

Олена БОДНАРЧУК,
Софія-Євгенія БОДНАРЧУК,
Маркіян СТЕФАНИШИН

ПРОГРАМА ЗАХОДІВ ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Методичний посібник

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2022

УДК 796.011.3:37.046.14(076)

Б 75

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

І.Р. Боднар

*(Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського);*

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

І.Х. Турчик

(Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка)

Рекомендувала до друку вчена рада

*Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

(протокол № 6 від 22 лютого 2022 року)

Б 75 Боднарчук О.

Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізично-му вихованні учнів молодших класів : метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 56 с.

ISBN 978-617-7336-96-8

У посібнику розкрито важливу роль сім'ї у збереженні і зміцненні здоров'я дитини, подано ефективні форми взаємодії школи і сім'ї та шляхи їх реалізації, розглянуто психолого-педагогічні й анатомо-фізіологічні особливості розвитку молодшого школяра. Запропоновано практичні рекомендації батькам і вчителям.

Для студентів, учителів фізичної культури, батьків та дітей.

УДК 796.011.3:37.046.14(076)

© Боднарчук О. М., Боднарчук С.-Є. М.,
Стефанишин М. В., 2022

© Художнє оформлення Дмитришина Р. М., 2022

© Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського, 2022

ISBN 978-617-7336-96-8

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Роль сім'ї в збереженні та зміцненні здоров'я молодшого школяра	8
2. Форми взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів та шляхи їх реалізації	12
3. Психолого-педагогічні та анатомо-фізіологічні особливості розвитку учнів молодшого шкільного віку	15
4. Визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей	22
5. Організація та проведення ранкової гімнастики в сім'ї	27
5.1. Комплекси ранкової гімнастики	29
6. Загартування – спосіб адаптації до навколишнього середовища	37
6.1. Користь ходіння босоніж	38
6.2. Особливості загартування повітрям	39
6.3. Особливості загартування сонцем	39
6.4. Особливості загартувальних водних процедур	40
7. Практичні рекомендації батькам з фізичного виховання дітей	44
8. Практичні рекомендації вчителям фізичної культури	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	51

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 відповідають батьки, а всі інші соціальні інституції покликані допомагати, підтримувати, спрямовувати, доповнювати їхню виховну діяльність.

Визнання пріоритету сімейного виховання вимагає нових відносин школи та сім'ї. Новизну цих відносин визначають поняття «співпраця» і «взаємодія».

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

Взаємодія – співдія, взаємозв'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, завдяки якому виникає їхня взаємна обумовленість і зв'язок.

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

Як би не змінювалися завдання реформування сучасної системи загальної шкільної освіти, завдання збереження та зміцнення

здоров'я учнів, створення відповідних умов для їхнього фізичного, інтелектуального, морального розвитку в умовах сучасної школи завжди повинно залишатися пріоритетним.

Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку 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 дітей. Заняття фізичною культурою і спортом впливають не лише на вузьку сферу життя дитини, сім'ї, але й багато в чому визначають хід усього процесу виховання та навчання учня, формують уявлення батьків про знання, уміння й навички та їхню роль у формуванні особистості дитини.

Метою програми заходів поглиблення взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку 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 дитини.

Для реалізації мети програми заходів потрібно розв'язувати такі *завдання*:

- сформувані позитивне ставлення членів родини до 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 молодшого шкільного віку і враховувати їх 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 розвитку фізичних якостей з урахуванням чутливих періодів;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять.

Ці завдання розв'язують 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 відповідно до віку дитини та проводити їх;

- готовність до застосування оздоровчих та загартовувальних процедур;
- оволодіння необхідними вміннями й навичками у виконанні основних рухів та вміння цілеспрямовано їх застосовувати під час роботи з дітьми;
- уміння надавати долікарську допомогу у разі травм і нещасних випадків.

Організовуючи роботу з батьками, потрібно ставити перед ними мету отримати знання не заради знань, а для того щоби мати можливість отримані знання самостійно реалізовувати впродовж усього життя і навчити цього своїх дітей.

Роль сім'ї в 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 розвинутої особистості, сім'я, як і школа, здійснює моральне, розумове, трудове, естетичне й фізичне виховання.

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

Першу інформацію про користь чинників 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 здебільшого за методом наслідування й повторюють спосіб життя батьків. Це стосується дотримання гігієнічних норм, режиму харчування, рухової активності, ставлення до шкідливих звичок.

У наукових дослідженнях виявлено залежність між рівнем фізичної підготовленості в дитинстві та проблемами зі здоров'ям, які виникають у дорослому житті.

Виховання здорової, гармонійно розвинутої дитини – основне завдання сім'ї та школи. Тож важливим є правильно організовані

заняття фізичною культурою і спортом у школі та вдома, раціональне поєднання розумової діяльності та занять фізичними вправами в режимі дня. Завдання батьків – організація й керівництво заходами 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. Утім, як свідчать 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 висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Спеціальні наукові дослідження виявили, 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. Тож нестачу рухової активності учні повинні отримувати в сім'ї.

