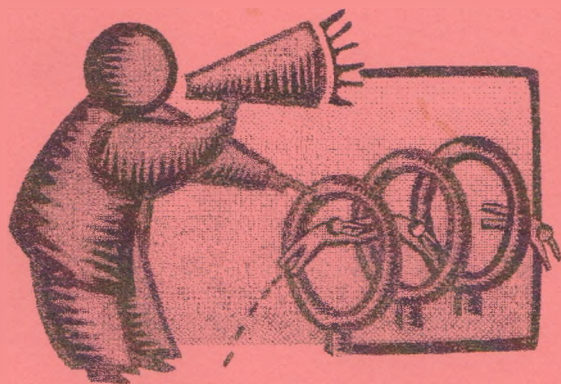


# Катерина Огниста



*Методика формування  
фізичної культури  
учнів початкових класів  
(форми, засоби, методи)*



**КАТЕРИНА ОГНИСТА**

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ  
ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ  
(форми, засоби, методи)**

**Тернопіль 2003**

Огниста К.М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): навчальний посібник. - Тернопіль: ТДПУ, 2003 . - 164 с.

**Автор:** Огниста К. М. викладач кафедри фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Рецензенти:** Цюсь А.В. к.п.н., доцент кафедри теоретичних основ фізичного виховання Волинського державного університету імені . Лесі Українки

Омельяненко І.О. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

У посібнику розкривається методика визначення, оцінки та формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Значне місце відводиться формам, засобам, методам і методичним прийомам фізичного виховання та педагогічним умовам їх реалізації.

Рекомендовано до друку науково науково-методичною радою Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
Протокол №6 від 04.02.2003 р.

© Огниста К.М., 2003.

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	7
<b>ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ НА УРОКАХ</b> .....	12
Кросворди для вивчення назв спортивного інвентаря.....	14
Загадки для вивчення назв спортивного інвентаря.....	15
Вправи імітаційного характеру.....	17
Оповідання з казковими (видуманими) героями для стимуляції учнів до навчання чи виконання фізичних вправ.....	21
Орієнтовна схема оцінювання дій учня при складанні рапорту чергового.....	29
Бесіди на фізкультурно-спортивну тематику.....	30
Словник з фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку.....	33
Спортивні кросворди для вивчення назв термінів з фізичної культури і спорту.....	40
Загальнорозвиваючі вправи імітаційного характеру.....	44
Бесіди з техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.....	47
Психологічні ігри.....	51
Рухливі ігри для вивчення стройових і організуючих вправ.....	54
Орієнтовна програма навчання стройової вправи.....	55
Фрагменти пісень, які виконуються під стройовий крок.....	60
Фрагменти уроків фізичної культури в природному середовищі.....	61
<b>МЕТОДИКА ПОКРАЩЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	63
Біг 1000 м.....	63
Плавання.....	64
Згинання розгинання рук в упорі лежачи.....	65

Вис на зігнутих руках на перекладині.....	66
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.....	67
Стрибок у довжину з місця.....	67
Стрибок угору з місця.....	68
Нахил тулуба вперед з положення сидячи.....	68
Човниковий біг 4х9м.....	70
Біг 30 м.....	72
<b>ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТЬ.....</b>	<b>74</b>
Орієнтовний комплекс гімнастики до занять.....	75
<b>ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК І ПАУЗ.....</b>	<b>76</b>
Вправи для фізкультурних хвилинок.....	77
Орієнтовний комплекс вправ фізкультпаузи..	83
<b>ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПODOВЖЕНИХ ПЕРЕРВАХ ТА В ГРУПІ ПODOВЖЕНОГО ДНЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>84</b>
Рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку.....	85
<b>ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПОЗАКЛАСНИХ І ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ.....</b>	<b>92</b>
<b>НЕКЛАСИФІКАЦІЙНІ ЗМАГАННЯ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>92</b>
Кросворди на спортивну тематику.....	93
Загадки на спортивну тематику.....	94
Веселі старты.....	96
<b>ФІЗКУЛЬТУРНО-ХУДОЖНЄ СВЯТО ТА СПОРТИВНО-ХУДОЖНІ РАНКИ.....</b>	<b>98</b>
Сценарії фізкультурно-художніх свят та ранків.....	98
<b>РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА.....</b>	<b>121</b>
Бесіди з основ загартування.....	121
Пам'ятки для батьків.....	123
Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.....	125

<b>ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ.....</b>	<b>126</b>
Орієнтовні домашні завдання.....	127
Тестові домашні завдання.....	128
<b>РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>130</b>
Тематика бесід з батьками з питань формування особистої фізичної культури їх дітей.....	131
<b>МЕТОДИКА ОЦІНКИ СФОРМОВАНOSTІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>132</b>
Картка особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку.....	151
Модельні показники рівня сформованості показників особистої фізичної культури.....	154
Рівні сформованості особистої фізичної культури міських і сільських учнів.....	155
Можливі варіанти домашніх спортивних кутків.....	156
Варіанти спортивних споруд, які встановлюються біля будинку.....	158
Спортивний майданчик у житловому районі.	159
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>160</b>

## ВСТУП

Становлення незалежності України потребує перебудови всіх сторін суспільного життя. У законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Державній національній програмі “ОСВІТА” (Україна XXI ст.), “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні” поставлена мета створити умови за яких будуть викликані до життя творчі сили молодой особистості відкриється простір для її самореалізації.

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України погребує від кожної людини не тільки високої професійної – підготовки, але й належного рівня культури, зокрема й фізичної. Важливо, щоб кожний член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх особисте й соціальне значення, відчував і реалізовував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості.

Особливої актуальності у зв'язку з цим набуває проблема формування в учнів фізкультурних знань, культури рухів, які повинні займати одне з чільних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних та вікових груп, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності і на основі цього - покращення загального фізичного стану організму.

Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише при цілеспрямованому, комплексному вирішенні завдань з формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж усього життя.

