низьке. Учні першого класу 3–4 години проводять за партою в школі, потім ще 1–1,5 години готують уроки вдома і стільки ж часу просиджують біля телевізора або комп'ютера і зовсім не залишається часу для того, щоб побігати, погуляти.

Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Спеціальні наукові дослідження показали, що навіть у ті дні, коли згідно з розкладом у школі проводиться урок фізичної культури, у молодших школярів дефіцит рухової активності становить 40 %. Доведено, що для компенсації природної потреби в русі добовий обсяг активних рухів має бути не менше ніж 2 години. Тому нестачу рухової активності учні повинні отримувати в сім'ї.

Однак вимоги, які школа висуває перед батьками щодо організації рухового режиму учнів, як правило, не виконуються. Роль школи з фізичного виховання дітей у сім'ї стане ваговою тільки тоді, коли вона зможе організувати батьків і дітей для виконання поставлених завдань. Фізичне виховання в умовах сім'ї, яке здійснюється під керівництвом і контролем батьків, – найефективніший шлях охоплення дітей руховою активністю. Але батьки без всебічної допомоги школи цю проблему зможуть вирішити тільки частково. Тому школа повинна повною мірою використовувати свої можливості впливу на процес сімейного фізичного виховання через учнів та їх батьків за допомогою різноманітних форм і засобів фізичного виховання.

Фізичне виховання дітей у родині передбачає організацію спеціальних фізичних вправ та створення батьками певних умов, що впливають на загальний фізичний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я дитини. В

умовах сім'ї можуть застосовуватися різноманітні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкова гігієнічна гімнастика) до складних (заняття у спортивних секціях). Згідно з літературними джерелами, до найпоширеніших **форм фізичного виховання дітей** шкільного віку в сім'ї належать такі:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань.
3. Самостійні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах (силова, оздоровча гімнастика, різноманітні танцювальні рухи, аеробіка та ін).
4. Активний відпочинок на свіжому повітрі у вільний час. Влітку це їзда на велосипеді, плавання, різноманітні рухливі і спортивні ігри, взимку – ходьба на лижах, катання на санках, ковзанах та ін.
5. Участь разом із батьками у різноманітних змаганнях-конкурсах та вікторинах («Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Ми – спортивна сім'я», «Сімейна олімпіада», «Міні-похід»).
6. Сімейні походи (піші, лижні, велосипедні, водні) у вихідні дні та в канікулярний час разом із батьками це не тільки приємний відпочинок, але й можливість отримати фізичне навантаження та оволодіти різними руховими навичками. Прогулянка дозволяє, крім того, до певної міри компенсувати тижневий дефіцит рухової активності.
7. Загартувальні процедури, які застосовують після ранкової гімнастики або перед сном.

8. Виконання домашніх завдань.

Ці форми фізичного виховання, як правило, прості й доступні, лише деякі з них вимагають спеціальних знань, їх можуть організувати і проконтролювати батьки. До того ж останніми роками випущено багато методичної літератури.

Таким чином, найважливішими складовими в залученні молодших школярів до різноманітних форм занять фізичними вправами в умовах сім'ї є

сприятлива атмосфера в сім'ї, позитивний приклад батьків. На жаль, ці форми мало використовуються, можливо, через недостатню усвідомленість батьками важливості проблеми, відсутність пропаганди, інертність батьків і брак фізкультурних знань. Школа може навчити батьків правильно й ефективно організовувати фізичне виховання дітей.

## **ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ**

У сучасних умовах родина відчуває об'єктивні труднощі щодо забезпечення виховання та розвитку здорової дитини. Вихід із ситуації, що склалася, фахівці вбачають у потребі виховання самих батьків. Це можливо здійснювати за допомогою різноманітних форм взаємодії школи та сім'ї, які широко висвітлені в науковій літературі [12]. Для того, щоб сформувати у дитини дієві навички здорового способу життя, необхідно створити систему взаємодії школи і сім'ї, у рамках якої теоретичні знання підкріплюватимуться практичними діями в повсякденному житті. Керівна роль школи в організації цієї взаємодії повинна залишатися незмінною і ґрунтуватися на встановленні позитивних установок у стосунках суб'єктів педагогічної взаємодії, заснованих на взаємній повазі.

Успішна виховна робота з дітьми неможлива без постійної взаємодії школи та сім'ї, метою якої є узгодження, координування виховних впливів.

Форми спільної роботи школи з батьками ми об'єднали у три блоки (рис.1). Інформаційно-аналітичний (збір і аналіз отриманої інформації щодо потреб батьків і дітей, моніторинг стану здоров'я, допомога у визначенні відповідних видів спорту); пізнавальний (батьківські збори, індивідуальна робота з батьками); практичний (активне дозвілля, режим дня, фізкультурно-спортивні заходи, ранкова гігієнічна гімнастика, загартування).

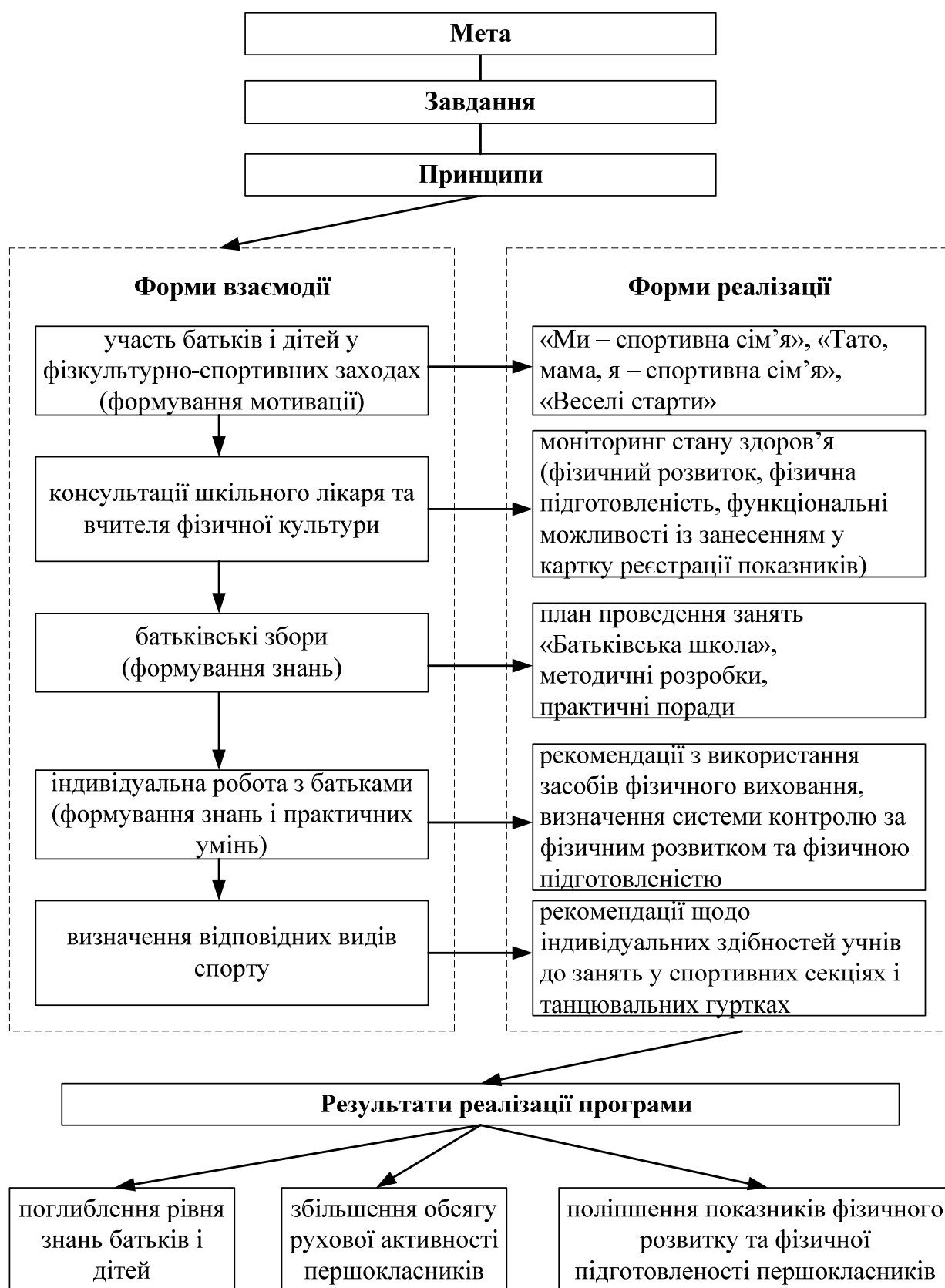


Рис. 1. Блок-схема програми заходів поглиблення взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу

У процесі реалізації форм взаємодії з батьками учнів школа вирішує одне з важливих завдань – педагогічна освіта батьків, підвищення культурного рівня засобами пропаганди здорового способу життя. Відповідну роль відіграє самоосвіта батьків — читання науково-популярної літератури, радіо- і телепередачі з питань фізичного виховання та спорту.

У розробленій програмі взаємодії школи і сім'ї у фізичному вихованні першокласників було висвітлено річне планування – тематика занять, тези бесід (Додаток А).

У шкільних навчальних програмах з фізичної культури робиться акцент на оволодіння школярами певними рухами, формування умінь та навичок. Проте засвоєння учнями техніки фізичних вправ не сприяє їх систематичному самостійному застосуванню для вирішення основних завдань фізичного виховання. Відомо, що програму з фізичної культури спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Але виконання вимог шкільної програми з фізичної культури тільки частково забезпечується обсягом рухової активності учнів в умовах школи.

Для того, щоб сформувати в дитини потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, необхідно створити і впровадити систему заходів взаємодії школи та сім'ї, у рамках якої набуті школярами на уроках фізичної культури знання й уміння підкріплюватимуться практичними діями в повсякденному житті. Враховуючи встановлені державою обов'язки, максимально забезпечувати адаптацію її членів до дотримання здорового способу життя повинна родина. Сприяти застосуванню фізичних вправ на дозвіллі повинні батьки. Тому важливо мотивувати батьків і створити можливості для поглиблення їхніх знань у галузі фізичного виховання. Батьки не лише усвідомлюють необхідність отримання знань з фізичного виховання дітей, а й відчують потребу в конкретних методичних розробках та рекомендаціях для формування здорового способу життя першокласників засобами фізичної культури.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від 6–7 до 10–11 років. Віковий період (6–7 років) пов'язаний з переходом до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності, де ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Часом це поєднання є досить суперечливим, що проявляється в невідповідності можливостей дитини вимог до життя, особливо до вимог школи і батьків.

Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і формує в дитині нові ставлення до дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім'ї. Відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо вольової. Шкільне життя вимагає систематичного обов'язкового виконання дитиною багатьох правил. Дитина повинна вчасно приходити в школу, дотримуватися правил шкільного життя, виконувати завдання на уроці, вдома, долати труднощі в навчальній роботі тощо. Дотримання цих правил вимагає вміння регулювати свою поведінку, підпорядковувати довільну діяльність свідомо поставленій меті.

Становлення та розвиток особистості в молодшому шкільному віці охоплює такі фази: адаптація (приспособлення до нових соціальних умов), індивідуалізація (вияв своїх індивідуальних можливостей і особливостей) та інтеграція (включення у групу ровесників).

Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

В організації навчально-виховного процесу слід враховувати, що позитивні емоції підвищують загальний рівень функціонування нервових структур у забезпеченні їх мобілізаційної готовності до сприйняття

інформації із зовнішнього світу. Добір цікавих для дитини засобів та їх емоційний виклад загострює увагу й підвищує інтерес до навчання [22].

Ріст і формування організму, ефективність його взаємодії із зовнішнім середовищем багато в чому залежить від розвитку нервової системи, головним чином – кори великих півкуль головного мозку.

До 7-ми років закінчується розвиток кори головного мозку. Формуються різноманітні нові поняття, уявлення. Для дітей цього віку характерна нестійкість нервових процесів, підвищена збудливість кори головного мозку, різко виражена недостатність внутрішнього активного гальмування. Цими особливостями обумовлюється велика виснаженість нервових клітин кори головного мозку дітей і мала стійкість їх уваги. Навантаження на мозок дитини, той потік інформації, який на нього обрушується, дуже великі [22].