Однак вимоги, які школа висуває до організації рухового режиму учнів, батьки, як правило, не виконують. Роль школи у фізичному вихованні дітей стане вагомою тільки тоді, коли вона зможе організувати батьків і дітей для реалізації 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 можуть владнати лише частково. Тож школа повинна повною мірою використовувати свої можливості впливу

на процес сімейного фізичного виховання через учнів та їхніх 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 можна застосовувати різноманітні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкової гімнастики) до складних (занять 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 фізичними вправами в домашніх умовах (оздоровча гімнастика, різноманітні танцювальні рухи, йога, аеробіка та ін).
4. Активний відпочинок на свіжому повітрі у вільний час. Улітку це їзда на велосипеді, плавання, різноманітні рухливі та 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», «Мініпохід»).
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.
7. Прогулянка дає змогу компенсувати тижневий дефіцит рухової активності.
8. Загартувальні процедури, які застосовують після ранкової гімнастики або перед сном.
9. Виконання домашніх завдань із фізичної культури.

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

Таким чином, найважливішими складниками в залученні молодших школярів до різноманітних форм занять фізичними вправами в умовах сім'ї є сприятлива атмосфера та позитивний приклад батьків. На жаль, ці форми мало використовують, можливо, через недостатню усвідомленість батьками важливості проблеми, відсутність пропаганди, інертність батьків і брак фізкультурних знань. Школа може сприяти навчанню батьків правильно й ефективно організувати 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. Для того щоб сформувати в дитини дієві навички здорового способу життя, необхідно створити систему взаємодії школи та 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 настанов 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 (див. 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 молодших школярів

У процесі реалізації форм взаємодії з батьками учнів школа розв'язує одне з важливих завдань – поглиблення педагогічної освіти батьків, підвищення культурного рівня засобами пропаганди здорового способу життя. Відповідну роль відіграє самоосвіта батьків – читання науково-популярної літератури, радіо- і телепередач з питань фізичного виховання та спорту.

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

У шкільних навчальних програмах з фізичної культури акцентовано на оволодінні школярами певними рухами, формуванні умінь та навичок. Проте засвоєння учнями техніки фізичних вправ не сприяє їх систематичному самостійному застосуванню для розв'язання основних завдань фізичного виховання. Відомо, що програму з фізичної культури спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Утім, обсяг рухової активності учнів в умовах школи тільки частково забезпечує виконання вимог шкільної програми з фізичної культури.

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. Ураховуючи встановлені державою обов'язки, максимально забезпечувати адаптацію її членів до дотримання здорового способу життя повинна родина. Сприяти застосуванню фізичних вправ на дозвіллі мають батьки. Тож важливо мотивувати батьків і створити можливості для поглиблення їхніх знань у галузі фізичного виховання. Батьки не лише усвідомлюють необхідність отримання знань із фізичного виховання дітей, а й відчують потребу в конкретних методичних розробках та рекомендаціях для формування здорового способу життя дитини 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 нові ставлення дитини 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: адаптацію (приспосовування до нових соціальних умов), індивідуалізацію (вияв своїх індивідуальних можливостей і особливостей) та інтеграцію (долучення до групи ровесників).

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

В організації навчально-виховного процесу слід ураховувати, 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.

Зростання та 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 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. Ці особливості обумовлюють значну виснаженість нервових клітин кори головного мозку дітей і малу стійкість їхньої уваги. Навантаження на мозок дитини та потік інформації дуже великі.

За неправильної організації режиму виникає небезпека нервового перенапруження дітей, підвищеної стомлюваності їх нервової системи. Тож батьки повинні пам'ятати: у край важливо враховувати вікові особливості дітей, не травмувати їхню гідність і самолюбство, бути суворими, але справедливими. Бо ніщо так не ранив дитячу душу, як несправедливе ставлення дорослих.

Зростання й морфологічне вдосконалення органів і тканин становлять єдиний процес. Організм людини – складна організація функціональних систем, в якому всі процеси взаємопов'язані і перебувають під керівництвом нейроендокринної системи. Тому одна зміна морфо-функціональних показників призводить до інших. От чому розвиток організму не завжди відбувається

плавно й послідовно, але разом з тим безперервно. Чим меншою є дитина, тим своєріднішим є її організм.

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). Пришвидшуються темпи видовження хребта.

Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. У 7 років встановлюється постійний вигин 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 мають нестійкий, функціональний характер і можуть бути виправлені за допомогою фізичних вправ.

Дрібні м'язи (наприклад, м'язи кисті рук) у шести-семирічній дитини розвинені недостатньо. Тож діти молодшого віку добре ходять, бігають, але їм важко виконувати дрібні та точні рухи. Не можна перевантажувати 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 розвиткові мови.

Чим активніше працюють м'язи, тим швидший кровообіг і тим більше крові (з живильними речовинами і киснем) одержують м'язи. Під впливом фізичних вправ вони стають не тільки сильнішими, але і більш розтягненими, підвищується їхній 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. За фізичних навантажень 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 разів за хвилину у стані спокою. З віком глибина дихання збільшується, зменшується його частота й підвищується ритмічність.

Треба вчити дітей правильно дихати під час ходьби, бігу та інших видів рухової діяльності. Привчати дітей ходити і стояти, дотримуючись прямої постави, оскільки це сприяє розширенню грудної клітки, 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 іннервації серця. Артерії у 6–7-річної дитини відносно широкі, а кількість крові більша відносно маси тіла, ніж у дорослих. Це пов'язано із інтенсивним перебігом обміну речовин в дитячому організмі. Кров, що надходить до клітин кожної хвилини, відповідає потребам у кисні. Об'єм крові, що викидається в артерії під час кожного скорочення в 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 за невеликих навантажень 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 (водночас спостерігається зростання величини АТ). У відповідь на динамічне навантаження, наприклад під час гри, діти відповідають збільшенням ЧСС і АТ. Через це серце дитини як в умовах спокою, так і за м'язової діяльності працює напруженіше, ніж у дорослих.