Існуюча сьогодні система фізичного виховання не дозволяє належним чином сформуванати особисту фізичну культуру в учнів молодшого шкільного віку.

Змінити ситуацію на краще можна через удосконалення форм, засобів та методів фізичного виховання, що використовуються у процесі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Це удосконалення повинно, з одного боку торкнутись технології оцінки особистої фізичної культури учнів, а з іншого - забезпечити можливість її успішного формування під керівництвом учителя, батьків та самостійно.

Даний методичний посібник треба сприймати як базовий щодо опанування формами, засобами і методами формування особистої фізичної культури учнів.

## ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Для формування особистої фізичної культури дитини треба знати і враховувати її вікові особливості. Молодшого школяра не можна розглядати як маленьку копію дорослої людини. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники та залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості.

Більшістю психологів (Маришук В.Л., Аршавський І.А., Асеев В.Г., Виготський Л.С., Лисина М.І., Qract J) висловлюється думка, що результати виконання фізичних вправ зумовлені не тільки енергетичними затратами – величезну роль у них відіграють психічні переживання, емоційна насиченість дій, напруження моральних сил та інші психологічні моменти.

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. У молодшому шкільному віці закінчується анатомічне формування його структури. Проте у функціональному відношенні мозок ще розвинений слабо. Його розвиток здійснюється під впливом навчальних занять у школі, що потребують тривалого напруження уваги, зосередженої розумової праці, навчання та утримання в пам'яті навчального матеріалу, підпорядкування всієї роботи і поведінки встановленому в школі режиму і правилам поведінки. У зв'язку з цим посилюються процеси збудження і гальмування, дедалі більше зростає роль другої сигнальної системи.

Заняття фізичною культурою створюють сприятливі умови для розвитку сприймання і пам'яті молодших школярів, виховання працьовитості, чесності, вольових рис характеру, підвищення рівня фізичного розвитку і загальної працездатності учнів. Успішність дітей, які активно займаються фізичною культурою і спортом, значно вища, ніж у тих, хто їх ігнорує.



Психологічний портрет молодшого школяра визначається, окрім іншого, і його темпераментом. Якщо темперамент закладений у людині від народження, то характер вона виробляє і може змінити під впливом навколишнього середовища та виховання. Темперамент може сприяти формуванню одних позитивних рис характеру та утруднювати (якщо людина не вміє ним керувати) розвиток інших.

Хоч у молодших школярів характер ще тільки починає формуватися, уже на цьому етапі можна спостерігати працьовитість і лінощі, активність і байдужість до загальних справ, розвиток здібностей, правдивість, відвертість, скромність і нещирість, зазнайство, хвалькуватість. Усі ці ознаки показують ставлення маленького учня до праці, інших людей, колективу, самого себе.

Особливу увагу потрібно звернути на розвиток уваги в цьому віці. Закономірним є невміння дітей зосередитись тривалий час на певних предметах і явищах. Так, вони не можуть одночасно сприймати кілька об'єктів чи сфокусувати увагу на трьох чотирьох незначних завданнях, навіть певною мірою взаємопов'язаних і не дуже складних з точки зору дорослих.

Цей етап у розвитку уваги молодшого школяра не можна обминути, але швидше його проходять ті діти, яких у сім'ї терпляче навчають керувати своєю увагою, створюють необхідні умови для виконання домашніх завдань, грають в ігри, які тренують увагу.

Воля у дітей цього віку виявляється в різних формах, а тому треба розвивати вольові якості, пов'язані зі здатністю долати труднощі, – наполегливість, рішучість, витримку, вміння стримувати почуття, підпорядковувати вчинки певній меті.

Молодший школяр - це початок суспільного буття людини як суб'єкта діяльності, у даному випадку навчальної. У цій якості він характеризується насамперед адаптацією, готовністю до включення в неї. Пристосування визначається рівнем фізіологічного (анатоמו-морфологічного) і психологічного, передусім інтелектуального, розвитку,

забезпечуючи можливість учитись. Готовність до шкільного навчання означає сформованість ставлення до школи, навчання, пізнання радості відкриття, входження в новий світ – світ дорослих. Це готовність до нових обов'язків, відповідальність перед іншими людьми – учителем, класом. Очікування нового, інтерес до нього лежить в основі навчальної мотивації молодшого школяра. Саме інтерес як емоційне переживання пізнавальної потреби служить основою внутрішньої мотивації навчальної діяльності, коли пізнавальна потреба молодшого школяра “зустрічається” зі змістом навчання, який відповідає потребі.

У молодшій школі формуються основні елементи провідної на даному етапі навчальної діяльності, необхідні навички і вміння. У цей період розвивається форма мислення, забезпечуючи в майбутньому засвоєння системи наукових знань, розвиток наукового й теоретичного мислення. Тут складаються передумови самостійної орієнтації в навчанні і повсякденному житті. У цей період відбувається психологічна перебудова, яка вимагає від дитини не лише значного розумового напруження, але і великої фізичної витривалості. Молодший школяр характеризується домінуванням зовнішньої або практичної активності”.

Також виникає низка труднощів, пов'язаних з новим режимом, новими відносинами з вчителем, колективом учнів. Початкова радість знайомства зі школою часто змінюється байдужістю, апатією, які викликані неможливістю подолати ці труднощі. Учителю особливо необхідно врахувати основні психічні новоутворення цього віку – довільність, внутрішній план дій і рефлексію, яка з'являється при оволодінні будь-яким навчальним предметом. У цьому віці починається усвідомлення себе як суб'єкта навчання. У зв'язку зі зміною умов життя, переключенням з сім'ї або дитячого садка на шкільні умови в молодшого школяра змінюються домінуючі авторитети. Поряд з авторитетною думкою батьків з'являється авторитет педагога.

При плануванні фізичних навантажень на організм дитини потрібно враховувати, окрім психологічних, ще анатомо-

фізіологічні особливості організму, які притаманні кожному віковому періоду.