При неправильній організації режиму виникає небезпека нервового перенапруження дітей, підвищеної стомлюваності їх нервової системи. Тому батьки повинні пам'ятати: украй важливо враховувати вікові особливості дітей, щадити їх гідність і самолюбність, бути строгими, але справедливими. Бо ніщо так не ранив дитячу душу як несправедливе ставлення, неправота дорослих, усвідомлена дитиною [8].

Зростання й морфологічне вдосконалення органів і тканин становлять єдиний процес. Організм — це складна організація функціональних систем, в якому численні ланки є взаємопов'язаними і знаходяться під керуючим впливом нейроендокринної системи. Одна зміна спричиняє безліч інших. От чому розвиток організму не завжди відбувається плавно й послідовно, але разом з тим відбувається безперервно. Чим молодшою є дитина, тим своєріднішим є її організм [22].

У 6–7 років починається бурхливе збільшення довжини тіла – на 6–8 і навіть 10 см за рік. Це так званий період першого витягування (перший «стрибок» швидкості росту). Посилюються темпи зростання хребта.

Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. У 7 років встановлюється постійний вигін шийного і грудного відділу хребта, фіксація поперекового вигину відбувається пізніше. До цього віку в положенні лежачи ці природні вигини згладжувалися [6].

Викривлення хребта, може виникати в результаті неправильного сидіння дитини за столом або партою, що призводить до порушень у здоров'ї. Однак такі порушення постави носять нестійкий, функціональний характер і можуть бути виправлені за допомогою фізичних вправ.

Дрібні м'язи (наприклад м'язи кисті рук) у шести-семирічної дитини розвинені недостатньо. Тому діти молодшого віку добре ходять, бігають, але їм важко даються дрібні та точні рухи. Не можна перенавантажувати дітей, особливо першого року навчання, письмовою роботою. Разом з тим доцільні вправи для пальців і кисті рук у вигляді стискання й розтискання пальців. Такі вправи не тільки підвищують працездатність, але і сприяють розвитку мови.

Чим активніше працюють м'язи, тим швидший кровообіг і тим більше крові (з живильними речовинами і киснем, що знаходяться в ній) одержують м'язи. Під впливом фізичних вправ вони стають не тільки сильнішими, але і більш розтягненими, підвищується їх тонус, що запобігає утворенню вад постави.

У 6–7-річних дітей встановлюються властиві дорослому відносні величини верхньої і нижньої частини грудної клітки, різко збільшується нахил ребер, відповідно збільшується об'єм, завершується формування тканин легенів та дихальних шляхів. Зміна положення ребер сприяє збільшенню рухів грудної клітини і дає можливість ефективніше здійснювати дихальні рухи. Однак розвиток органів дихання повністю ще не закінчується: носові ходи, трахеї і бронхи порівняно вузькі, що утрудняє надходження повітря в легені. Грудна клітка й ребра не можуть опускатися на вдиху так низько, як у дорослого. Тому діти не можуть робити глибоких вдихів і



дихають частіше. При фізичних навантаженнях діти значно не змінюють глибину дихання, тому дихання часте й поверхневе. Це призводить до низької ефективності вентиляції легенів. Так, частота дихання у 6–7-річних дітей 23–26 раз за хвилину у стані спокою. З віком глибина дихання збільшується, зменшується його частота й підвищується ритмічність.

Треба вчити дітей правильно дихати при ходьбі, бігу та інших видах рухової діяльності. Привчати дітей ходити і стояти, дотримуючись прямої постави, оскільки це сприяє розширенню грудної клітини, полегшує діяльність легенів, забезпечує глибше дихання й відповідно надходження більшої кількості повітря, а з ним і кисню.

З розвитком легень та інших органів дихання тісно пов'язана робота серцево-судинної системи і кровообігу. Відносна маса серця більша за відносну масу тіла. До 7 років завершується розвиток іннерваційного апарату серця. Артерії у 6–7-річної дитини відносно ширші, а кількість крові більша відносно маси тіла, ніж у дорослих. Це пов'язано із інтенсивним перебігом обміну речовин у дитячому організмі. Кров, що надходить до клітин кожної хвилини, відповідає потребам у кисні. Об'єм крові, що викидається в артерії при кожному скороченні у дитини менше, ніж у дорослого, тому серце дитини здійснює за 1 хвилину значно більше скорочень ніж серце дорослого. Частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 85–92 уд./хв. і супроводжується нестійким ритмом (аритмією). Фізичне навантаження вважається нормальним, якщо ЧСС не перевищує 140–165 уд./хв. Через слабкість серцевого м'яза ЧСС навіть при невеликих навантаженнях або під дією сильних емоцій значно збільшується, але так само швидко повертається до норми.

У дітей кров'яний тиск значно нижчий, ніж у дорослих. Чим меншою є дитина, тим у неї відносно більша капілярна мережа і ширший просвіт кровоносних судин, а отже, і нижчий тиск крові. Систолічний тиск становить

79–106 мм рт. ст., а діастолічний 40–69 мм рт. ст. У дівчат показники артеріального тиску (АТ) в середньому на 5 мм рт. ст. нижче, ніж у хлопців.

Для дітей характерна непостійність показників АТ, залежність їх від емоційного стану, розумового й фізичного стомлення (при цьому спостерігається зростання величини АТ). У відповідь на динамічне навантаження, наприклад, під час гри, діти відповідають збільшенням ЧСС і АТ. Тому серце дитини як в умовах спокою, так і при м'язовій діяльності, працює напруженіше, ніж у дорослих.

Тривалі фізичні і психічні навантаження можуть негативно впливати на діяльність серця і призводити до порушень його функції. Тому слід із великою обережністю дозувати фізичні навантаження. Систематичні заняття фізичними вправами, розумно організовані рухливі ігри сприяють зміцненню серцево-судинної системи.

Відносний низький вміст соляної кислоти і ферментів у шлунковому соку дітей є причиною його низьких бактерицидних властивостей і значною мірою схильності дітей до шлунково-кишкових захворювань. М'язовий шар кишківника дітей і його еластичні волокна розвинені менш, ніж у дорослих. У зв'язку із цим, перистальтика в дітей слабша. Цим частково пояснюється схильність до закрепів.

У дітей молодшого віку основний обмін на добу дорівнює 950–1000 калорій. Приблизно стільки ж калорій до основного обміну потрібно для рухливих ігор, навчальних занять, різних видів діяльності [8].

У цілому в Україні стан здоров'я молодого покоління характеризується такими особливостями: збільшенням хронічних захворювань, зростанням рівня інвалідності, порушенням репродуктивної системи, відхиленнями психічного здоров'я, збільшенням кількості дезадаптованих дітей, зниженням показників фізичного розвитку [21].

Названі відхилення в стані здоров'я дітей пов'язані з комплексом факторів, які несприятливо впливають на організм, що росте. Найбільш значущі з них такі: погіршення соціального статусу більшості дітей, зміна

якості харчування, вплив екологічних факторів, малорухомий спосіб життя та ін. Кількість здорових дітей, за даними різних досліджень, не перевищує 4-9% [21].

За даними інституту гігієни та охорони здоров'я дітей та підлітків за останні роки спостерігаються:

- значне зниження кількості абсолютно здорових дітей. Серед учнів їх кількість не перевищує 10-12%;

- стрімке зростання кількості функціональних порушень і хронічних захворювань. За останні 10 років у всіх вікових групах частота функціональних порушень збільшилася в 1,5 рази, хронічних хвороб - у 2 рази. Половина школярів 7-9 років і більше ніж 60% старшокласників мають хронічні захворювання;

- зміна структури хронічної патології. Удвічі збільшилася частка захворювань органів травлення, в 4 рази - опорно-рухового апарату (сколіоз, остеохондроз, ускладнені форми плоскостопості), утричі – захворювань нирок і сечовивідних шляхів;

- збільшення кількості школярів, що мають кілька діагнозів. Школярі 7-8 років мають в середньому 2 діагнози, 10-11 років - 3 діагнози, 16-17 років - 3-4 діагнози, а 20% старшокласників-підлітків мають в анамнезі 5 і більше функціональних порушень і хронічних захворювань [21].

Отже, вступ до школи, перехід від сімейного виховання до системи шкільного навчання й виховання є важливим і складним процесом, який супроводжується суттєвими змінами (психологічними та анатомо-фізіологічними) у житті й розвитку дитини. У зв'язку з новою соціальною роллю першокласників, важливо сформувати достатній рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку й соматичного здоров'я.

Якість здоров'я молодого покоління - важливий показник якості життя суспільства й держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, а й формує прогноз на її розвиток у майбутньому. Саме такий стан викликає найбільше тривоги й побоювання.

Причина депопуляційних процесів в Україні, на думку Г.Л. Апанасенка, не стільки в соціально-економічній кризі та низькому рівні медицини, а у фізичній деградації суспільства [1].

## **ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У СІМ'Ї**

Для оцінювання здоров'я вагоме значення має вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, які дозволяють спостерігати за ростом і розвитком дитини. Об'єктивну оцінку стану здоров'я можливо отримати тільки при умові систематичного використання усіх форм контролю. Для цього в кожній сім'ї мають бути присутні прості застосування для визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини.

Одним з об'єктивних показників фізичного розвитку є *маса тіла*. Зважувати потрібно зранку, натще.

*Довжину тіла* легко визначити в домашніх умовах, якщо до стіни або у дверному отворі прикріпити сантиметрову стрічку завдовжки 2м (нульова відмітка повинна бути на підлозі). Дитина стає босоніж спиною до розмітки (торкаючись п'ятками, сідницями та ділянкою між лопатками), голову тримає прямо (підборіддя злегка опустити так, щоби лінія, яка з'єднує мочку вуха з зовнішнім краєм ока, була горизонтальною). На голову кладуть аркуш картону або лінійку й відмічають.

*Обвід грудної клітки* визначають сантиметровою стрічкою, проводячи її ззаду під нижніми кутами лопаток, а спереду – по нижньому краю біля соскових кружків у хлопців і по ходу четвертого ребра в дівчат. Показник визначають у стані спокою.

Ці показники характеризують темпи зростання й розвитку організму, а також дозволяють установити вікові особливості багатьох фізіологічних процесів.

Кожний отриманий показник (маса тіла, довжина тіла, обвід грудної клітки) аналізується за допомогою перцентильного методу, який передбачає

порівняння фактичної величини кожного з трьох показників із нормами відповідного стандарту згідно з оцінювальними таблицями центильного типу [6]. За допомогою цього методу можна виділити дітей із середніми, низькими та високими показниками. Оцінювання здійснюється за допомогою таблиць центильного типу (табл. 2). Користуватися таблицями зручно і просто, без складних розрахунків.