Тривалі фізичні і психічні навантаження можуть негативно впливати на діяльність серця і призводити до порушень його функції. Тож 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 менше, 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.

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.

Названі відхилення в стані здоров'я дітей пов'язані з комплексом чинників, які несприятливо впливають на організм, що росте. Найбільш значущі з них такі: погіршення соціального статусу більшості дітей, зміна якості харчування, вплив екологічних чинників, малорухливий спосіб життя та ін. Кількість здорових дітей, за даними різних досліджень, не перевищує 49 %.

За даними Інституту гігієни та охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України за останні роки спостерігає таке:

- 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, у 4 рази – опорно-рухового апарату (сколіозу, остеохондрозу, ускладнених форм плоскостопості), утричі – захворювань нирок і сечовивідних шляхів;
- збільшення кількості школярів, що мають кілька діагнозів. Школярі 7–8 років мають у 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.

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, як у фізичній деградації суспільства [1].

Визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей

Для оцінювання здоров'я вагоме значення має вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, які дають змогу спостерігати за зростанням і розвитком дитини. Об'єктивно оцінити стан здоров'я можливо лише за умови систематичного використання усіх форм контролю. Для цього в кожній сім'ї мають бути наявні 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. 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 дають змогу встановити вікові особливості багатьох фізіологічних процесів.

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

який передбачає порівняння фактичної величини кожного з трьох показників із нормами відповідного стандарту згідно з оцінювальними таблицями центильного типу. За допомогою цього методу можна виокремити дітей із середніми, низькими та високими показниками. Оцінювання здійснюється за допомогою таблиць центильного типу (табл. 1). Користуватися таблицями зручно і просто, без складних розрахунків.

Таблиця 1

Центильні величини довжини тіла (см), маси тіла (кг), об'єму грудної клітки (см) для хлопців і дівчат 6–8 років

Вік	Коридори	Довжина тіла		Маса тіла		Об'єм 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 розташування коридору, оцінюють і ухвалюють лікарське рішення.

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 притаманна 7 % здорових дітей. Рекомендовано консультування й обстеження за наявності інших відхилень у стані здоров'я або розвитку.

Коридор № 3 – зона величин, нижчих за середні, характерна для 15 % здорових дітей.

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

Коридор № 5 – зона величин, вищих за середні, наявна у 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 необхідні консультування й обстеження.

Центильні шкали дають змогу визначити гармонійність розвитку. Якщо різниця номерів коридорів між будь-якими з трьох показників не перевищувала 1, то розвиток оцінювали як гармонійний; якщо вона становить 2 то вважали дисгармонійним; якщо різниця досягала 3 і більше – розвиток оцінювали як різко дисгармонійний.

Оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів за цією методикою є достатньо об'єктивним і інформативним, ураховує 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 Руфф'є. Для проведення проби після 5 хв відпочинку в положенні сидючи вимірюють пульс за 15 с (P_1), потім упродовж 45 с дитина виконує 30 присідань, піднімаючи руки вперед. Після виконаного навантаження в положенні сидючи підраховують пульс за перші 15 с (P_2) та останні 15 с (P_3) першої хвилини періоду відновлення.

Індекс Руфф'є розраховують за формулою:

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

Індекс Руфф'є обчислюють із урахуванням віку дитини (табл. 2).

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 отримати застосовуючи випробування, які відповідають віку та розвитку основних фізичних якостей дитини.

Силу вимірюють за допомогою методу кистьової динамометрії. Ступінь розвитку сили різних м'язових груп батьки можуть встановити 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 із великою амплітудою. Для визначення гнучкості хребта дитині треба встати на підвищення й нахилитися якомога нижче не згинаючи коліна. Відстань від краю підвищення до третього пальця руки є показником гнучкості. Якщо дитина торкається або нахилється нижче за підвищення, це свідчить про достатню гнучкість хребта, якщо не може дістати підвищення – тоді цю якість слід розвивати. Найкращим показником гнучкості хребта є вміння виконувати вправу «міст». Уміння дитини зробити «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-угору прямої ноги. Якщо дитина піднімає ногу вище ніж 90°, у неї достатні показники гнучкості цього суглоба. Крім того, дітей потрібно вчити робити «шпагат», чим менша відстань від підлоги до таза, тим краща рухливість у кульшових суглобах.

Швидкісно-силову якість визначають за дальністю стрибка в довжину або у висоту. Висоту підскоку легко визначити біля стінки. Дитина піднімає руку, і на стінці на цьому рівні роблять позначку. Дитині пропонують стрибнути якомога вище. Відстань від зазначеної лінії до торкання руки у стрибку свідчить про стрибучість.

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

Показники фізичної підготовленості дітей батьки фіксують у картці (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. Тож 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 сформувати звичку щоранку виконувати вправи ранкової гімнастики. Правильно організовані систематичні заняття сприяють розв'язанню оздоровчих і виховних завдань.

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

Ранкова гімнастика сприяє вихованню пунктуальності, організованості, дисциплінованості, зібраності, волі, прищеплює дітям 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.