Організм дитини перебуває в стані безперервного росту та розвитку. Збільшення маси тіла проходить неоднаково з року в рік. Періоди швидкого росту замінюються періодами його сповільнення. Під час сповільнення росту спостерігається великий приріст маси тіла. Прискорення і сповільнення співпадає з великими гістологічними змінами, котрі переживає кісткова система.

Важливу роль у процесі перебудови кісткової системи відіграє харчування дитини. Так, брак мінеральних солей та вітамінів у період глибокої морфологічної перебудови веде до значного сповільнення росту.

Збільшення темпу росту спостерігається в 6-7 років та з початком статевого дозрівання. У 6-7 років віковий приріст довжини тіла складає 8-10 см при щорічному збільшенні маси на 3-4 кг.

Багато морфологічних та особливо функціональних показників (життєва ємність легень, екскурсія грудної клітки, сила м'язів, витривалість при статичному навантаженні та динамічній роботі, обмін речовин, енергетичні витрати організму) у дівчаток різного віку помітно нижчі, ніж у хлопчиків.

У молодшому шкільному віці ще на стадії розвитку механізми теплорегуляції. Тому в дітей, особливо при заняттях на свіжому повітрі, можливі випадки переохолодження або теплового удару. Поступово ця функція удосконалюється до рівня дорослої людини.

Скелет у молодшому шкільному віці ще не сформований. Кісткова тканина формується поступово, замінюючи хрящову. У дітей у кістковій тканині переважають органічні елементи, що обумовлюють високу еластичність скелета й легке виникнення деформацій при довготривалих навантаженнях та неправильному положенні тіла.

Органи дихання майже такі, як і в дорослих, але в дітей необхідна легенева вентиляція досягається частотою дихання.

Разом з дихальною розвивається і серцево-судинна

система. У 7-8 років закінчується структурна диференціація опорної тканини серця та досягає повного розвитку його центральний та периферичний нервовий апарат. М'язовий апарат серця структурно ще не розвинений. Артерії в 7-річній дитини більші, ніж у дорослої людини. Об'єм крові, який викидається серцем в артерії при кожному скороченні, у дитини менший, ніж у дорослого. Тому дитяче серце виконує більшу кількість скорочень за хвилину.

Потрібно пам'ятати, що в дітей молодшого шкільного віку під дією сильних емоцій різко зростає кількість серцевих скорочень.

Органи відчуттів до 7-річного віку є добре розвинутими. Єдиним застереженням може бути те, що при виконанні статичних навантажень зростає осмотичний тиск ока, який може призвести до розвитку і прогресування короткозорості. Тому потрібно вправи, пов'язані зі статичним навантаженням, підбирати та пропонувати дітям досить обережно й обов'язково чергувати їх з динамічними.

Для молодших школярів характерна нестійкість нервових процесів, підвищена збудливість кори головного мозку, недостатнє внутрішнє активне гальмування. Цими якостями зумовлюється велика виснажливість нервових клітин кори головного мозку дітей і мала стійкість їхньої уваги.

Молодші школярі відрізняються від дошкільнят тим, що в них сповільнюється ріст тіла в довжину й інтенсивніше набирається маса тіла. Проходить посилене функціонування всіх органів і систем організму. Покращуються та удосконалюються основні нервові процеси, які характеризують тип вищої нервової діяльності дитини. При виконанні фізичних навантажень дітьми молодшого шкільного віку не спостерігається великих відмінностей між дівчатками і хлопчиками. Для них характерна велика рухливість, вони погано переносять статичне навантаження. Учні 1-2 класів навіть від сидіння за партою протягом одного уроку значно стомлюються. Тому для них потрібно широко пропагувати виконання ранкової гігієнічної гімнастики, організацію ігор під час великих перерв та інші види рухової діяльності.

Молодший шкільний вік (7-10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо в цьому віці не розвивати фізичні якості, то час для формування морфо-функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу можна вважати втраченим.

Відомо, що рівень здоров'я характеризується функціональними резервами систем організму людини, адаптаційними можливостями. Дитячий організм дуже добре розвивається з розвитком рухових якостей. Наприклад, виховуючи гнучкість, ми формуємо опорно-руховий апарат, сприяємо розвитку нервової та кровоносної систем, покращуємо процеси анаеробного енергозабезпечення тощо.

Разом з тим, для оптимального виховання дитини не можна організовувати систему всебічного оберігання. Оптимальний розвиток дитини вимагає стресогенних впливів, методів стимуляції, які б забезпечили приріст здоров'я дитини.

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ НА УРОКАХ**

Урок фізкультури є основною й обов'язковою формою фізичного виховання учнів. У процесі формування особистої фізичної культури школярів він займає визначальне місце, оскільки йому притаманні такі риси, як:

- яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань як провідних у процесі формування особистої фізичної культури;
- керівна роль учителя як ключової фігури в процесі формування особистої фізичної культури дітей молодшого шкільного віку, що забезпечує викладання предмета й виховання учнів на високому професійному рівні;
- чітка регламентація діяльності школярів згідно з їхніми індивідуальними можливостями, що узгоджується із поняттям “особиста культура”;
- постійний склад учнів та їх вікова однорідність, що дає можливість поряд з індивідуалізацією проводити заходи

колективного впливу в процесі формування особистої фізичної культури.

При проведенні уроків фізкультури потрібно дотримуватись наступних вимог:

1. Забезпечувати високий виховний ефект усіх занять через зв'язок предмета з життям своїх учнів.

2. Кожен урок тісно пов'язувати з попередніми й наступними, утворюючи певну систему уроків.

3. Практикувати самостійну роботу школярів.

4. Урізноманітнювати діяльність учнів, засоби, методи і прийоми роботи.

5. Досягати оптимальної рухової активності всіх дітей протягом усього уроку.

6. На кожному занятті здійснювати контроль знань, умінь та навичок учнів.