Таблиця 2

Центильні величини довжини тіла (см), маси тіла (кг), обводу грудної клітки (см) для хлопців і дівчат від 6 до 8 років

Вік	коридори	Довжина тіла		Маса тіла		Обвід грудної клітки	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
6 років	1	<105,5	<105,3	<16,3	<16,3	< 53,0	< 51,5
	2	105,5 – 108,0	105,3 – 108,0	16,3 – 17,6	16,3 – 17,4	53,0 – 54,4	51,5 – 53,0
	3	108,0 – 110,8	108,0 – 111,0	17,6 – 18,9	17,4 – 18,8	54,4 – 56,0	54,4 – 56,0
	4	110,8 – 118,8	111,0 – 118,0	18,9 – 22,6	18,8 – 22,5	56,0 – 60,2	56,0 – 60,2
	5	118,8 – 121,4	118,0 – 120,8	22,6 – 24,9	22,5 – 25,1	60,2 – 62,5	60,2 – 62,5
	6	121,4 – 123,3	120,8 – 124,0	24,9 – 27,0	25,1 – 27,9	62,5 – 65,1	62,5 – 65,1
	7	123,3 <	124,0 <	27,0 <	27,9 <	65,1 <	65,1 <
7 років	1	<110,3	<111,0	<18,2	<18,0	< 54,0	< 53,2
	2	110,3 – 113,8	111,0 – 113,6	18,2 – 19,6	18,0 – 19,3	54,0 – 56,2	53,2 – 54,6
	3	113,8 – 117,0	113,6 – 117,1	19,6 – 21,3	19,3 – 20,8	56,2 – 57,9	54,6 – 56,3
	4	117,0 – 125,0	117,1 – 125,0	21,3 – 25,5	20,8 – 25,3	57,9 – 62,3	56,3 – 61,0
	5	125,0 – 127,9	125,0 – 128,1	25,5 – 28,0	25,3 – 28,4	62,3 – 65,1	61,0 – 63,7
	6	127,9 – 130,0	128,1 – 131,3	28,0 – 31,1	28,4 – 31,8	65,1 – 67,9	63,7 – 66,6
	7	130,0 <	131,0 <	31,1 <	31,8 <	67,9 <	66,6 <
8 років	1	<116,4	<116,6	< 20,0	< 20,0	< 56,1	< 54,7
	2	116,4 – 118,8	116,6 – 119,4	20,0 – 21,5	20,0 – 21,2	56,1 – 58,0	54,7 – 56,3
	3	118,8 – 120,0	119,4 – 123,0	21,5 – 23,4	21,2 – 23,0	58,0 – 60,0	56,3 – 58,2
	4	120,0 – 131,0	123,0 – 131,0	23,4 – 28,4	23,0 – 28,5	60,0 – 64,8	58,2 – 64,5
	5	131,0 – 134,3	131,0 – 134,4	28,4 – 31,7	28,5 – 32,2	64,8 – 67,9	64,5 – 67,6
	6	134,3 – 136,4	134,4 – 137,6	31,7 – 35,1	32,2 – 36,4	67,9 – 70,8	67,6 – 70,6
	7	136,4 <	137,6 <	35,1 <	36,4 <	70,8 <	70,6 <

Залежно від того, де розташований «коридор», дається оцінка і приймається лікарське рішення. При цьому можливі такі варіанти.

Коридор № 1 – зона «дуже низьких величин», яка трапляється у здорових дітей дуже рідко (не частіше ніж 3 %). Дитина з таким рівнем повинна проходити спеціальне консультування й обстеження.

Коридор № 2 – зона «низьких величин», яка трапляється у 7 % здорових дітей. Рекомендовано консультування й обстеження при наявності інших відхилень у стані здоров'я або розвитку.

Коридор № 3 – зона величин «нижчих за середні», властива 15 % здорових дітей.

Коридор № 4 – зона «середніх величин», властива 50 % здорових дітей, найбільш характерна для певної віко-статевої групи.

Коридор № 5 – зона величин «вищих за середні», властива 15 % здорових дітей.

Коридор № 6 – зона «високих величин», властива 7 % здорових дітей. Медичне рішення залежить від наявності ознак та стану інших органів і систем.

Коридор № 7 – зона «дуже високих величин», властива не більше ніж 3 % здорових дітей. Імовірність патологічних змін достатньо висока, тому необхідно консультування й обстеження.

Центильні шкали дозволяють визначити гармонійність розвитку, якщо різниця номерів «коридорів» між будь-якими з трьох показників не перевищувала 1 – розвиток оцінювався як «гармонійний»; якщо вона становить 2 – він вважався «дисгармонійний»; якщо різниця досягала 3 і більше – розвиток оцінювався як «різко дисгармонійний»).

Оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів за цією методикою є достатньо об'єктивним і інформативним, враховує індивідуальні особливості кожного учня й характеризує як гармонійність розвитку, так і виявляє різний ступінь відхилень у бік дисгармонійного розвитку (низький або високий зріст, дефіцит або надлишок маси), що може бути об'єктивним критерієм для визначення індивідуальних оздоровчо-профілактичних заходів.

Для визначення *функціонального резерву серцево-судинної системи* використовують Індекс Руф'є [11, 13]. Для проведення проби після 5 хв відпочинку в положенні сидячи вимірюється пульс за 15 с ( $P_1$ ), потім упродовж 45 с дитина виконує 30 присідань, піднімаючи руки вперед. Після виконаного навантаження в положенні сидячи підраховується пульс за перші 15 с ( $P_2$ ) та останні 15 с ( $P_3$ ) першої хвилини періоду відновлення.

Індекс Руф'є розраховувався за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (\text{ум. од.}) \quad (2.1)$$

Індекс Руф'є вираховувався із урахуванням віку дитини (табл. 2) [9].

Таблиця 2

Рівень функціонального резерву серцево-судинної системи для учнів з урахуванням віку (І.П.Заневський)

Вік, роки	Границі між групами здоров'я			
	1 і 2	2 і 3	3 і 4	4 і 5
6	30,3	23,0	18,6	14,2
7	28,3	21,3	17,1	12,9
8	25,8	19,2	15,2	11,2
9	23,4	17,1	13,3	9,5
10	21,4	15,4	11,8	8,2

**Оцінку фізичної підготовленості** дітей можна визначити користуючись такими випробування, які відповідали би віку й розвиткові основних фізичних якостей дитини [15].

**Силу** визначають за допомогою методу кистьової динамометрії. Ступінь розвитку сили різних м'язевих груп батьки можуть визначити за результатами таких фізичних вправ як згинання-розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на поперечині, присідання з обтяженнями, піднімання й опускання ніг у висі на поперечині.

**Гнучкість** дитини – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Для визначення гнучкості хребта дитині треба встати на підвищення й нахилитися як можна нижче не згинаючи коліна. Відстань від краю підвищення до третього пальця руки є показником гнучкості. Якщо дитина торкається або нахилиється нижче за підвищення, це свідчить про достатню гнучкість хребта, якщо не може дістати підвищення, тоді цю якість слід розвивати. Відмінним показником гнучкості хребта є уміння виконувати вправу «міст». Уміння дитиною робити «викрут» свідчить про гнучкість у плечовому суглобі. Для

цього потрібно взяти палицю й виконати викрут у плечовому суглобі. Чим вужче хват палиці, тим більша гнучкість. Показником гнучкості в кульшових суглобах є піднімання вперед-уверх прямої ноги. Якщо дитина піднімає ногу вище ніж  $90^{\circ}$  у неї достатні показники гнучкості цього суглоба. Крім того, дітей потрібно вчити робити «шпагат», чим менша відстань від підлоги до таза, тим краща рухомість у кульшових суглобах.

**Стрибучість** дитини або швидкісно-силова якість визначається за дальністю стрибка в довжину або у висоту. Висоту підскоку легко визначити біля стінки. Дитина піднімає руку, і на стінці на цьому рівні робиться позначка. Дитині пропонують стрибнути якомога вище. Відстань від наміченої лінії до торкання руки у стрибку свідчить про стрибучість.

Про **швидкість і спритність** свідчить уміння пробігати короткі відстані якомога швидше.

Показники фізичної підготовленості дітей потрібно записувати (Додаток Б). Потрібно сприяти заохоченню дитини, влаштовуючи прості змагання – «кращий бігун», «кращий стрибун». У них можуть брати участь всі охочі, приблизно одного віку. Діти цікавляться не тільки ходом змагань, але і результатами, вони хочуть знати, хто краще виконав вправу, хто стрибнув далі за всіх, хто найсильніший. Тому роль батьків в організації таких змагань є відповідальною й почесною.



## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ В СІМ'Ї**

Ранкова гімнастика є однією з форм фізичного виховання в сім'ї. Режим дня школяра розпочинається з виконання ранкової гімнастики, вона є дієвим засобом фізичного виховання молодших школярів

Важливо з дитинства формувати звичку щоранку виконувати вправи ранкової гімнастики. Правильно організовані систематичні заняття сприяють вирішенню оздоровчих і виховних завдань.

Нескладний комплекс фізичних вправ поживляє кровообіг, особливо в м'язовій тканині, активізує роботу серця, функцію дихання, що своєю чергою сприяє насиченню крові киснем, кращому виведенню продуктів обміну з організму, дитина стає більш стійкішою до застудних захворювань. Готує дитину до оволодіння складними рухами, розвиває силу, гнучкість, спритність, витривалість, уміння поєднувати рухи різних частин тіла, формує правильну поставу [2].

Ранкова гімнастика сприяє вихованню пунктуальності, організованості, дисциплінованості, зібраності, волі, прищеплює учням звичку до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Виконання фізичних вправ після сну позитивно впливає на організм дитини, що створює бадьорий настрій та готовність до розумової праці.

Щоб зацікавити дітей і залучити їх до занять, рекомендується батькам разом із дітьми робити ранкову гімнастику. Колективні заняття (усією родиною) відбуваються завжди цікаво, весело, емоційно і також корисні для дорослих.

Основні правила виконання ранкової гімнастики:

1. Гімнастику слід виконувати у провітреному приміщенні або з відчиненою кватиркою (повітряні ванни). Одяг має бути зручний – майка, труси, тапочки або босоніж. Після закінчення – водні процедури: теплий душ закінчити прохолодним, обливання, що відповідає завданням загартування.

2. Виконувати щодня в один час, з позитивним настроєм, натще, попередньо прополоскавши ротову порожнину.
  3. Дихання глибоке, вільне, через ніс відповідно до рухів. При диханні через ніс у легені потрапляє повітря на 25% більше, ніж при диханні ротом, цьому сприяють нервові закінчення, які розташовані у слизовій носа. Вдих, як правило, робиться з підніманням рук угору або розведенням їх у сторони, з потягуванням і випрямленням тулуба після нахилів, поворотів, присідань. Видих робиться при опусканні рук вниз, під час нахилів і поворотів тулуба, присідань, у момент напруження м'язів, особливо м'язів живота.
  4. Слідкувати за правильною поставою при виконанні вправ.
  5. Вправи добирати індивідуально. Якщо в дитини спостерігається відставання в розвитку тієї або іншої рухової якості, у комплекс слід додавати декілька вправ, які сприятимуть усуненню цього недоліку. Не перевантажувати організм дитини великою кількістю вправ, не використовувати статичні навантаження. Ранкова гімнастика повинна заряджати дитину енергією, а не втомлювати.
  6. Поступове нарощування інтенсивності виконання вправ на початку комплексу і зниження інтенсивності наприкінці.
  7. Комплекс складається з 8–10 вправ, дозування 6–8 повторень, виконується впродовж місяця. Змінюючи комплекс, вправи, які сподобалися дітям, можна залишати в наступному комплексі з певним ускладненням їх виконання.
- Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. При правильному та емоційному проведенні ранкової гімнастики вплив цього чинника посилюється і може стати одним із важливих моментів у пробудженні й розвиткові інтересу в дітей до фізичних вправ.

## Комплекси ранкової гімнастики для учнів перших класів

### Комплекс № 1

1. **«На параді»** (рис. 1). Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами рук.

Стежити за перехресним рухом рук і ніг: крок лівою, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед. Дихання рівномірне.



Рис.1. На параді

2. **«Зростемо великими»** (рис. 2). В. п. — основна стійка. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, піднятися на пальці ніг й потягнутися; 3 — опускаючися на всю ступню, руки в сторони; 4 — руки вниз.

Витягуючись «у струнку», голову тримати прямо. При підніманні рук угору — вдих, при опусканні — видих.



Рис.2. Зростемо великими

3. «Маятник» (рис. 3). В. п.—стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил праворуч.

Спину тримати прямо, лікті розвести. Стежити, щоб рух виконувався тільки в поперековій частині тулуба без поворотів і супровідних рухів головою. Дихання довільне, але рівномірне, без затримок.

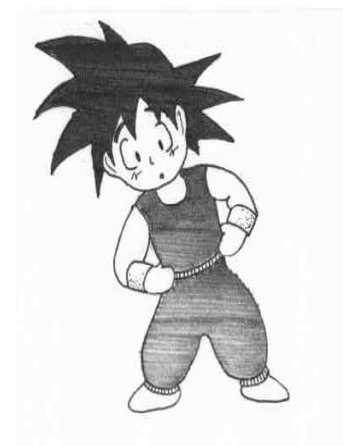


Рис.3. Маятник

4. «Велосипедист» (рис. 4). В. п.— лежачи на спині, ноги зігнути вперед, руки покласти на підлогу вздовж тулуба. Кругові рухи ногами, по черзі згинаючи й розгинаючи їх.

Вправу виконувати без напруження, голову не підводити. У перші дні давати одну-дві короткі «зупинки» для відпочинку. Надалі можна регулювати темп руху, пропонуючи «їхати» швидше або повільніше. Дихання рівномірне.