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

Основні правила виконання ранкової гімнастики:

1. Гімнастику слід виконувати у провітрюваному приміщенні (повітряні ванни), зручному одягу, бажано босоніж. Після закінчення – водні процедури: теплий душ завершити прохолодним або обливанням, що сприяє загартовуванню дитини.
2. Виконувати щодня зранку, натще, з позитивним настроєм.
3. Дихання глибоке, вільне, через ніс відповідно до рухів. Під час дихання через ніс у легені потрапляє повітря на 25 % більше, ніж під час дихання ротом, цьому сприяють нервові закінчення, які розташовані у слизовій носа. Вдих, як правило, роблять з підніманням рук угору або розведенням їх у сторони, з потягуванням і випрямленням тулуба після нахилів, поворотів, присідань. Видих роблять під час опускання рук вниз, під час нахилів і поворотів тулуба, присідань, у момент напруження м'язів, особливо м'язів живота.
4. Слідкувати за правильною поставою під час виконання 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, кожену вправу повторюють 6–8 разів. Вправи комплексу виконують упродовж місяця, в наступному комплексі можна залишати вправи, які сподобалися дітям, ускладнюючи їх виконання.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. За умови

правильного та емоційного проведення ранкової гімнастики вплив цього чинника посилюється і може стати одним із важливих моментів у пробудженні й розвиткові інтересу в дітей до виконання фізичних вправ.

5.1. Комплекси ранкової гімнастики

Комплекс № 1

1. *На параді* (рис. 2). 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.

2. *Зростаємо великими* (рис. 3). В. п. – основна стійка. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору, піднятися на пальці ніг й потягнути; 3 – опускаючись на всю ступню, руки в сторони; 4 – руки вниз.

Витягуючись «у струнку», голову тримати прямо. Під час піднімання рук вгору – вдих, під час опускання – видих.



Рис. 2. *На параді*

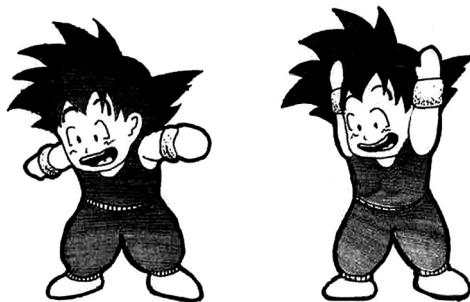


Рис. 3. *Зростаємо великими*

3. *Маятник* (рис. 4). В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил ліворуч; 2 – нахил праворуч.

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

4. *Велосипедист* (рис. 5). В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути вперед, руки покласти на підлогу вздовж тулуба. Кругові рухи ногами із почерговим їх згинанням і розгинанням.

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.

5. *Степлер* (рис. 6). В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці розвести. 1 – нахил уперед, торкнутися долонями гомілок; 2 – повернутися у вихідне положення.

Під час нахилу ноги прямі. Амплітуду рухів поступово збільшувати, регулюючи місцем (від колін до ступень) торкання рук. У момент нахилу – видих, випрямитися – вдих.

6. *Кішка вигинає спинку* (рис. 7). В. п. – упор стоячи на колінах. 1–2 – нахилиючи голову вперед, вигнути спину – видих (7 а); 3–4 – піднімаючи голову, прогнути спину – вдих (7 б). Під час виконання стежити, щоби діти не піднімали коліна та не згинали руки.



Рис. 3. Зростаємо великими



Рис. 5. Велосипедист

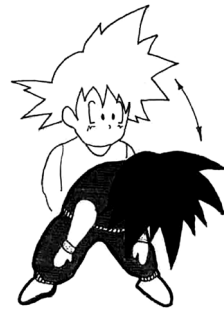


Рис. 6. Степлер



а



б

Рис. 7. Кішка вигинає спинку

7. М'ячик (рис. 8). В. п. – основна стійка. Стрибки на місці. Стрибки виконувати м'яко на пальчиках, тулуб тримати прямо, ноги в поллоті не згинати. Дихати рівномірно. Після стрибків перейти на ходьбу.



Рис. 8. М'ячик

Комплекс № 2

1. Паровоз (рис. 9). В. п. – руки зігнути в ліктях. Ходьба на місці з коловими рухами у кистях.

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

2. Штангіст (див. рис. 10). В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки зігнуті до плечей (долонями вперед), кисті стиснуті в кулаки (рис. 10 а); 2 – енергійно випрямити руки вгору-назовні, піднявши голову, потягнутися (рис. 10 б); 3 – зігнути руки до плечей (рис. 10 в); 4 – розслаблені руки опустити вниз (рис. 10 г).



Рис. 9. Паровоз

Згинаючи руки, лікті опустити, плечі відвести назад. Піднімаючи руки, робити вдих, опускаючи – видих.