7. Створювати належні умови для проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні та морально-психологічні).

Уроки фізичної культури будуються відповідно до загальних педагогічних принципів і вирішують освітні, оздоровчі й виховні завдання.

Вирішуючи освітні завдання, ми надаємо учням необхідні знання, уміння й навички виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення.

Одним із шляхів формування особистої фізичної культури дітей виступають пошукові ситуації, які допомагають органічно поєднувати їх рухову активність з розумовою.

Так, наприклад, призначеним на урок черговим, які мають підготувати все необхідне для заняття, називаються лише вправи, які будуть виконуватись. Яке обладнання для цього необхідне учні вирішують самі. Це допомагає школярам свідомо готуватись до уроку, або, скажімо, оголошується, що буде проведена естафета з пролізанням в обруч, а спосіб пролізання діти обирають самостійно. При повторному проведенні естафети учням пропонується поспробувати різні способи й визначити найбільш раціональний.

Такий найпростіший порівняльний аналіз значно активізує діяльність дітей.

Для розвитку уяви й образного мислення молодшим

школярам рекомендується придумати нові способи застосування фізкультурного інвентаря ("малювання" м'ячем, скакалкою, обручем у повітрі та на підлозі невидимих контурів різних речей; розгойдування на м'яч чи пронесення кубика на голові). Згодом завдання ускладнюються через індивідуальні і групові дії.

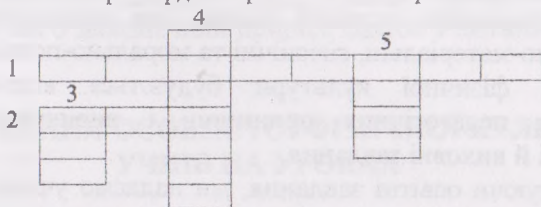
Наприклад, учням пропонується фізичними вправами зобразити букви і з цих букв скласти слова, іншим варіантом служить побудова букв та різних геометричних фігур під час фігурного марширування.

Такими прийомами поряд з руховою діяльністю забезпечуються міжпредметні зв'язки.

Для ознайомлення із спортивним інвентарем можна використовувати творчі завдання у вигляді розгадування кросвордів чи загадок.

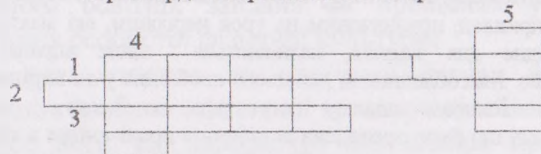
#### КРОСВОРДИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАЗВ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЯ

##### Кросворд "Спортивний інвентар"



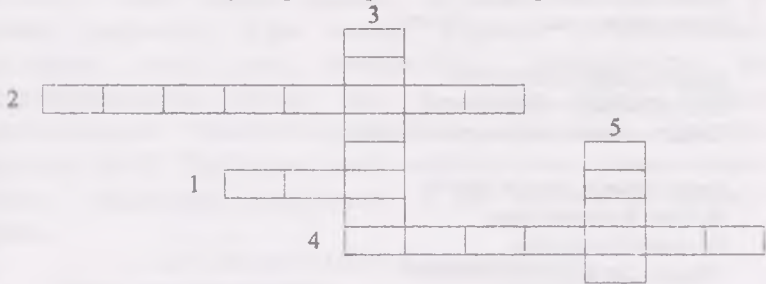
1. Я через неї стрибаю, організм звеселяю.
  2. Він квадратний і м'який, для гімнастичного залу добрий.
  3. Його б'ють, він не плаче, а ще вище скаче.
  4. Дві дощечки дві сестри, несуть мене з гори.
- Відповіді: 1. Скакалка. 2. Мат (гімнастичний мат). 3. М'яч. 4. Лижі.

##### Кросворд "Спортивний інвентар"



1. Взуття для катання на льоду.
  2. Речовина, яка потрібна для плавання.
  3. Місце, де проводяться боксерські бої.
  4. Майданчик для гри в теніс.
  5. Те, що потрібно для пересування по снігу.
- Відповіді: 1. Ковзани. 2. Вода. 3. Ринг. 4. Корт. 5. Лижі.

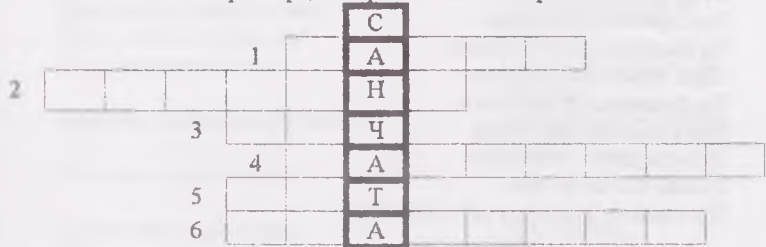
Кросворд "Спортивний інвентар"



1. Для гри у футбол потрібен .....
2. Через неї стрибають.
3. Він потрібен для гри в бадмінтон.
4. На них ковзають по льоду.
5. По ньому лазять.

Відповіді: 1. М'яч. 2. Скакалка. 3. Волаччик. 4. Ковзани. 5. Канат.

Кросворд "Спортивний інвентар"



1. Невеликий черв'ячок, завис на гачок, або ж ліана в спортзалі.
2. Взуття фігуриста.
3. Що доганяє футболіст?
4. Чим лижник відштовхується?
5. На чому виконують акробатичні вправ?
6. Дівчатка стрибають через.....

Відповіді: 1. Канат. 2. Ковзани. 3. М'яч. 4. Палицями. 5. Мат. 6. Скакалки.

ЗАГАДКИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАЗВ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЯ

На мене сідають,  
Через мене стрибають,  
Руки згинають та розгинають (лава).

Його б'ють, він не плаче, а ще вище скаче (м'яч).

Червоненький і кругленький.



З нами він, де сміх і плач.  
Нумо, діти, здогадись?  
Це звичайно є наш ..... (м'яч).