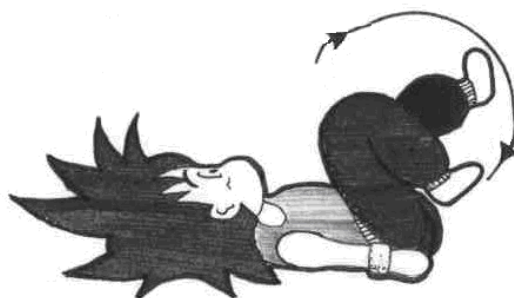


Рис.4. Велосипедист

5. **«Петрушка»** (рис. 5). В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці розвести. 1 — нахил уперед, торкнутися долонями гомілок; 2 — повернутись у вихідне положення.

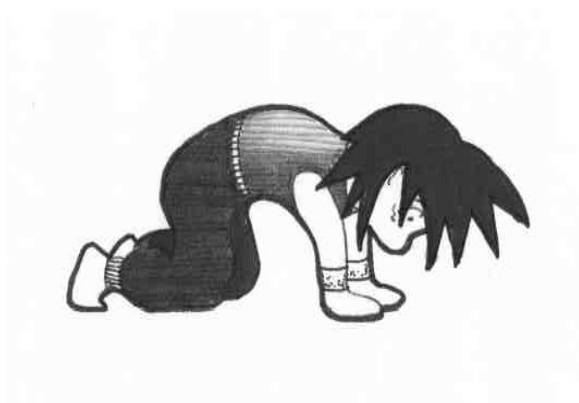
При нахилі ноги тримати прямо. Амплітуда рухів регулюється місцем ніг до якого торкаються руками (від колін до ступень); збільшувати її слід поступово. У момент нахилу— видих, випрямляючись — вдих.



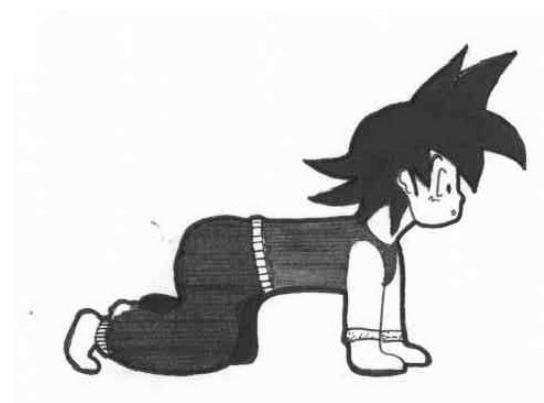
Рис.5. Петрушка

6. **«Кішка вигинає спинку»** (рис. 6). В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — нахилиючи голову вперед, вигнути спину — видих (6 а); 3—4 — піднімаючи голову, прогнути спину— вдих (6 б).

Стежити, щоб при вигинанні діти не відривали колін від підлоги, а прогинаючись не згинали руки.



а



б

Рис.6. Кішка вигинає спинку

7. «М'ячик» (рис. 7). В. п.— основна стійка. Стрибки на місці. Стрибки виконувати м'яко на носочках, тулуб тримати прямо, ноги в польоті не згинати. Дихати рівномірно. Після стрибків перейти на ходьбу.



Рис. 7. М'ячик

## Комплекс № 2

1. **«Паровоз»** (рис. 1). В. п.— руки зігнути в ліктях. Ходьба на місці з коловими рухами у кисті рук.

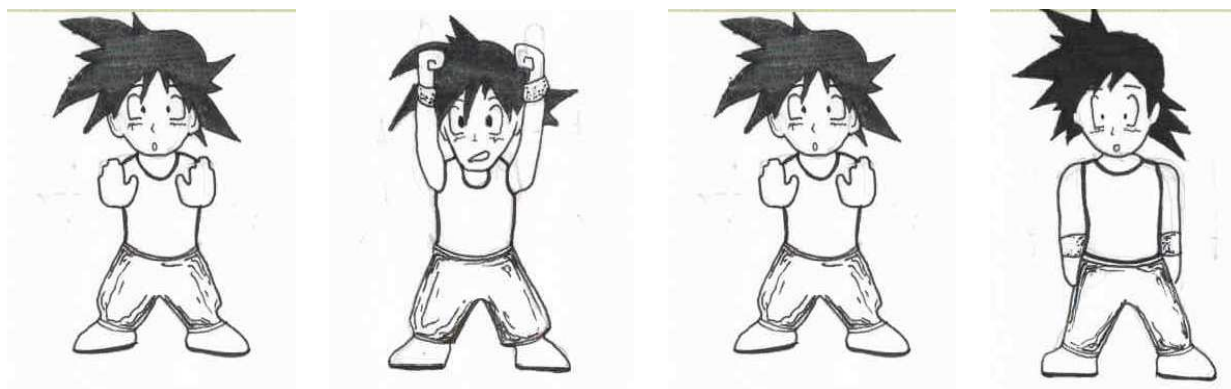
Руки руками можуть бути послідовними або симетричними. Вправу можна давати з пересуванням уперед («передній хід») і назад («задній хід»), а також із прискоренням. Дихати рівномірно.



Рис. 1. Паровоз

2. **«Штангіст»** (рис. 2). В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки зігнути до плечей (долонями вперед), кисті стиснути в кулаки (рис. 2 а); 2 — енергійно випрямити руки вгору — назовні і, піднявши голову, потягнутися (рис. 2 б); 3 — зігнути руки до плечей (рис. 2 в); 4 — розслаблені руки опустити вниз (рис. 2 г).

При згинанні рук лікті опустити, плечі відвести назад. Піднімаючи руки, робити вдих, опускаючи — видих.



а

б

в

г

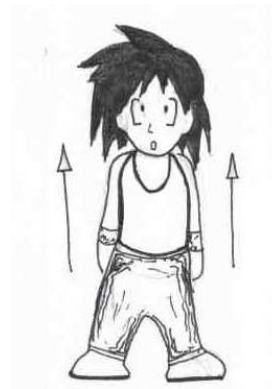
Рис. 2. Штангіст

3. «Зайчик» (рис. 3). В. п.— основна стійка. 1–2 — глибоко присісти на ступні, руки зігнути до голови і зробити «вушка» — видих (рис. 3 а); 3–4 — підвестися, руки униз — вдих (рис. 3 б).

При виконанні вправи спину й голову тримати прямо. Спочатку можна присідати на дещо розставлених ногах.



а



б

Рис. 3. Зайчик

4. «Дроворуб» (рис. 4). В. п.— стійка ноги нарізно, руки зчепити «у замок». 1 — руки вгору з напівнахилом назад — вдих; 2 — енергійний нахил уперед, руки вниз — видих.

Замах роблять плавно, спокійно, удар — швидко та різко. Нахил супроводжується шумовим видихом «у-ух» або «ш-ш».



Рис. 4. Дроворуб

5. «Літак гойдає крилами». В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил праворуч.

Стежити, щоб руки, плечовий пояс і шия були нерухомими, а рухи виконувалися лише в поперековій частині. Дихання довільне, без затримок.



6. «Скрутись у клубок» (рис. 5). В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, долонями вверх. 1–2 — зігнути ноги вперед і, взявшись руками за середину гомілок, притиснути коліна до грудей, голову нахилити вперед до колін — видих; 3–4 повернутися у вихідне положення — вдих.

Під час групування лівою рукою обхопити гомілку лівої ноги, а правою — гомілку правої ноги; лікті притиснути до тулуба.



Рис. 5. Скрутись у клубок

7. «Горобці» (рис. 6). В. п.— стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки на поясі. Стрибки на двох ногах.

Під час стрибків спину й голову тримати прямо, ноги нарізно. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням уперед і поворотами. Дихати рівномірно. Після стрибків перейти до ходьби.



Рис. 6. Горобці

### **Комплекс № 3**

1. **«Ми великі»**. 1–4 — ходьба на пальчиках, витягуючи руки вгору; 5–8 — звичайна ходьба, опускаючи руки вниз.

Ходьбу можна виконувати на місці і з просуванням уперед. Дихати довільно, але рівномірно і без затримок.

2. **«Плесканці»**. В. п. — основна стійка. 1 — оплеск спереду; 2 — оплеск знизу за тілом; 3 — оплеск спереду; 4 — згинаючи руки, оплеск за головою.

При виконанні вправи рухи руками мають бути широкі, розмашисті. Сильних оплесків не робити, щоб не завдати болю долоням. Дихання рівномірне.

3. **«Лижник»**. В. п. — ноги дещо розставити, ступні паралельно, руки вперед, кисті стиснути в кулаки. 1 — напівприсід (на всій ступні) з нахилом уперед, руки вниз — назад, імітуючи відштовхування палицями— видих; 2 — вихідне положення — вдих.

Виконуючи вправу, голову тримати прямо, глибокі присідання не робити.

4. **«Літак робить поворот»**. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — поворот тулуба ліворуч. При поворотах плечовий пояс закріпити, ступні не відривати від підлоги, рухи виконувати плавно. Дихати рівномірно.

5. **«Чапля ходить по болоту»**. В. п. — руки зігнути за спину. 1 — зігнути ногу, піднявши коліно якнайвище; 2 — тримати; 3–4 — випрямляючи ногу вперед, зробити крок.

Вправу виконувати по черзі лівою і правою ногами просуваючись уперед по колу або роблячи три–чотири кроки вперед, а потім, повернувшись кругом — назад. Уникати сильних коливань тулуба. Дихання рівномірне.

6. **«Рибка»**. В. п. — лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, голова вбік. 1–2 — прогнутися, піднімаючи голову, руки й ноги назад — вдих; 3–4 — вихідне положення — видих.

Стежити, щоб під час прогинання руки й ноги були випрямлені, а плечі піднімалися, відриваючись від підлоги. При поверненні у вихідне положення розслабити м'язи.

7. **«Скорпіон»**. В. п. — упор стоячи на колінах. 1 — зігнути руки й торкнутися грудьми підлоги; 2 — випрямити руки («відтиснутися»).

При згинанні рук лікті відводять у сторони, грудьми торкаються підлоги між долонями. Дихання довільне, без затримок.

8. **«Циркова конячка»**. В. п.— руки зчеплені на голові. Біг на місці, високо піднімаючи коліна.

Під час бігу тулуб і голову тримати прямо, дихання рівномірне. Після бігу перейти на ходьбу.

#### ***Комплекс № 4***

1. **«Конячка»**. В. п. — руки на поясі. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна.

При згинанні ноги пальці опущені. Спину й голову тримати прямо, лікті розвести. Дихати рівномірно.

2. **«Силачі»**. В. п. — стійка ноги нарізно. 1–2 — стискаючи кисті в кулаки, з силою зігнути руки в сторони над плечима — вдих; 3–4 вільно опустити руки — видих.

Для засвоєння характеру рухів дітям слід запропонувати «показати м'язи». При виконанні вправи груди розпростати, голову тримати прямо.

3. **«Пружинка»**. В. п. — ноги нарізно, ступні паралельно. 1 — глибокий присід, спираючись долонями на коліна,— видих; 2 — підвестися, руки вниз — вдих.

Присідати на повній ступні, лікті розвести в сторони, рухи пружні. Варіант: два–три пружних погойдування у присіді.

4. **«Насос»**. В. п. — широка стійка, 1 — нахил ліворуч, лівою рукою ковзаючи рухи по нозі донизу, правою ковзаючи рухи уздовж тіла вгору — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3–4 — те саме в другий бік.

Рухи виконувати без зупинок в одній площині. Голову тримати прямо, ноги не згинати.

5. **«Плесканці»**. В. п.— стійка ноги разом, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед і оплеск під ногою — видих; 2 — приставляючи ногу, руки в сторони — вдих; 3–4 — те саме правою ногою.

Стежити, щоб діти робили енергійний мах прямою ногою, а розводячи руки — рух ними назад.

6. **«Курінець»**. В. п. — упор стоячи на колінах. 1–2 — випрямити ноги, упор стоячи зігнувшись — видих; 3–4 — вихідне положення — вдих.

Нахиляючи голову й відводячи плечі, діти не повинні згинати руки, пальці ніг з місця не зсувати.

7. **«Плавець»**. В. п. — лежачи на грудях, руки вгору, долоні на підлозі. 1 — повертаючи праву руку долонею назовні, зробити нею загрибаючий рух убік вниз до стегна — вдих; 2 — проносячи руку вгору, покласти її назад на підлогу — видих; 3–4 — те ж саме лівою рукою.