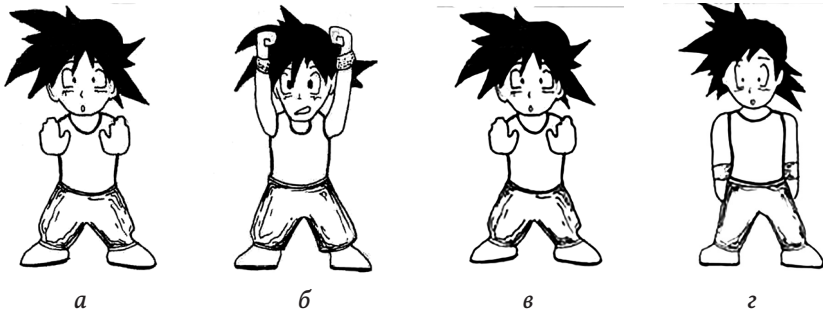


Рис. 10. Штангіст

3. Зайчик (рис. 11). В. п. – основна стійка. 1–2 – глибоко присісти на ступні, руки зігнути до голови і зробити «вушка» – видих (рис. 11 а); 3–4 – підвестися, руки униз – вдих (рис. 11 б). Виконуючи вправу, спину й голову тримати прямо. Спочатку можна присідати на дещо розставлених ногах.

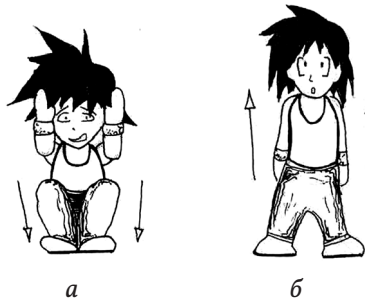


Рис. 11. Зайчик

4. Дроворуб (рис. 12). 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 «х-х» або «ш-ш».

5. *Літак хитає 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. *Скрутився у клубок* (рис. 13). В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, долонями вгору. 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 притиснуті до тулуба.



Рис. 12. Дроворуб



Рис. 13. Скрутився у клубок

7. *Горобці* (рис. 14). 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. 14. Горобці

Комплекс № 3

1. *Ми великі*. 1–4 – ходьба на пальчиках, підняти руки вгору; 5–8 – звичайна ходьба, опустити руки вниз.

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

2. *Плесканці*. В. п. – основна стійка. 1 – сплеск у долоні перед собою; 2 – сплеск позаду; 3 – сплеск спереду; 4 – зігнути руки, сплеск за головою.

Під час виконання 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 стиснуті 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*. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – поворот тулуба праворуч; 2 – поворот тулуба ліворуч. Виконуючи повороти закріпити плечовий пояс, ступні не відривати від підлоги, рухи виконувати плавно. Дихати рівномірно.

5. *Чапля*. 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 вперед по колу або роблячи три-чотири кроки вперед, потім повернутися кругом зробити три-чотири кроки назад. Утримувати рівновагу, 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 розгинання руки й ноги були випрямлені, а плечі піднімалися, відриваючись від підлоги. Повертаючись у вихідне положення, розслабити м'язи.

7. *Скорпіон*. В. п. – упор стоячи на колінах. 1 – зігнути руки й торкнутися грудьми підлоги; 2 – випрямити руки.

Згинаючи руки, лікті відвести у сторони, грудьми торкнутися підлоги між долонями. Дихання довільне, без затримок.

8. *Конячка*. В. п. – руки за голову. Біг на місці з високим підніманням колін.

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

Комплекс № 4

1. *Коник*. В. п. – руки на поясі. Ходьба на місці з високим підніманням колін.

Під час згинання ноги стопу витягнути. Спину й голову тримати прямо, лікті розвести. Дихання рівномірне.

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

Для засвоєння характеру рухів дітям слід запропонувати «показати м'язи». Виконуючи вправу, плечі розпростати, голову тримати прямо.

3. *Пружинка*. В. п. – ноги нарізно, ступні паралельно. 1 – присід, долоні 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, ліва рука ковзає по нозі вниз, права – ковзає вздовж 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 сплеск у долоні під ногою – видих; 2 – представляючи ногу, руки в сторони – вдих; 3–4 – те саме правою ногою.

Стежити, щоби діти робили енергійний мах прямою ногою.

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 животі, руки вперед, долоні на підлозі. 1 – повертаючи праву руку долонею назовні, зробити гребок до стегна – вдих; 2 – згинаючи руку вивести її вперед та покласти на підлогу – видих; 3–4 – те 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 із 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.

6.

Загартування – спосіб адаптації до навколишнього середовища

Загартування 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 сприятливий до застудних (ангіни, грипу, бронхіту) та інших захворювань. Під час проведення загартувальних 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 постійну звичку, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку та буде корисною для здоров'я.

Коли організм дитини не реагує певним чином на перепади температури, процеси терморегулювання уповільнюються і результатом цього є застуда, запалення, гнійні процеси. Що також негативно впливає на серцево-судинну, дихальну та інші функціональні системи організму.

Дітям треба пояснювати про користь загартувальних процедур і власним прикладом вчити їх правильно 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.

Щоб досягти позитивного ефекту, потрібно дотримуватися таких правил:

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

Обов'язком батьків є виховання сильних, здорових дітей, намагання ліквідувати поширену й нищівну в наш час зніженість, слабкість, нервозність та інші негативні явища, які впливають на тривалість і якість життя. Уникнути цього можливо загартовуючи дітей.

6.1. Користь ходіння босоніж

З давніх часів відомо, що ходіння босоніж (по підлозі, мокрій траві, камінцям, снігу, холодній воді) є чудовим, простим і доступним засобом загартовування 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» [18]. Установлено, що на поверхні стопи є 72 тис. нервових закінчень, які пов'язані зі слизовою оболонкою дихальних шляхів і практично з усіма внутрішніми органами. Тож ходіння босоніж – це природний масаж стоп, який позитивно впливає на здоров'я дитини.