Кинеш в річку - він не тоне.  
Б'єш об стінку - він не стогне.  
Кинеш в землю вверх летить (м'яч).

Ясним ранком вздовж дороги  
На траві блистить роса.  
По дорозі ідуть ноги.  
І біжать два колеса (велосипед).

Два колеса підряд.  
Їх ногами крутять.  
А зверху торчком  
Сам господар гачком (велосипед).

Ось у руки ми візьмемо. Що?  
І стрибати розпочнемо. Як?  
Всі стрибасмо тихенько -  
На носочках, ще й легенько.  
Ледь торкаємось підлоги -  
Не стомились б наші ноги.  
Ось розминці вже кінець  
Хто старався - молодець!  
Що це, що це за одна  
Що скакати нам помогла? (скакалка).

Я стрибаю, бо чудовий пнурок маю (скакалка).

При використанні на уроках пошукових ситуацій, що виражаються у вирішенні рухових завдань, учні зустрічаються з труднощами, з яких необхідно знайти вихід. При потребі вчитель повинен допомогти дітям, спрямовуючи їхню діяльність, але не варто поспішати пропонувати правильне рішення: відчуття "радість відкриття" завжди приємно.

При проведенні уроків фізичної культури в природних умовах (у парку) дітям даються завдання відтворити рухами явища природи, дії тварин (пробіжать "як легенький вітерець", "як ураган", "як лисичка", "як рись", "як листочок, що його жене вітер восени", "як літачок, що летить високо в небі", пройдіть, як "ведмедики", "пострибайте, як зайчики" та ін.). Діти імпровізують через рухи,

компонують їх, називають свої рухи та рухи товаришів. Особливо вдало даний прийом імітування реалізується в ігровій діяльності. При цьому потрібно дотримуватись наступних умов гри: унікальність, неповторність та несповторюваність рухів, що у свою чергу сприяє удосконаленню психомоторики як важливого фактора розвитку дітей. Одночасно учні знайомляться з навколишнім світом, тваринами і рослинами, а це збагачує їх освітній рівень.

#### ВІПРАВИ ІМІТАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Трава - низенька-низенька,<br>Дерева - високі-високі.<br>Вітер дерева колише, гойдає,<br>То вправо, то вліво хитає,<br>То вперед, то назад,<br>То вниз нахилиє.  | Присісти.<br>Потягнутися.<br>Нахили тулуб.   |
| 2 | Раз, два-дерева.<br>Три, чотири-вийшли звірі.<br>П'ять, шість - пада лист.<br>Сім, вісім-птахи в лісі.<br><br>Дев'ять, десять-це сунічки<br><br>Підняли червоні личка.   | Встати<br>Походити на місці<br>Нагнутися.<br>Помахати руками, як крилами.<br>Підняти руки і голову догори.   |
| 3 | Сірий зайчик сів і жде,<br>Спритно вушками пряде.<br>Зимно зайчику стояти,<br>Треба трішки пострибати.<br>Скік-скік, скік-скік.  | Присідання.<br>Прикласти кисті до вух та розігнути їх.<br>Стрибки.   |
| 4 | Раз, два-всі присіли,<br>Потім вгору підлетіли.<br>Три, чотири - нахилились,<br><br>Із струмочка гарно вмились.<br>П'ять, шість-всі веселі<br>Кругимось на каруселі,<br>Сім, вісім-в поїзд сіли.<br>Ніжками потупотіли.<br>Човен хитається серед води. | Присісти.<br>Підстрибнути.<br>Нахилити тулуб уперед, імітувати вмивання.<br><br>Покругитися.<br><br>Затупотіти.<br>Нахилання тулуба вліво і вправо, руки в |

- |   |  |
|---|--|
| Плеще об хвилю весло.   | Сплески долонями<br>перед грудьми і за<br>спиною.  |
| В місячнім сьйві біліють сади,  | Повороти тулуба<br>наліво – направо -<br>руки вгору із<br>стисканням пальців у<br>кулак. |
| Здалеку видно село.   | Повороти голови вліво<br>і вправо, кисті рук до<br>чола.                                 |
| 5. Прилетіли журавлі  | Руки руками, як<br>журавлі.  |
| І великі, і малі.<br>Сіли собі на ріллі.<br>Заспівали: "Тра-ра-ра".<br>Де журавка ходила -  | Присісти.  |
| Там пшениця родила,<br>Де журавель ходив -  | Ходьба з високим<br>підніманням стегна.  |
| Там ячмінь уродив   | Ходьба з високим<br>підніманням стегна.  |
| 6. Вийшов в поле боровик<br>Та й узався за боки,<br>Бо він бачити не звик<br>Обрії широкі.<br>Покрутився на носі,<br>Реготом залився,<br>Тандористу - котику<br>В пояс уклонився.<br>Довго зайчика ганяв,<br>Виспавсь на пісочку.<br>Коли вечір вже поспав,<br>Викупавсь в струмочку. | Руки на пояс.  |
|   | Стрибки на одній нозі.   |
|   | Нахил вперед.<br>Біг на місці.   |
|   | Імітація рухів<br>плавання.  |
| 7. Сірий котик міцно спав,<br>Навіть пісню не співав.<br>Та, нарешті, пробудився<br>І довкола обдивився,<br>Став смачненько потягатись  | Повороти голови.<br>Руки вгору, піднятись<br>на носки.                                   |