Голову повертати в бік руки, що працює. Рухи виконувати рівномірно, не поспішаючи.

8. **«Кенгуру»**. В. п. — стійка ноги разом зігнути в колінах, тулуб нахилити, руки назад. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед.

Стрибати м'яко на повну ступню. Пружинити трохи зігнутими в колінах ногами. Пересуватися човниковим способом (кілька стрибків уперед, повернувшись кругом — назад). Дихання рівномірне, після стрибків перейти на ходьбу.

## ЗАГАРТУВАННЯ – СПОСІБ АДАПТАЦІЇ ДО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



Загартовування організму — це комплексна система спеціальної підготовки, спрямована на підняття стійкості організму, пристосування до навколишнього середовища та розвитку його захисних систем.

Організм загартованої дитини легше витримує перепади температури, стійкий до тривалих охолоджень, менш сприйнятливий до застудних (ангіна, грип, бронхіт) та інших захворювань. Під час проведення загартовувальних процедур формуються такі риси характеру як стійкість, цілеспрямованість, воля.

Загартування – це самостійні заняття. Основні засоби загартування – повітря, вода, сонце, земля – у поєднанні з фізичними вправами підвищують функціональні резерви та адаптаційні можливості організму. Важливо, щоби використання цих засобів перетворилося в міцну звичку, яка сприяє нормальному фізичному розвитку та корисною для здоров'я.

Коли дитина не відчуває перепадів температури, в неї всі терморегулювальні реакції відмиратимуть. І результатом цього є: відкрите вікно, подув вітерцю тоді – простуда.

Дітям треба пояснювати про користь загартовувальних процедур і власним прикладом вчити їх вірно застосовувати. Якщо батьки використовують водні процедури, ходять босоніж, уміють з користю для здоров'я купатися і приймати сонячні ванни, то можна бути впевненим, що і їхні діти свідомо застосовуватимуть ці природні засоби.

При загартуванні для досягнення позитивного ефекту потрібно дотримуватися таких правил:

- загартувальні процедури проводити систематично;
  - поступово збільшувати тривалість та інтенсивність процедур;
  - поєднувати різні засоби загартування;
  - враховувати індивідуальні особливості та реакцію організму на процедури загартування;
- передбачити, щоби загартувальні процедури не викликали в дитини неприємне відчуття страху та негативне ставлення до них.

Обов'язком батьків є виховання сильних, здорових дітей, намагання їх ліквідувати поширену й нищівну у наш час зніженість, слабкість, нервозність і подібні явища, які скорочують життя. Цього можливо уникнути, загартовуючи дітей.

### **Ходіння босоніж**

З давніх часів відомо, що ходіння босоніж (по підлозі, мокрій траві, камінцям, снігу, холодній воді) – є чудовим, простим і доступним засобом загартування дитини.

Німецький лікар і пастор Себастьян Кнейп у своїй знаменитій книзі «Моє водолікування» писав: «Найкраще взуття – це відсутність взуття», «Кожний крок босоніж – додаткова хвилина життя» [10]. Встановлено, що на поверхні стопи знаходиться 72 тис. нервових закінчень, які пов'язані зі слизовою оболонкою дихальних шляхів і практично з усіма внутрішніми органами. Тому ходіння босоніж – це природній масаж стоп, який позитивно впливає на здоров'я дитини.

Діти люблять ходити босоніж, і батькам варто намагатися підтримувати це бажання. На початку можливо ходити в шкарпетках, потім дозволяти ходити босоніж кімнатою, згодом – по траві, піску, камінцям, воді, снігу. Щоб їх ноги, як обличчя й руки, отримували свіже повітря.

### **Загартування повітрям**

Загартування як систему впливу різних засобів на організм слід починати з впливу повітря. Воно діє на шкіру своєю температурою, вологістю, швидкістю руху, чистотою. Це найдоступніший, найкорисніший і найпоширеніший засіб загартування, який відбувається під час щоденних прогулянок за будь-якої погоди, ігор та розваг на свіжому повітрі, сну на дворі або при відчиненому вікні чи кватирці.

Під впливом повітряних ванн підвищується працездатність, тонус нервової системи, поліпшується робота серцево-судинної, дихальної, травної та ендокринної систем організму.

Загартування повітрям у вигляді «повітряних ванн» добре поєднувати з виконанням ранкової гімнастики. Вправи виконуються у перевіреному приміщенні чи на відкритому повітрі (при температурі не нижче ніж +15°) у легкому одязі (майка, труси).

Тривалість усіх прогулянок у першокласників повинна становити не менше ніж 4 години впродовж дня.

### **Загартування сонцем**

Загартування сонцем ефективно діє на організм дитини. Головним оздоровчим значенням «сонячних ванн» є те, що вони запобігають рахіту, під впливом ультрафіолетових променів у підшкірній жировій тканині утворюється вітамін D. Помірні дози сонячного проміння поліпшують обмін речовин, позитивно впливають на склад крові, посилюють діяльність органів виділення, вбивають хвороботворних мікробів на шкірі.

Але вплив сонячних променів корисний при помірних дозах. Тривале перебування на сонці може призвести до загальної слабкості, погіршення уваги й пам'яті, зниження апетиту, неспокійного сну, опіків шкіри. Тому користуватися «сонячними ваннами» треба дуже обережно.

Одним із важливих правил є правильний вибір часу для процедур – з 8 до 11 і з 17 до 19 години. Для першокласників (6–8 років) тривалість становить 5 хв у перший день, поступово збільшуючи перебування на 4–5 хв у наступні дні, доводячи до 20–25 хв. Пізніше можна засмагати до двох годин, чергуючи перебування на сонці, у тіні і воді. Корисно приймати «сонячні ванни» в русі (ігри, забави). На голові слід мати панаму.

Корисне не тільки літнє сонце (відпочинок біля моря, озера, річки), але і зимове (відпочинок у горах).

### **Загартування холодною водою**

Хто розуміє оздоровчу дію води і вміє правильно її застосовувати, той володіє таким оздоровчим засобом, який не можливо порівняти з ніяким іншим. Застосування води має завданням розчиняти й видаляти шкідливі речовини. Вода загартує, сприяє здоровому розвитку тіла, зміцнює здоров'я. «Жива якість води всі клітини піднімає» [10, 14].

Холодна вода допомагає практично усім. Це – миттєве пробудження центральної частини мозку, зміцнення нервової системи, гімнастика для кровоносних судин. Не бійтеся холодної води – вона жива, енергійна, вона допомагає тілу створити внутрішнє тепло. Тепло потрібно кожному, але не те тепло, яке в шубі чи одязі, а те живе тепло, яке є у нашому тілі. Чим холодніша вода, тим у ній більше енергії, тим вона краще виганяє любу хворобу [14].

#### **Як загартувати дитину?**

Починати знайомство з холодною водою можна поступово, занурюючи або обливаючи тільки ступні, потім – ноги до колін, використовуючи ігрові моменти. Чим холодніша вода – тим краще.

Два рази на день можна купатися в холодній воді. Тепле купання завершувати холодним, щоб мобілізувати організм.



Після обливання, купання не варто витиратись і розтиратися. Краще просто обгорнутися рушником, обсохнути або зробити фізичні вправи. Не витираючись ми сприяємо правильному, рівномірному і швидкому поширенню природного тепла. Від розтирання ефект впливу холодної води значно зменшується. Масаж, у тому числі і рушником, звичайно корисний, але це має бути окремою процедурою і загартування не стосується.

Важливо спонукати, а не заставляти дитину здійснювати прості, посилені дії, що сприяють загартуванню. Якщо в батьків немає прихованого страху і у своїх діях вони зберігають розумне відчуття міри, то діти спокійно сприймають загартувальні процедури. Невпевненість і страх батьків діти дуже добре відчують, тому бажано розпочати загартувальні процедури батькам.

Комплексний вплив дії повітрям, сонця, води, землі й рухової активності в поєднанні із загартуванням позитивно впливатиме на організм дитини, може і повинно стати її другом. Завдання батьків разом із медиками та педагогами зробити все можливе, щоби загартування було обов'язковим компонентом здорового способу життя дитини.

Загартовування організму — це комплексна система спеціальної підготовки, спрямована на підняття стійкості організму, пристосування до навколишнього середовища та розвитку його захисних систем.

## АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ

Активний руховий режим першокласників – основа їхнього здоров'я та успішного навчання. Із загального часу, який відводиться для активної рухової діяльності дітей поза школою, найбільшу частину займає час для прогулянок, ігор, розваг на свіжому повітрі та вдома. Проведення вільного часу дітьми полягає у відносній свободі, самостійності й передбачає індивідуальний підхід. Для раціонального проведення дозвілля важливо формувати самостійність дитини. Важливою умовою ефективного формування уміння організувати свій вільний час є поєднання керівництва дорослих (корегування і контроль) з ініціативою й самостійністю дитини. Головне, щоб дитина вчилася, могла цікаво, розумно й корисно проводити свій вільний час, що сприятиме розвитку особистості.

Дослідження режиму дня школярів показали, що багато учнів перебувають на свіжому повітрі значно менше часу, ніж це передбачено вимогами (не менше ніж 3,5 години на добу). Зате школярі проводять значну частину вільного часу в умовах обмеженої рухової активності біля комп'ютерів, телевізорів. Потреба дітей у русі обумовлюється біологічними законами розвитку. «Рух – це життя» – такою є стародавня істина. Без активних рухів неможливі нормальний фізичний та фізіологічний розвиток дитини, передусім, зміцнення опорно-рухового апарату (м'язової тканини, зв'язок, кісток скелета), серцево-судинної системи, органів дихання, нервової системи. Навчити дітей розумінню того, що відпочинок у вільний час не повинен бути пов'язаним із пасивним станом організму. Одним із засобів проведення вільного часу дитиною є рухливі ігри. Вони зміцнюють здоров'я, сприяють розвитку фізичних якостей, закріплюють рухові навички, емоційно збагачують гравців. При правильній організації, ігри сприяють вихованню таких рис характеру як чесність, дисциплінованість, взаємодопомога, вольові якості. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружній колектив. Рухливі ігри не потребують спеціальної

технічної підготовки, дорогого інвентарю та обладнання. Вони потребують лише уваги, чуйності, любові до своїх дітей зі сторони батьків.

Пропонована розробка містить прості й доступні рухливі ігри для практичного використання батьками, бабцями та дідусями учнів перших класів, які зроблять ваш відпочинок веселішим, змістовнішим, цікавішим, різноманітнішим. Важливим є також можливість імпровізувати, фантазувати, придумувати свої цікаві ігри. Згадайте ігри, в які ви грали в дитинстві. Чим більше ігор ви знаєте, тим легше дібрати її залежно від умов, настрою та кількості гравців.

Грайте з дітьми в різні ігри. Проблеми батьків і дітей не існує там, де батьки й діти товаришують і займаються разом спільною діяльністю.

### **Ігри, які можна застосовувати під час прогулянок**

#### **Квач**

Гравці ходять по колу, взявшись за руки. У центрі стоїть «квач», він тричі плеще в долоні приказуючи: «Раз, два, три – біжи». Учні розбігаються, а «квач» їх ловить. Спійманий стає «квачем». Виграє той, хто не був «квачем».

#### **Потяг**

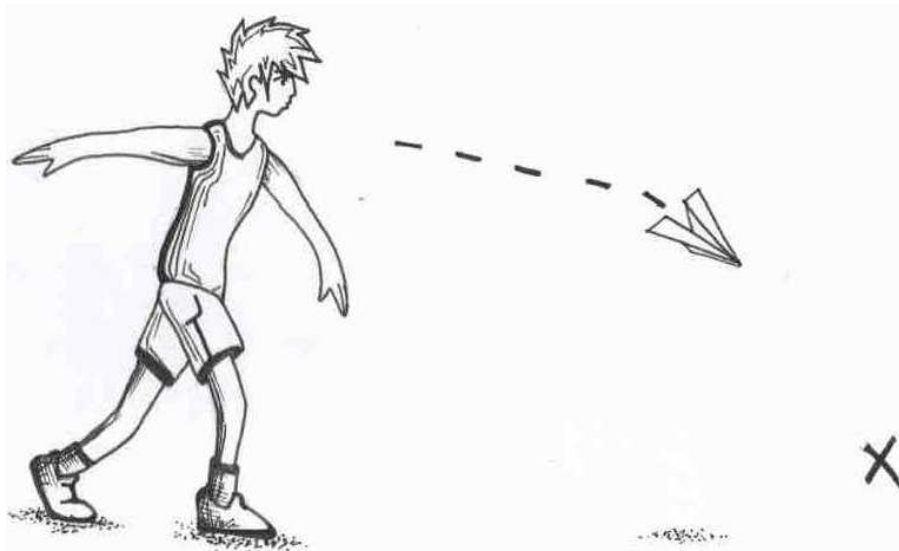
Гравці стають у колону, кладуть руки на плечі попереднього гравця. Машиніст (перший гравець) веде потяг від станції до станції, на станціях діти розходяться. За сигналом машиніста знову утворюють потяг і продовжують рух.