Діти люблять ходити босоніж, і батькам варто підтримувати це бажання, а не забороняти. На початку можна ходити в шкарпетках, потім дозволяти ходити босоніж по кімнаті, згодом – по траві,

піску, камінцям, воді, снігу. Щоб їх ноги, як обличчя й руки, отримували свіже повітря.

6.2. Особливості 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 надворі або за відчиненого вікна.

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

Загартування повітрям (повітряні ванни) добре поєднувати з виконанням ранкової гімнастики. Вправи виконують у провітреному приміщенні чи просто неба (за температури не нижче ніж +15 °С) у легкому одязі.

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

6.3. Особливості 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.

Варто пам'ятати, що вплив сонячних променів корисний у помірних дозах. Тривале перебування на сонці може призвести до загальної слабкості, погіршення уваги й пам'яті, зниження

апетиту, неспокійного сну, опіків шкіри. Тож користуватися сонячними ваннами треба обережно.

Одним із важливих правил є правильний вибір часу для процедур – з 8 до 11 і з 17 до 19 години. Для дітей тривалість перебування на сонці становить 5 хв у перший день. Поступово збільшуючи перебування на 4–5 хв у наступні дні, довести до 20–25 хв. Пізніше можна засмагати до двох годин, чергуючи перебування на сонці, у тіні та воді. Корисно приймати «сонячні ванни» в русі (ігри, забави). Голову обов'язково прикривати хустинкою, панамкою.

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

6.4. Особливості загартовувальних водних процедур

У своїх працях ще в середині ХІХ ст. священник і лікар-самоук Севастіан Кнейпп відзначав, що зніженість покоління того часу досягла найвищого ступеня. Він вказував, що чутливість і схильність до різноманітних захворювань залежить від недостатньої загартованості організму – «водою можна вилікувати такі хвороби, за яких інші засоби не приведуть ні до яких результатів» [18]. Це питання залишається актуальним як ніколи і на сучасному етапі.

Ми хочемо тільки «теплого», «доброго», а від «поганого», «холодного» біжимо, ховаємося. У результаті по нашому організму розтікаються хвороби, він нагадує стояче болото [18]. Так, Порфирій Іванов пропонував шукати у природі сили для боротьби із захворюваннями, надавав воді важливе значення: «Холодна вода – жива, всі клітини піднімає» [21].

Позитивний вплив загартовування ще в давнину відзначав відомий лікар і вчений Гіппократ – «охолодження холодною водою несе в собі велику силу».

Ефективність загартовування для зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, профілактики захворювань у дітей переконливо доведено багаторічною практичною діяльністю С. Кнейпа, П. Іванова, сім'ї Нікітіних, Б. Дикого та інших.

Себастьян Кнейп пояснює походження різних захворювань так: «Усі хвороби, як би вони не називалися, мають свій корінь, свій початок у розладах крові, викликаних або ненормальною циркуляцією, або ж ненормальним вмістом, або ж кров зіпсована іншими тканинами. Кров протікає по всьому тілі, проникає у всякий орган, живлячи та відновлюючи його. Посилення або послаблення течії крові, проникнення сторонніх елементів порушує рівномірність, правильність, викликає розлад, а отже, замість здоров'я – хвороба» [18].

Розуміння цілющої сили води та уміння правильно її застосовувати дає потужний ефект, який неможливо порівняти ні з яким іншим. Холодна вода допомагає практично всім, це гімнастика для кровоносних судин, вона розчиняє й видаляє шкідливі речовини з русла крові, посилює обмін речовин, сприяє миттєвому пробудженню та зміцненню центральної нервової системи, поліпшує іннервацію внутрішніх органів. Холодна вода – жива, енергійна, допомагає тілу створити внутрішнє тепло, яке потрібно кожному. Але не те тепло, яке в шубі чи одязі, а те живе тепло, яке є в нашому тілі. Чим холодніша вода, тим у ній більше енергії, тим вона краще виганяє будь-яку хворобу (рис. 14).



*Рис. 14. Загартування
холодною водою*

Підтримуючи адаптаційні реакції організму, ми сприяємо пристосуванню організму до навколишнього середовища. Коли дитина не відчуває температурних перепадів, її терморегуляторні реакції відмирають. Згодом результатом цих процесів будуть хвороби.

Застосування будь-якого засобу не може завдати шкоди, якщо практикувати його правильно та помірковано. 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 обливатися або купатися в холодній воді. Тепле купання завершувати холодним, щоби мобілізувати організм.

Обливатися холодною водою або купатися треба без страху, не поспішаючи, розслабившись, опустивши плечі. Слід пам'ятати, що 90 % оздоровчого «пробудження» нервової системи, мобілізації внутрішніх сил припадає на перші секунди купання.

Повільне роздягання починати з ніг, це допомагає підготувати організм, оскільки холодні рецептори ступні більш чутливі, ніж рецептори тулуба, а у процесі роздягання тіло легше адаптується до навколишнього середовища. Намагатися обливатися або купатися з головою, «пробуджуючи» весь організм, усі органи та клітини.

Після обливання, купання тіло не витирати (крім голови і кистей рук, краще просто обгорнутися рушником), це сприяє правильному, рівномірному і швидкому поширенню природного тепла. Ефект впливу холодної води на організм від розтирання рушником значно зменшується.