- |     |   |  |
|-----|---|--|
|     | І чистенько умиватись.<br>Порозчісував він вуха,<br>Довгі-довгі, русі-русі,<br>Зуби й нігті погострив<br>Й до комірочки побрів:<br>“Буду мишку полдовати<br>І добро оберігати”<br>Ми, як котик, відпочили,<br>Щоб зміцнити наші сили.   | Масаж обличчя.<br><br>Ходьба на місці.   |
| 8.  | Довгоносий черногуз<br>У болотечку загруз.<br>Будем його рятувати,<br>За хвостика витягати,<br>Щоб не плакав черногуз,<br>Що в болотечку загруз.<br>Раз, два, три, чотири, п'ять -<br>Будем ніжки обливать.<br>Хай летить собі на волю<br>І шукає кращу долю.<br>Ми йому допомагали<br>І в той час відпочивали. | Присід.<br><br>Імітація витягання.<br><br>Руки руками.   |
| 9.  | Станем струнко, руки в боки.<br>Пострибаєм, як сороки,<br>Як сороки – білобоки,<br>Стрибу-стрибу, скоки-скоки.<br>Такі горді і неквапті,<br>По болоту ходять чаплі,<br><br>А над ними комарі<br>Політали угорі,<br>Жабенята пострибали<br>Ква-ква-ква, ква-ква-ква,<br>Щоб спочила голова.                      | Руки на пояс.<br>Стрибки.<br><br>Ходьба з високим<br>підніманням стегна<br>Імітація ловлі комарів.<br><br>Стрибки. |
| 10. | Шов по лісу їжачок.<br>В нього пубка із голок.<br>Ніс багато грушечок,<br>Аж болить йому бочок.<br>Раз, два, три, чотири, п'ять -<br>Зупинився спочивать.<br>Піклувався їжачок<br>Про маленьких діточок,  | Ходьба на місці.<br><br>Присісти.  |

Дуже милих і колючих  
Десять, дев'ять, вісім, сім -  
Грушечки ці ніс він їм.

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 11. | Сів метелик на травичку<br>І рахує рахівничку,<br>1,2,3 -- ти, метелику, лети,<br><br>крильця вже за головою,<br>тож дивись перед собою.<br>Виправляємо хребта.<br><br>Крильця зводимо вперед,<br>Мов метелики літаєм,<br>Крильця зводим, розправляєм.    | Присід.<br><br>Руки руками, як<br>крильцями.<br><br>Піднятись на носочки,<br>руки руками.<br>Руки вперед.<br><br>Руки в сторони. |
| 12. | Виринай-но, рибко, близько,<br>Розсипай-но срібні бризки,<br>Щоб зловив я карася,<br>Карася, як порося.   | Колові рухи кистями.<br><br>Кисті в кулак.   |
| 13. | Вийшли діти у садок,<br>Заглянули за дубок.<br>Побачили зайчика,<br>Помахали пальчиком,<br>Зайчик, зайчик, пострибай,<br>Свої лапки виставляй.<br><br>Почав заєць танцювати,<br>Малих діток забавляти.<br>Разом з зайчиком скоріше<br>Потанцюємо і ми ще. | Нахил.<br><br>Імітація<br>Стрибків.<br><br>Танцювальні рухи<br><br>Танцювальні рухи  |

Такі прийоми сприяють формуванню рухової уяви, збагачують інтелектуальний та фізичний розвиток дитини, виховують у неї любов до фізичних вправ та потребу в руховій діяльності, відчуття колективізму, уміння оцінювати і взаємооцінювати.

У процесі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку можна використовувати так звані "рухові імпровізації", які складаються з оповідань чи казок на фізкультурно-спортивну тематику. Дітям пропонується придумати коротенькі тематичні сюжети, а потім свої рухові

сюжети пропонує вчитель. За основу сюжету беруться фольклорні твори, літературний матеріал, події з реального життя, вигадані історії. Через даний прийом у дітей розвивається уява, творче мислення збагачується руховий досвід.

## ОПОВІДАННЯ З КАЗКОВИМИ (ВИДУМАНИМИ) ГЕРОЯМИ ДЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАННЯ ЧИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВІПРАВ

### НЕЗНАЙКА І ЛІКАР АЙБОЛІТЬ

Одного разу до школи завітав лікар Айболить. Він хотів перевірити, чи всі діти здорові, чи не хворіють бува. І саме в цей день проводились змагання. Школярки залюбки брали участь у них, тому що дуже полюбили фізкультуру. Лише Незнайко не хотів займатись фізичними вправами, бо не вмів їх робити. Похнюпивши носа, пішов уже сумний додому.

Та його перестрів лікар Айболить.

Незнайку, а ти ж куди це йдеш, адже у вас змагання?

Я нічого не вмю робити, у мене нічого не виходить.

А з ранковою гімнастикою ти дружиш?

Ні.

А в ігри граєш?

Ні.

От тому тобі й не вдається. Та не журись. Я зараз швиденько покажу вправи, які можна виконувати поранку. Ходімо в спортзал.

Дивно, але вправи хлопцеві сподобались, і він пообіцяв лікарю ніколи не забувати про них.

Так Айболить подружив Незнайку із фізкультурою.

### ДАРИЛО ЦАР

Давно це було. В одному царстві жили цар, царівна і їхній синочок. Ріс Дарило на радість батькам, одна лише біда: був дуже лінивий. Спав до полудня, їв і знову спав, а про ігри й забави, не те що про роботу навіть не думав. Зажурились батьки: "Ким же виросте наш син?". Адже цар-батько був могутнім і роботязним чоловіком, народом правив. А син ріс ледарем.

Ось скликав володар усіх багатирів і повідомив указ:

"Хто навчить мого єдиного сина Дарила бойовому мистецтву і фізкультурі, той отримає півцарства".

Зібралися багатирі зі всього світу: Котигорошко, Кирило Кожум'яка, Ілля Муромець та інші й почали навчати молодого царевича.

Уперся, протився, не піддавався. Але вони на те й багатирі, велетні та

герої, щоб своїм прикладом навчити молодого царевича. Доклали багато зусиль, але все ж домоглися свого, а винагороду віддали людям.

Виріс Дарило мужнім, сильним та здоровим. Ніколи не цурається фізкультури, а іншим свою історію розповідає.