#### **По камінчикам**

Пройти по 6–8 плескатим камінчикам чи цеглинкам, розкладеним у шаховому порядку, і ні разу не спіткнутися. Виграє той, хто швидше подолає смугу перешкод.

## Літак

Зробивши паперовий літак (або паперову стрілу), кожен із гравців запускає її вперед до позначеної лінії. Чий літак долетить першим, той виграв.



## Метелики

Гравці – «метелики» – стоять за лінією в довільному порядку. На слова вчителя «Метелики, метелики в садочок полетіли» діти піднімають руки в сторони, бігають. На слова «На квіточки біленькі всі тихенько сіли» діти присідають. За сигналом «У-у-у» «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика й шикуються. Виграє той гравець, який перший прибіг за лінію і став струнко.

## Не попадись

Малюють коло (або викладають шнуром). Гравці – «горобці» стоять за колом на відстані півкроку. Обирають ведучого – «кота», який стає в центр круга. «Горобці» стрибають у круг і вистрибують назад. «Кішка» бігає в середині кола, намагаючись торкнутися горобців у той час, коли вони заходять у круг. Той, кого торкнувся «кіт», відходить у бік. Через 1 хв гра зупиняється і рахують пійманих горобців.

### **Скільки кроків**

Гравцям пропонується завдання – на майданчику вибрати яке-небудь дерево або інший предмет і спробувати визначити на око, скільки до нього кроків. Потім відстань вимірюється кроками. Перемагає той, хто найточніше визначив кількість кроків.

### **Зайці в городі**

На подвір'ї лавка – це паркан. З одного боку паркана – галявина, на якій бігають, стрибають зайці (діти), з другого – город, де росте капуста. Пострибавши на галявині, зайці перелазять через паркан і їдять капусту. Коли всі зайці в городі, ведучий говорить: «Сторож іде!». Зайці тікають на галявину, перестрибуючи через паркан. Програв той, хто останнім залишив город.

### **Вудочка зі стрибками**

Гравці стають у коло обличчям до центру. Ведучий у центрі круга крутить скакалку або мотузочку з м'якою іграшкою на кінці так, щоб вона, ковзаючи по землі, пролітала під ногами гравців. Діти підстрибують на місці намагаючись не зачепити її. Зачепивши вудочку, гравець стає ведучим, а попередній ведучий стає в коло на його місце. Перемагає той, хто не зачепить вудочку.

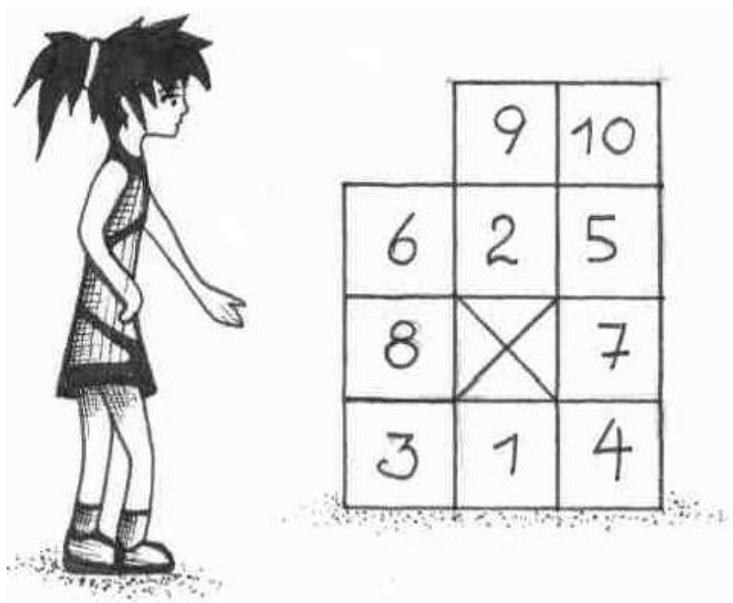
### **Бадмінтон**

Під час гри не дають змогу волану впасти на свій майданчик і намагаються приземляти його на майданчику суперника.

### **Хто спритніший**

Накреслити на землі клітини з цифрами. Треба стрибати за порядком згідно з цифрами, з однієї клітини в іншу. А з десятої – через три клітини «додому». Кількість клітин, в яких побував кожен з гравців не наступивши

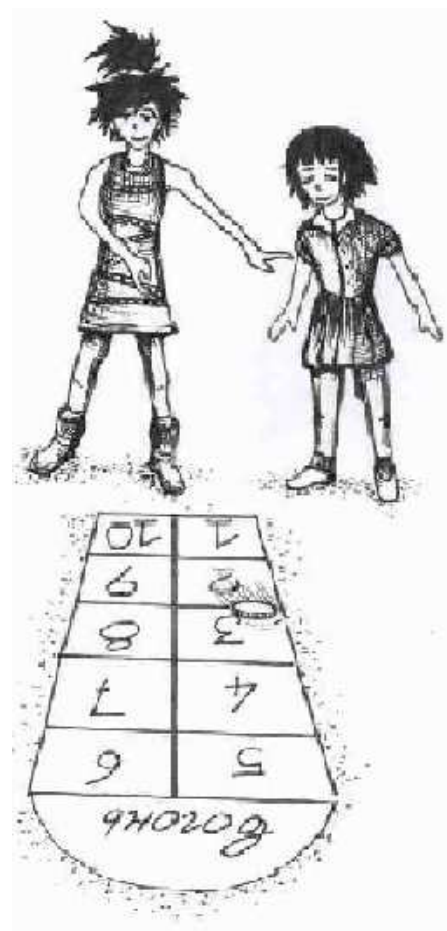
на лінії, і є очками. Можна ускладнити гру при кожному стрибку повертаючись у повітрі то ліворуч, то праворуч.



### Класики

На асфальті малюють фігуру «класів», форми можуть бути різноманітні. Довжина клітин від 30 до 50см, ширина – 50см. Кожна клітинка нумерується цифрою. Беруть металеву плоску коробочку наповнену піском («битка»).

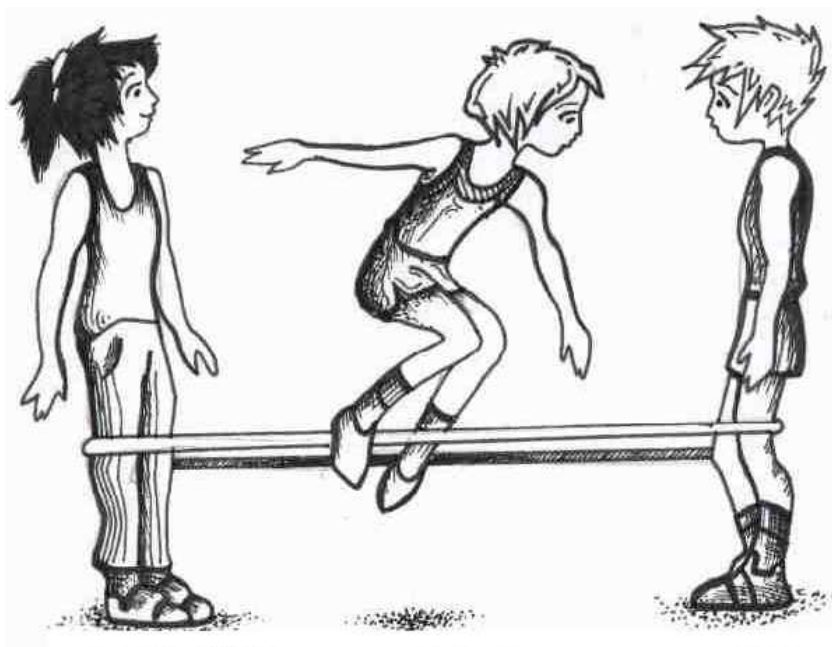
Один із гравців стає перед лінією «класиків» і кидає «битку» в перший клас. Якщо це вдається, гравець стрибає на одній нозі туди, де лежить «битка», піднімає її і стрибає далі. Так само кидають «битку» і в інші класи за нумерацією. Виграє той, кому вдалося закінчити останній клас першим.



Якщо гравець попадає «биткою» на лінію або не в той клас, який потрібно, або стає на обидві ноги, або наступає на лінії, він поступається місцем наступному гравцю. Коли підійде його черга, він продовжує грати з того класика, де зробив помилку.

### Гумочка

Потрібно взяти звичайну гумку завдовжки 1,5м, кінці зв'язати. Двоє стоять ногами нарізно, розтягуючи гумку ногами на висоті приблизно 15 см. Третій стрибає. Коли той, хто стрибає, допускає помилку, міняється місцем з одним із тих, хто тримає гумку. Виграє той, хто швидше виконає всі фігури.



Приклад фігур:

1. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину й вистрибнути назад, не зачепивши гумки.
2. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину, підстрибнути й наступити на обидві гумки, стрибнути в середину, вистрибнути.
3. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину, підстрибнути й перестрибнути через гумку, стрибнути в середину, вистрибнути.
4. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину, підстрибнути й перестрибнути через обидві гумки, потім, стрибком скрутити гумки двома ногами, стрибком ноги нарізно вистрибнути за межі.

5. Стоячи обличчям до гумки, перестрибнути через одну, потім через другу гумку, ноги разом, теж саме спиною назад.

6. Стоячи обличчям до гумки, стрибком двома ногами зачепити кінчиками пальців ніг ближню гумку, перестрибнути через дальню, підстрибнути з поворотом на 180° так, щоб гумки зіскочила з ніг і опинитись обличчям до гумки.

### **Класи з м'ячем**

1-й клас – підкинути м'яч вгору, плеснути в долоні й піймати м'яч.

2-й клас – підкинути м'яч вгору, плеснути в долоні за спиною й зловити м'яч.

3-й клас – вдарити м'ячем до підлоги, повернутися кругом і зловити м'яч.

4-й клас – підкинути м'яч вгору, нахилитися, доторкнутися кінчиками пальців ніг і зловити м'яч.

5-й клас – перекинути м'яч двома руками з-за спини через голову й зловити м'яч.

6-й клас – підкинути правою рукою з-за спини так, щоб він перелетів через плече й зловити м'яч. Те саме під лівою рукою.

7-й клас – підняти праву ногу вперед, кинути м'яч правою рукою об землю так, щоб він пролетів під правою ногою та піймати лівою рукою. Те саме під ліву ногу.

8-й клас – перекинути м'яч лівою рукою, відведеною в сторону, у праву через голову.

9-й клас – вдарити м'ячем об стінку, коли він відскочить, піймати двома руками.

10-й клас – стоячи спиною до стіни (забору), кинути м'яч через себе так, щоб він вдарився об стіну, повернутися й зловити м'яч.

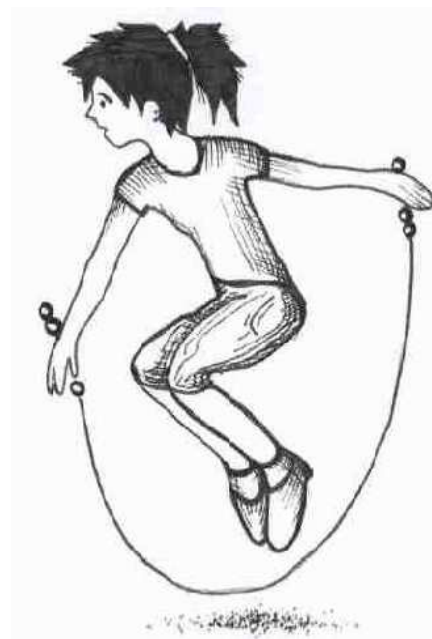


## Класи з скакалкою

1-й клас – скакалку скласти у двоє в правій руці, пересуваючись бігом, скакалку крутити справа. Те саме лівою рукою.