Виконувати фізичні вправи, швидко ходити, бігати краще після холодного «пробудження» організму, ніж до нього, поки всі частини тіла не висохнуть і не досягнуть нормальної температури.

Важливо заохочувати, а не заставляти дитину здійснювати прості, посильні дії, що сприяють загартовуванню. Якщо в батьків

немає прихованого страху, у своїх діях вони зберігають розумне відчуття міри, то діти спокійно сприймають обливання або купання у холодній воді. Невпевненість і страх батьків діти дуже добре відчують, тому бажано розпочати загартовальні процедури самим батькам.

Доступність і простота застосування роблять водні процедури одним із потужних оздоровчих чинників. Чим більше наше покоління набуває характеристик «хворобливе», «зніжене», тим швидше треба повертатися до природних засобів оздоровлення організму.

Обливання або купання у холодній воді мають стати повсякденною життєвою потребою дитини. Якщо таку звичку виховувати в дитячі роки, вона стане міцним підґрунтям для подальших дій молоді людини, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Практичні рекомендації батькам з фізичного виховання дітей:

- ◇ створюйте в сім'ї атмосферу емоційної захищеності, показуйте дитині, що її люблять, сприяйте розвиткові почуттів. Більше часу приділяйте дітям. Любіть дітей такими, якими вони є;
- ◇ пам'ятайте, що особистий приклад – важливий чинник у процесі фізичного виховання дітей. «Добрий приклад кращий за сто слів»;
- ◇ 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 пів року) контролюйте показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей;
- ◇ організуйте оптимальний режим дня дітей (ранкова гімнастика, загартовувальні процедури, навчальні заняття у школі, приготування уроків вдома, перебування на свіжому повітрі, ігри, заняття спортом, допомога вдома, сон);
- ◇ слідкуйте за здоровим і збалансованим харчуванням (різноманітністю продуктів, режимом харчування, вітамінами);
- ◇ залучайте дітей до навчання, розумове навантаження чергуйте з фізичним;
- ◇ намагайтеся збільшити добовий обсяг рухової активності таким чином, щоби менше часу витратити на організацію (облаштуйте домашні спортивні куточки, забезпечте спортивним інвентарем тощо);
- ◇ цікавтесь успішністю та відвідуванням уроків із фізичної культури, проведенням дозвілля, виконанням домашніх

- завдань. Беріть участь у батьківських зборах, проведенні фізкультурно-спортивних свят;
- ◇ купуйте літературу, переглядайте телепередачі, відео, які стосуються здорового способу життя. Обговорюйте питання щодо збереження та зміцнення здоров'я в сім'ї. Вони завжди повинні бути в центрі уваги;
 - ◇ якомога менше часу відводьте на перегляд телепрограм (зменшується час на спілкування з дитиною, настає втома, знижується гострота зору, замінюються активні форми організації дозвілля);
 - ◇ формуйте екологічну культуру, дбайливе ставлення до природи;
 - ◇ розповідайте дітям про ігри, в які бавилися самі в дитинстві, забезпечуйте дітей спортивним інвентарем (м'ячі, скакалки, велосипеди, санки, ковзани, лижі тощо);
 - ◇ залучайте дітей до виконання основних рухів – ходьби, бігу, стрибків, повзання, лазіння, вправ з м'ячем, на рівновагу;
 - ◇ катайтеся разом із дітьми на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах; бавтеся в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей; стрибайте зі скакалкою; плавайте;
 - ◇ проводьте літні канікули активно (туристичні походи, пішохідні прогулянки, рухливі та спортивні ігри).

Практичні рекомендації вчителям фізичної культури:

- ◇ будувати виховний процес на основі інтересів, запитів, можливостей учнів;
- ◇ налагоджувати постійні педагогічні стосунки з батьками учнів, знаходити оптимальні методи, засоби;
- ◇ пропагувати здоровий спосіб життя, виховувати потребу в руховій активності учнів, намагаючись об'єднувати зусилля школи й сім'ї;
- ◇ сприяти самовихованню, самовдосконаленню учнів, створюючи умови для самореалізації;
- ◇ застосовувати раціональні способи пошуку, відбору, використовувати інформацію, досвід фізичного виховання учнів у сім'ї. Підготовка методичних рекомендацій;
- ◇ стимулювати самоосвіту батьків із проблем фізичного виховання дітей. Упроваджувати нові педагогічні технології;
- ◇ вивчати і впроваджувати кращий досвід спільної роботи школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів;
- ◇ розучувати комплекси фізичних вправ ранкової гімнастики, спеціальні фізичні вправи на формування постави;
- ◇ ознайомлювати учнів з організацією і проведенням рухливих ігор удома і на вулиці;
- ◇ задавати домашнє завдання для закріплення матеріалу з фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев : Медкнига, 2011. – 108 с.
2. Боднарчук О. Обсяг рухової активності учнів молодших класів у зимовий період / Олена Боднарчук, Павло Васіков // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 64–66.
3. Боднарчук О. Особливості загартовуючих водних процедур дітей молодшого шкільного віку / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю – Львів : ЛДУФК, 2016. – С. 75–78.
4. Боднарчук О. Особливості проведення фізкультурно-спортивних заходів для дітей та батьків / Олена Боднарчук, Тетяна Курчаба, Васіков Павло // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. – С. 50–52.
5. Боднарчук О. Оцінка функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи за пробою Руфф'є в учнів молодшого шкільного віку / Олена Боднарчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 30–34.
6. Боднарчук О. Рухова активність учнів четвертого класу / Олена Боднарчук, Юлія Гулавська // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2019. – С. 31–33.