### КАЗКА ПРО ВОВКА І ЗАЙЦЯ

Жили собі в лісі вовк і заєць. Вовк був дуже злий і завдавав зайчикові прикрощів. Завжди його лякав і примушував виконувати за себе різну роботу. Зайчик довго терпів таку несправедливість. Та набридло йому миритись з таким становищем і вирішив він змінити своє життя на краще. Довго думав, а тоді й каже: "От ти, вовче, такий великий і сильний, але бігаю я швидше за тебе".

Та не здивувався вовк: "Де тобі до мене? Я одним стрибком тебе пережену." Тоді зайчик каже: "Давай позмагаємось. Якщо ти переможеш, то я буду тобі рабом докінця життя, а якщо я переможу - ти раз і назавжди підеш із цього лісу й більше не повернешся."

Вовк погодився, бо був упевнений у своїй перемозі. Змагання призначили через місяць.

За цей час вовк лежав у своїй хаті, їв і пив, ноги беріг, а зайчик кожний день робив ранкову гігієнічну зарядку, бігав по лісу, тренувався і зранку, і ввечері. Сірий лише сміявся із нього і говорив: "От дурень! Замість того, щоб берегти ноги, він тренується. Ну, почекай, я тобі покажу".

Й ось настав довгожданий день змагань. Усі лісові звірі зібралися на галявині, щоб подивитись, чим закінчиться суперечка.

Вийшли на старт вовк і заєць. Пролунав гудок, і вони побігли. Спочатку були поруч, але з часом вовк почав відставати, а зайчик вириватись уперед. До фінішу кудий прибіг першим. Лише через півгодини доплентався втомлений вовк. Вигнали звірі його з лісу, а зайчика проголосили чемпіоном.

Ось так заняття фізичними вправами допомогло зайчику вийти переможцем із скрутного становища.

### ОПОВІДАННЯ ПРО ХЛОПЧИКА ЛІНИВЦЯ

В одній країні жив хлопчик, якого називали Лінивцем, бо він ніколи не робив ранкову гігієнічну гімнастику. Та була й ще одна проблема: Лінивець зовсім не мав друзів. Він лише з сумом спостерігав, як весело хлопці й дівчата гралась на спортивному майданчику. Й ось одного разу діти помітили зажуреного парубка: "Якщо хочеш гратися з нами, то мушиш щодня робити ранкову гігієнічну гімнастику й займатись фізкультурою, бо вони є запорукою міцного здоров'я". Лінивець трохи подумав, а тоді охоче погодився. Діти взяли його до свого гурту й назавжди забули про образливе прізвисько.

Так Петрик (а це справжнє ім'я хлопчика) подружився з фізкультурою і знайшов багатьох друзів.

## ОПОВІДАННЯ ПРО ДВОХ БІЛЧЕНЯТ

У густому і дуже красивому лісі на високому дубі жили собі білченята Скік і Пушок. Одного разу залишились вони самі, батьки пішли до лісу за продуктами. Аж тут почувся неприємний запах диму. Горіло їхнє дерево. Пушок і Скік дуже злякались.

Ой як страшно! Чому з нами така біда трапилась? - промовив Скік.

А тому, що ми не слухали тата і маму й не вчилися стрибати та швидко бігати, - ще сумніше промовив Пушок.

Та раптом вони почули голоси батьків, які поспішали їм на допомогу.

З того часу білченята почали займатись фізкультурою, учились швидко бігати й далеко стрибати, щоб більше жодна пригода не застала їх безпорадними.

## КАЗКА ПРО МАЛЕНЬКОГО ПРИНЦА

Жили собі король з королевою. Довго не мали вони дітей. Й ось одного числивого дня Бог послав їм малюка. Дуже щасливі вони були, що народився в них син. Тому вирішили влаштувати розкішний бал. На нього король з королевою запросили всіх своїх друзів та знайомих. Не згадали лише про злу фею.

Образилась та і вирішила відмістити королю. Вона зробили так, щоб принц завжди залишався маленьким.

Проходили роки, а принц не виростав. Захвилювались король з королевою, запросили лікарів зі всього світу, але ні один з них не зміг нічим вилікувати малюка.

Втратили вже батьки надію. Та про нещастя почула добра фея й вирішила допомогти. Вона виписала рецепт, у якому було вказано, що принц повинен подня робити зарядку.

Після того, як хлопчик почав займатись фізичними вправами, батьки помітили, що він зростає щогодини.

З того часу почали вони жити-поживати і добра наживати. А згодом відгуляли весілля принца.

## ОПОВІДАННЯ ПРО ХЛОПЧИКА ФЕДЬКО

Розпочався урок у 2-А класі. Федько - непримітний хлопчик з останньої партії думав про щось своє і зовсім не слухав вчительку. У нього була одна проблема: як би знову втекти з фізкультури. Він страшенно не любив цього предмета.

На вигляд Федько був худеньким, тоненьким і хворобливим. І дуже засмучувався тим, що мав низький зріст. Та був він і добрим хлопчиком, поважав старших, любив малечу, хоча ніколи не міг заступитись за неї через свою слабкість.

Ось роздумував так Федько і незчувся як заснув. Сниться йому чудовий сон, ніби він – кремезний, сильний, високий на зріст юнак. Дуже пишався



Федько собою і мав справжнього друга Котигоропка.

Одного разу на село звалилось страшне чудовисько, яке ображало маленький дітей, старих і немічних людей. Та Федько з Котигоропком викликали його на бій і перемогли своєю силою. Коли вони подорожували по містах і селах то побачили, що великий камінь стримує гірську річку і мешканці з низин не мають води та дуже сильно бідують через засуху. Тоді друзі разом здолали цю перешкоду і принесли радість людям.