3-й клас – обертаючи скакалку вперед, зробити 8 підскоків на двох ногах, випрямлених у колінах.

4-й клас – обертаючи скакалку вперед, кожен другий підскік робити вище, підтягуючи коліна до грудей, приземляючись на випрямлені ноги.



5-й клас – пересуватися бігом, обертаючи скакалку вперед, перестрибуючи з однієї ноги на іншу.

6-й клас – обертаючи скакалку вперед, виконати 3 підскоки на двох ногах, четвертий підскік – вище з подвійним обертом скакалки.

## Вище від землі

Гравці довільно займають місця на дитячому майданчику. Вибирають ведучого.

За сигналом ведучий намагається наздогнати когось із гравців і торкнутися до нього рукою. Гравець, до якого торкнулися, зупиняється й голосно говорить: «Я ведучий!».

Щоб не впіймав ведучий, можна стати «вище від землі» (тут у пригоді стануть лавки, драбинка, перекладина і т.д.). Стояти «вище від землі» можна 5 секунд, потім знову треба перебігати.

Коли гравець стає «вище від землі», ведучий відходить від нього на 2м і говорить: «Раз, два, три з цього місця зійди!», і гравець має перебігти з цього місця на інше.

## **Бузьки**

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Ведучий говорить: «Бузьки полетіли!». Усі учасники гри бігають майданчиком, махаючи «крилами».

Ведучий забирає одне «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли!». Усі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має «гнізда» і не може стояти на одній нозі, той вибуває з гри.

## **Дні тижня**

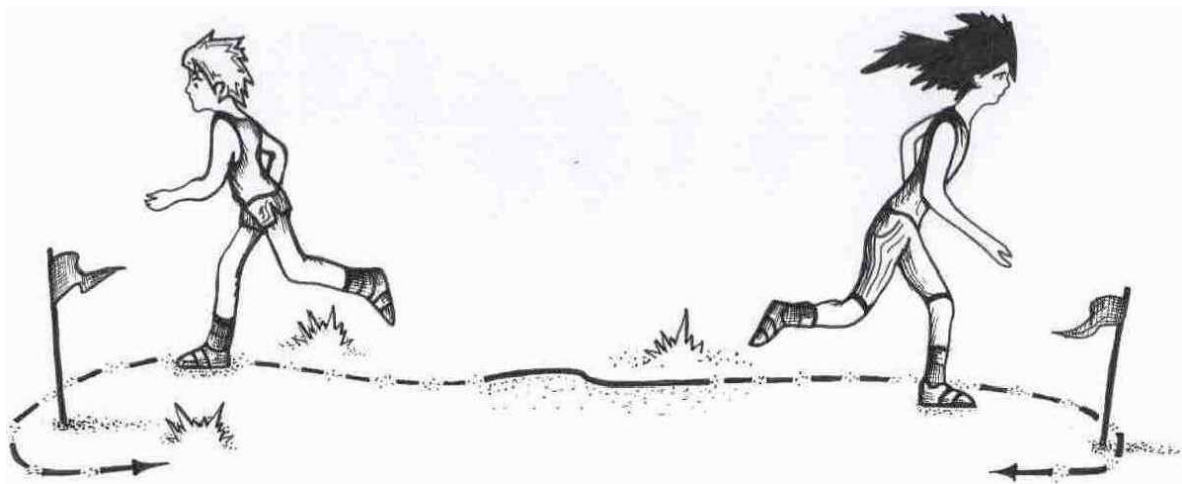
Гравець, високо підкидаючи м'яч ловить його, називаючи дні тижня по порядку (на кожен день припадає один кидок). Гравець, який зробивши помилку, передає м'яч наступному. Перемагає той, хто не помилився і перерахував дні тижня (місяці, букви алфавіту, цифри тощо).

## **Снайпери**

На землі позначають мішень – малюють один в одному три кола. Відстань між колами 2–3 м. У центральне коло ставлять кошик або відро. У гравців у руках шишки або гумові м'ячики. Вони стають за зовнішню лінію кола і за командою кидають їх у кошик. Попавши в кошик, переходять на лінію середнього кола і кидають з-за лінії внутрішнього кола. Відзначають най влучніших стрільців.

## **Перетягни мотузку**

Мотузка розтягнена вздовж на відстані 2–5м від кінців, з двох сторін закріплюють палички або камінчики. Двоє гравців стають біля кінців мотузки обличчям до паличок. За командою «Увага, марш!» гравці намагаються якомога швидше оббігти свою паличку і, повернувшись до мотузки, смикнути її за кінець у свою сторону. Кому це вдається, той і виграє.

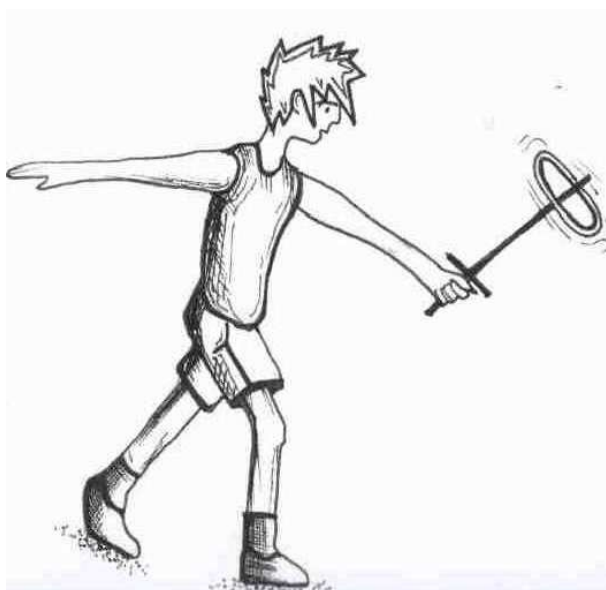


### Попади кільцем

Палицю заввишки 70–80см устромлюють у землю або закріплюють на підставці (у домашніх умовах – на ніжки перевернутого стільчика). З відстані 4–6 кроків дитина намагається накинути на палицю фанерні чи пластмасові кільця діаметром 15–20 см. Виграє той, хто кине більше кілець.

### Серсо

Двоє гравців стають один навпроти одного на відстані 3–4 м. Один із них кидає кільця, а другий ловить їх на палицю. Коли всі кільця кинуть, підраховують кількість кілець на палиці, після чого гравці міняються ролями. Перемагає той, хто зловить більшу кількість кілець.



## **Ігри, які можна застосовувати вдома**

### **Канатоходець**

Провести пряму лінію або покласти мотузку завдовжки 6–9 метрів. По ній треба рухатись як по канату, тримаючи руки розведеними в сторони. Програють ті, хто сходить з канату.

### **Не втраць рівноваги**

Гравець приймає будь-яку позу, стоячи на одній нозі. Виграє той, хто довше витримав таку позу.

### **Рівновага на лінії**

Двоє гравців стають на одну лінію на відстані один метр один від одного. Ступня правої ноги попереду, лівої – позаду, торкається пальцями правої п'ятки. Ліві руки тримати за спиною. Завдання гравців – ударами долоні правої руки по правій долоні суперника заставити його зійти з місця хоча би однією ногою.

Дозволяється виконувати обманні рухи, але не дозволяється торкатися ніякої частини тіла суперника, крім правої долоні, і захоплювати кисть його руки.

### **Що зникло?**

На столі мама чи тато розкладають 6–7 предметів (іграшки, олівці і т.п.), діти впродовж хвилини розглядають предмети, намагаючись їх запам'ятати. За командою відвертаються, ведучий у цей час забирає один із предметів. Діти повертаються і називають зниклий предмет. Виграє той, хто помилиться на меншу кількість разів. Ускладнити гру можна збільшивши кількість предметів, скоротивши час запам'ятовування або прибравши два предмети.

## Пронеси книгу

Гравці з книжкою на голові за сигналом ведучого намагаються якнайшвидше подолати визначену відстань. Не можна притримувати книжку рукою чи поправляти її. Хто торкнеться книжки, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто найшвидше подолає визначену відстань без штрафного очка або з їх найменшою кількістю.



## Чия іграшка швидша?

Діти сидять на кріслах, тримаючи в руках палички, до яких на мотузці прив'язані іграшки. Діти знаходяться на однаковій відстані від іграшок – 15–20 кроків. Виграє той, хто, намотуючи мотузку на паличку, швидше наблизить до себе іграшку.

## Спритні мотальники?

До середини 3–4-метрової мотузки прив'язують стрічку. Кінці мотузки прикріплюють до палиць-котушок посередині. Два гравці беруть палиці й розходяться на довжину мотузки. За командою гравці починають швидко обертати палички-котушки двома руками, намотуючи на них мотузку, та просуваються уперед. Перемагає той, чия паличка-котушка першою торкнеться прив'язаної стрічки.

## Дмуханий м'яч

По краях столу встановлюють «двоє воріт», а по середині – тенісний м'ячик. Гравці діляться на дві команди, кожна з яких розміщується навколо

своєї половини столу. Після сигналу кожна команда намагається задути тенісний м'ячик у ворота суперника, щоб здобути очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

### **Пір'ягон**

На підлозі, посередині кімнати креслять лінію. Гравців розподіляють на дві команди, які стають по різні боки від лінії за два-три метри від неї. Ведучий, тримаючи пір'їнку-пушок у піднятій руці, стає на середину лінії і відпускає її. У кожного із гравців у руках аркуш цупкого паперу, яким вони намагаються опустити пір'їнку на підлогу суперника. Пір'їнку не можна ловити. Гравці можуть переходити на сторону суперника, але не штовхатися. Перемагає той, хто зміг опустити пір'їнку на сторону суперника.

### **Невагобол**

Гравців розподіляють на дві команди, одна з яких має надувну кульку. На протилежних стінах кімнати позначають ворота – квадрат, нижня сторона якого знаходиться на рівні голови гравців. Після сигналу гравці, перекидаючи між собою надувну кульку від середини кімнати, намагаються загнати її у ворота суперника, щоб здобути одне очко. Якщо кулька впаде на землю, право першого удару надається команді суперника. Перемагає команда, яка здобуде більше очок.

### **Роби так**

Ведучий показує різні рухові дії, які гравці повинні повторити. Виконуються лише ті рухові дії, яким передують команда «Роби так!». Той, хто виконав рухову дію без команди, отримує штрафне очко. Перемагає гравець, який не отримав жодного або найменше штрафних очок.

### **Вгадай, хто підходив**

Гравці стають півколом за спиною ведучого. Один із гравців підходить до ведучого, торкається до його плеча і якнайшвидше стає на

своє місце. Ведучий, відчувши дотик, лічить: «Раз, два, три!». На слово «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців доторкнувся до його плеча. Якщо відгадає, то вони міняються місцями. Якщо ведучий не впізнав, хто до нього підходив, то знову відвертається і до нього підходить інший гравець. Перемагає той, кого не впізнали жодного разу.

### Спробуйте встати

Два гравці стають один до одного спинами, беруться під руки, зігнувши їх у ліктях. Так само роблять і інші учасники цих своєрідних змагань. Одночасно діти намагаються сісти на землю, простягнувши ноги, а потім встати не роз'єднуючи рук. Хто повторить цю вправу більше разів, той перемагає.

### Спробуй упіймай

Вибирають одного «ловця» і зав'язують очі, решта – «втікачі». «Ловець» намагається зловити одного з «втікачів», запитуючи: «Де ти?». «Втікач» відповідає: «Я тут!», переходить на інше місце. Якщо «ловець» підходить до предметів, які знаходяться в кімнаті, його завчасно попереджують, промовляючи: «Вогонь!». «Втікач» зобов'язаний відповідати на кожне запитання «ловця». «Втікач», якого піймали, стає «ловцем».



### Пантоміма

Обирають одного «міма», а решта гравців – «глядачі». «Мім» за допомогою жестів і міміки представляє «глядачам» будь-яку просту дію,

яку вони мають розгадати. Хто першим розгадає пантоміму, той стає «мімом».