7. Боднарчук О. Фізична культура і спосіб життя молодших школярів / Боднарчук Олена, Римар Ольга, Петрина Роман, Маланчук Галина // Вісник Прикарпатського університету. – 2019. – Вип. 31. – С. 14–20.
8. Боднарчук О.М. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку / Боднарчук О.М., Стефанишин В.М., Маланчук Г.Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 152–156.
9. Васильков Г.А. Гімнастика у режимі дня школяра / Г.А. Васильков. – Київ : Здоров'я, 1972. – 150 с.
10. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти III рівнів акредитації / Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. – Київ : ІЗМН, 1998. – 232 с.
11. Детская спортивная медицина : руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1991. – 560 с.
12. Дикий Б. Загартовуючі водні процедури – напрям оздоровчої фізичної культури / Богдан Дикий // Молода спортивна наука України : зб. з галузі фіз. культури та спорту – Львів : ЛДІФК, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 239–245.
13. Дубогай А.Д. Физкультура: мы и дети / А.Д. Дубогай, Л.М. Мовчан. – Киев : Здоровья, 1989. – 144 с.
14. Жуковский М.А. Пока организм формируется / М.А. Жуковский. – Москва : Педагогика, 1985. – 96 с.
15. Заневський І.П. Проба Руфф'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>.
16. Заневський І.П. Застосування проби Руфф'є при визначенні групи здоров'я для занять школярів фізкультурою : пром. звіт

- НДР за 2013 рік / І.П. Заневський, Л.Г. Заневська, О.М. Боднарчук. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 29 с.
17. Кнейп С. Мое водолечение. Средства для излечения болезней и сохранения здоровья / С. Кнейп. – Киев, 1898. – 352 с.
 18. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 240 с.
 19. Москаленко Н. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку / Н. Москаленко, В. Решетилова, Ю. Михайленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 203–208.
 20. Орлин В.С. Система природного оздоровлення («Детка» Порфирия Иванова). – Москва : Советский спорт. 1991. – 48 с.
 21. Особливості фізичного виховання учнів першого класу в умовах школи та сім'ї / Ігор Заневський, Олена Боднарчук, Ольга Римар, Алла Соловей, Галина Маланчук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – № 2(34). – С. 3–10.
 22. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л.П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
 23. Сороколіт Н. Порівняльний аналіз ставлення викладачів фізичної культури до освітніх реформ у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Сороколіт, О. Римар, О. Боднарчук // Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2020. – № 2(50). – С. 20–25. <http://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>
 24. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев : Рад. школа, 1974. – 288 с.
 25. 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. – Харків : ХХПІ, 2007. – № 11. – С. 269–271.

26. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фербер. – Москва : Просвещение, 1990. – 320 с.
27. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
28. Bodnarchuk O. N. Dynamic of primary school age pupils' physical fitness / Bodnarchuk O. N., Stefanyshyn V. M., Malanchuk G. G. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 152–156. doi: <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0401>.
29. The interaction of school and family in physical education of first grade students / Olena Bodnarchuk, Olga Rymar, Alla Solovey, Halyna Malanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 2. – P. 1092–1098.
30. Zanevsky I. A Model of Pedometer determined Physical Activity in Primary school children / Ihor Zanevsky, Olena Bodnarchuk // Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. – 2020. – Vol. 20(1). – P. 18–24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03>

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕМАТИКА занять «Батьківська школа»

№ з/п	Тематика занять	Терміни	Виконавці
1	Роль сім'ї у збереженні і зміцненні 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 (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. Підсумкове заняття (разом із дітьми)	травень	класний керівник, учитель фізичної культури, лікар

Додаток Б

Картка реєстрації показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини

Ім'я та прізвище _____

Вік: 1-й клас _____ років 2-й клас _____ років

3-й клас _____ років 4-й клас _____ років

Антропометричні вимірювання (вересень)

Показники	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Довжина тіла, см				
Маса тіла, кг				
Обвід грудної клітки, см				
Оцінка гармонійності фізичного розвитку				

Функціональні вимірювання (вересень)

Показники	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
ЧСС				
Індекс Руфф'є				
Рівень				

Фізична підготовленість (жовтень)

Показники	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Стрибок у довжину з місця, см				
Нахил тулуба вперед, см				
Швидкий біг (30 м/с)				
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, раз				

Навчальне видання

БОДНАРЧУК Олена Миколаївна,
БОДНАРЧУК Софія-Євгенія Михайлівна,
СТЕФАНИШИН Маркіян Васильович

**ПРОГРАМА ЗАХОДІВ
ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Методичний посібник

Випусковий редактор
Оксана БОРИС

Редактори
Єлизавета ЛУПИНІС, Ольга ГРОМИК

Комп'ютерне верстання і дизайн **Степана ОСІНЧУКА**

Підписано до друку 26.08.2022. Формат 60×84/16.

Папір офсет. Гарнітура Vollkorn. Друк цифровий.

Ум. друк. арк. 3,26. Обл. вид. арк. 2,55.

Наклад 100 прим. Зам. № 247.



**Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського**

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк
ФОП ГНІДЬ Я. Б.
79069, Львівська обл., м. Львів,
вул. Шевченка, 352/34