### **Хто більше збере**

На підлозі розкидають у різні боки 10–12 іграшок (залежно від кількості дітей). Гравці одночасно починають їх збирати. Хто збере більше іграшок, той і переможе.

### **Точний поворот**

У кімнаті, відповідно до кількості дітей, ставлять стільці або табуретки, відстань між якими 3–4 м. Діти сідають на них, їм зав'язують очі. За командою кожен з учасників встає, робить 2–5 кроків вперед, повертаючись праворуч, знову йде 2–5 кроків вперед, повертаючись знову праворуч. Описавши таким чином квадрат, кожен з учасників повинен сісти на свій стілець. Перемагає той, хто найшвидше пройде квадрат і сяде на свій стілець. Якщо ніхто точно не сів, то перемагає той, хто виконав завдання найточніше.

### **Зумій побудувати**

Перед кожним гравцем кладуть по 3–5 елементів городків або паличок. Гравцям зав'язують очі та пропонують насліп побудувати з городків будь-яку фігуру (трикутник, квадрат тощо). Виграє той, хто найшвидше виконав завдання.

### **Дзеркало**

Гравців поділяють на перші та другі номери, які стають обличчям один до одного. Гравці з першими номерами виконують різні вправи, а гравці з другими номерами повинні точно скопіювати їх рухи. У цій грі рекомендується використовувати вправи ранкової гімнастики.

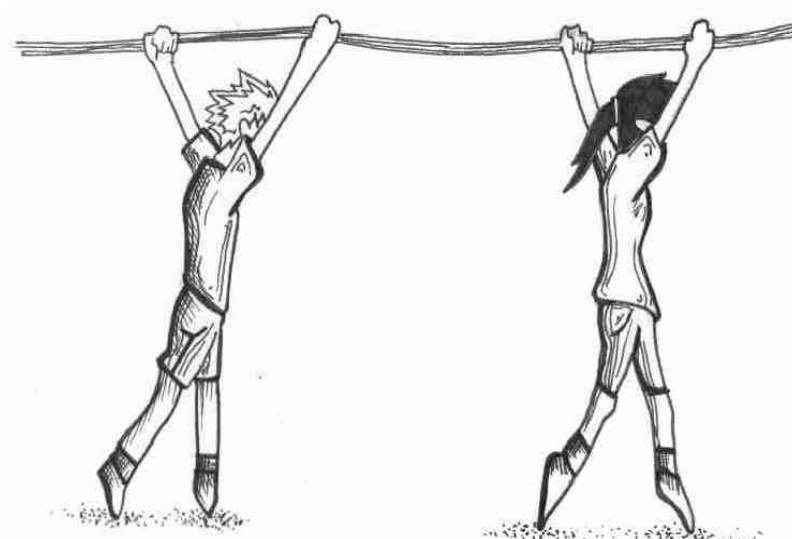


### Хто швидше

Гравці тримають вертикально палицю за нижній кінець. Почергово перехоплюють однією і другою рукою, ставлячи кулак до кулака. Виграє той, хто швидше дістанеться верху.

### Тримайся міцно

Натягнути мотузку на такій висоті, щоби діти могли дотягнутися, ставши на пальчики. Взевшись за мотузку, дитина пересувається на пальчиках, перехоплюючи мотузку руками.



## НЕСТАНДАРТНЕ СПОРТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ КВАРТИР

### *Основні вимоги до спортивного куточка у квартирі*

Не кожна сім'я має можливість виділити окрему кімнату для занять фізичними вправами. Тому прилаштування фізкультурно-оздоровчої техніки повинні розміщуватися на житловій площі і відповідати визначеним вимогам: бути компактними, практичними, надійними, швидко і легко збиратися-розбиратися, мати гарний зовнішній вигляд, який максимально відповідає інтер'єру квартири, бути надійними і безпечними [18]. Таким вимогам відповідають гімнастичні комплекси різноманітної конструкції.

### *Гімнастичні комплекси у квартирі*



<http://domovyk.com.ua/catalog>



[http://teremok.ua/ukr/st/detskiy\\_ugolok.php](http://teremok.ua/ukr/st/detskiy_ugolok.php)



<http://massacrez.ru/content/17>



<http://www.irelle.com/sportivnij-ugolok-malvina-s-turnichkom.html>

### **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

1. Створюйте в сім'ї атмосферу емоційної захищеності, показуйте дитині, що її люблять, сприяйте розвитку почуттів. Більше часу приділяйте дітям. Любіть дітей такими, якими вони є.
2. Пам'ятайте, що особистий приклад – важливий чинник у процесі фізичного виховання дітей. «Добрий приклад кращий за сто слів».
3. Будуйте виховний процес на основі глибоких знань психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних особливостей дитини. Спостерігайте за змінами у фізичному й духовному житті дитини. Регулярно (раз на півроку) контролюйте показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.
4. Організуйте оптимальний режим дня дітей (ранкова гімнастика, загартувальні процедури, навчальні заняття у школі, приготування уроків вдома, перебування на свіжому повітрі, ігри, заняття сортом, допомога вдома, сон).

5. Слідкуйте за здоровим і збалансованим харчуванням (різноманітність продуктів, режим харчування, вітаміни).
6. Залучайте дітей до навчання, розумове навантаження чергуйте з фізичним.
7. Намагайтеся збільшити добовий обсяг рухової активності таким чином, щоби менше часу витратити на організацію (облаштуйте домашні спортивні кутки, забезпечте спортивним інвентарем тощо).
8. Цікавтесь успішністю та відвідуванням уроків з фізичної культури, проведенням дозвілля, виконанням домашніх завдань. Беріть участь у батьківських зборах, проведенні фізкультурно-спортивних свят.
9. Купуйте літературу, переглядайте спеціальні телепередачі, прослуховуйте радіопередачі, які стосуються здорового способу життя, обговорюйте проблеми збереження і зміцнення здоров'я в сім'ї. Проблеми здоров'я завжди повинні бути в центрі уваги.
10. Якомога менше часу відводьте на перегляд телепрограм (зменшується час на спілкування з дитиною, настає втома, знижується гострота зору, замінює активні форми організації дозвілля).
11. Формуйте екологічну культуру, дбайливе ставлення до природи.
12. Розповідайте дітям про ігри, в які бавилися самі в дитинстві, забезпечуйте дітей спортивним інвентарем (м'ячі, скакалки, велосипеди, санки, ковзани, лижі тощо).
13. Залучайте дітей до виконання основних рухів – ходьби, бігу, стрибків, повзання, лазіння, вправ із м'ячем, на рівновагу.
14. Катайтеся разом з дітьми на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах; бавтеся в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей; стрибайте зі скакалкою; плавайте.
15. Проводьте літні канікули активно (туристичні походи, пішохідні прогулянки, рухливі та спортивні ігри).

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

1. Будувати виховний процес на основі інтересів, запитів, можливостей учнів.
2. Налагоджувати постійні педагогічні стосунки з батьками учнів, знаходити оптимальні методи, засоби.
3. Пропагувати здоровий спосіб життя, виховувати потребу щодо рухової активності учнів, намагаючись об'єднувати зусилля школи й сім'ї.
4. Сприяти самовихованню, самовдосконаленню учнів створюючи умови для самореалізації.
5. Застосовувати раціональні способи пошуку, відбору, використовувати інформацію, досвід щодо фізичного виховання учнів у сім'ї.  
Підготовка методичних рекомендацій.
6. Стимулювати самоосвіту батьків з проблем фізичного виховання дітей. Упроваджувати нові педагогічні технології.
7. Вивчати і впроваджувати кращий досвід спільної роботи школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів.
8. Розучувати комплекси фізичних вправ ранкової гімнастики, спеціальні фізичні вправи на формування постави.
9. Ознайомлювати учнів з організацією і проведенням рухливих ігор удома і на вулиці.
10. Задавати домашнє завдання для закріплення матеріалу з фізичного виховання.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Медкнига, 2011. – 108 с.
2. Васильков Г. А. Гимнастика у режимі дня школяра / Г. А. Васильков. – К. : Здоров'я, 1972. – 150 с.
3. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э. С. Вильчковский. – К. : Радянська школа, 1987. – 128 с.
4. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : [навч. – метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I-II рівнів акредитації] / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Гуреев Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М. : Советский спорт, 1991. – 61 с.
6. Детская спортивная медицина : руководство для врачей / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина. – 1991. – 560 с.
7. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К. : Здоровья, 1989. – 144 с.
8. Жуковский М. А. Пока организм формируется / М. А. Жуковский. – М. : Педагогика, 1985. – 96 с.
9. Заневський І. П. Проба Руф'є як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку [Електронний ресурс] / Заневський І. П. // Спортивна наука України. – 2011. – № 3. – С. 71–95. – Режим доступу: [http : // www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-3/11ziposa.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-3/11ziposa.pdf) (дата звернення : 25.06.11).
10. Кнейп С. Мое водолечение. Средства для излечения болезней и сохранения здоров'я. – К., 1898 – 352 с.
11. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания – К. : Олимпийская литература, 1999. – 240 с.

12. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.
13. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л. : Українські технології, 2003. – 148 с.
14. Орлин В. С. Система природного оздоровлення («Детка» Порфирия Иванова). – М. : Советский спорт, 1991. – 48 с.
15. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
16. Сермеев Б. В. Физическое воспитание в семье / Б. В. Сермеев, А. К. Атаев, А. В. Мерлян. – К. : Здоров'я, 1986. – 296 с.
17. Ставаймо в коло : збірник / упоряд. В. Г. Войта, Н. А. Лобода. – К. : Молодь, 1978. – 120 с.
18. Старинин Ю. Л. Твой спортивный уголок / Старинин Ю. Л., Крапивкин В. В., Усвицкий И. М. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
19. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – К. : Рад. школа, 1974. – 288 с.
20. Тисовська О. Весела мандрівка в країну розваг / О. Тисовська, В. Левків – Л. : ВНТЛ, 1998. – 36 с.
21. Трачук С. В. Стан здоров'я населення України і перспективи його збереження / С. В. Трачук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2007. – № 11. – С. 269–271.
22. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фербер. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
23. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
24. Яковлев В. Г. Игры для детей / В. Г. Яковлев, А. Н. Гриневский. – М. : Сфера ВГФ им. А. С. Пушкина, 1992. – 80 с.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

## ТЕМАТИКА

## занять «Батьківська школа» для батьків першокласників

№ з/п	Тематика занять	Терміни	Виконавці
1	Роль сім'ї щодо збереження і зміцнення здоров'я молодшого школяра	вересень	класний керівник, учитель фізичної культури, лікар
2	Психолого-педагогічні та анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку	жовтень	класний керівник, учитель фізичної культури, лікар, психолог
3	Гігієнічні норми та вимоги до режиму дня, харчування, сну	листопад	класний керівник, учитель фізичної культури, лікар
4	Особливості впливу фізичних вправ на дитячий організм	грудень	учитель фізичної культури, лікар
5	Загартування – спосіб адаптації до навколишнього середовища	січень	учитель фізичної культури, лікар
6	Активне дозвілля першокласника (рухливі ігри, катання на ковзанах, санках, лижах, велосипеді, роликах та ін.)	лютий	учитель фізичної культури, лікар
7	Нестандартне спортивне обладнання для квартир	березень	учитель фізичної культури
8	Дитячий травматизм та способи йому запобігти	квітень	учитель фізичної культури
9	Літній відпочинок першокласника. Підсумкове заняття (разом із дітьми)	травень	класний керівник, учитель фізичної культури, лікар

## Додаток Б

## Картка реєстрації показників

## фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини

Прізвище та ім'я \_\_\_\_\_

Вік: 1-й клас \_\_\_\_\_ років 2-й клас \_\_\_\_\_ років

## Антропометричні вимірювання (вересень):

Показники	1 клас	2 клас
Довжина тіла, см		
Маса тіла, кг		
Обвід грудної клітки, см		
Оцінка гармонійності фізичного розвитку		

## Функціональні вимірювання (вересень):

Показники	1 клас	2 клас
ЧСС		
Індекс Руф'є		
Рівень		

## Фізична підготовленість (жовтень):

Показники	1 клас	2 клас
Стрибок у довжину з місця, см		
Нахил тулуба вперед, см		
Швидкий біг (30 м/с)		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, рази		