Багато добрих справ зробили Федько й Котигоропко завдяки своїй силі. Про них знали всі, поважали їх за силу і доброту. Хлопці з навколишніх сіл запитували в них, як же можна стати такими дужими, а вони тільки усміхались і казали: "Ми любимо спорт і фізкультуру, вони наші вірні помічники". Довго ще б посміхався Федько, якби не дзвінок на перерву. Та коли хлопчик пригадав сон і глянув на себе, йому стало соромно й прикро за свою поведінку і страх перед фізкультурою. Він твердо вирішив змінитися і стати хоч би трошки таким, яким був уві сні. Федько цього дня із задоволенням займався на уроці фізкультури. І в нього з'явився девіз:

Хочеш бути силачем –  
Подружись із спортом:  
З ковзанами і м'ячем,  
Стадіоном, кортом.

#### НАУКА ДЛЯ ТІТО

В одному старенькому хлівці у новенькому звитому гніздечку поселилась сім'я ластівок. Через деякий час у них з'явилися птапенята - маленькі жовторогі діти. Мати з батьком ліхтувались про них, по чергово приносили їжу, а вночі зігрівали своїм теплом. Веселими росли малята, здоровими. Часто батьки, полетівши за кормом, залишали малюків самих, наказуючи, щоб ті добре поводитись, не висувались з гнізда, бо можуть випасти і через свої ще слабкі крильця та невміння літати не повернуться назад. Старі ластівки полетіли, але забарилися через велику зливу. А серед їхніх діток було неслухняне ластовеня – Тіто. Воно, побачивши велику муху, що дримала на стіні, вирішило впіймати її. Не послухався вередун прохань братиків і сестричок, та тільки-но розпустив крила й висунувся з гнізда, зразу ж опинився на долівці. Усі намагання піднятися до гнізда були марними. І він голосно заплакав. На п'ясть, незабаром повернулися батьки. Вони занесли бешкетника в гніздо. Мати сказала, що від завтра малюки будуть вчитися літати.

Зранку, шойно пригріло сонечко, сім'я ластівок уже сиділа на дротині. Мати показувала дітям вправи для зміцнення крилець. Батько вчив малюків орієнтуватися в польоті, коригувати рухи, правильно дихати. Заняття тривали кілька днів. Й ось настав день, коли ластів'ята мали скласти іспит на готовність до самостійного польоту. Найбільше переживала мати, що маленький Тіто чогось не вивчив, щось не запам'ятав, бо батькові-екзаменатору це не сподобається.

Та батьківській радості не було меж коли всі діти здали отримали

"підмицю". А для маленького Тіто, усе що трапилось, стало наукою. Він зрозумів: щоб здобути певні результати, потрібно наполегливо тренуватися, і ніколи зовсім недостатньо мати крильця - їх необхідно розвивати і тренувати.

### КАЗКА ПРО МАЛЕНЬКЕ ЛЕВЕНЯ

Ви всі, напевно, знаєте левеня, яке вміло спати з відкритими очима і думом співало з черепахою. Так ось, у цього левенятя була мрія побувати на другому березі широкої річки. Там росли чудові дерева й основне – жила липна птаха, що співала найкращі пісні. Але потрапити на інший берег левеня не могло, бо по-перше, воно не вміло плавати, а, по-друге, страшенно боялось води. Тому воно й ходило сумне та зажурене, тужливо дивилось туди, де виднілись яскраво зелені дерева й чулась тиха мелодія.

Левеня дуже схудло, стало таким кволим, що ледве ходило. Але мріяти не припиняло. Якось воно зустріло на березі річки стару знайому мудру черепаху.

Що з тобою сталось, левенятко? - запитала вона.

Я так хочу побувати на тому березі річки і почути спів чудо птахи, але... це неможливо.

Чому це неможливо? - здивувалася черепаха.

Бо я не вмію плавати і ще дуже боюсь води, - знову заплакало левеня.

Ну, це не біда. Я допоможу тобі, але ти повинен у всьому мене слухатись, - сказала мудра черепаха і левеня погодилось.

Спершу левенятку потрібно відновити сили. Тому черепаха склала для нього правильний раціон харчування, спланувала режим дня і розробила комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, яку вони разом виконували під спів місцевих птахів. Незабаром левеня не лише зміцніло, але й мало бадьорий настрій, було готове до досягнення мрії.. З кожним днем воно все менше боялось води і заходило в неї все глибше і глибше. Навчання було важким і тривало довго. Але одного дня усміхнене й бадьоре левеня таки ступило на інший берег річки й почуло концерт чудо-птаха. Воно було дуже щасливе, бо здійснилась його мрія. А ще левеня стало здоровим і відважним.

### КАЗКА ПРО ТРЬОХ ДРУЗІВ ЗАЙЦІВ

Жили колись три товариші зайці. Скрізь, де не з'явилися, були разом. Дуже любили розважатися і гратися.

Одного разу вони побачили, що недалеко проходять змагання із стрибків. Й один з них вирішив також позмагатися. І виграв ці змагання, отримав медаль та став чемпіоном. А після цього почав хизуватися перед товаришами чемпіонством.

Незабаром у лісі з'явилося нове оголошення про змагання з бігу. Уже троє зайчиків вирішили взяти участь у них. Двоє почали готуватись, а чемпіон думав, що перемога й так просто до нього прийде, а пробіжить він швидше, якщо буде мати підкови, як у коня.

Ось настав день змагань. Друзі прийшли разом. Чемпіон прив'язав собі

на ноги підкови. Коли пролунала команда бігти, то чемпіон не зміг зрушити з місця, а його друзі прибігли до фінішу першими і таким чином перемогли.

Отже, щоб бути чемпіоном, потрібно довго тренуватись, займатися фізкультурою, а не робити так, як наш хвастун.

### КАЗКА ПРО ПІВНИКА І КОТИКА

Посеред густого лісу стояла маленька хатка, у ній жили котик і півник. Півник був слабкий, беззахисний, котик - мужній і відважний. А ще у тому лісі жила хитра лисичка. Якось весняного ранку пішов котик у ліс по дрова, а півник залишився хатку сторожувати і їсти готувати. Лисичка ж захотіла в той час півником поласувати. Вона добре знала його безсилу вдачу, а тому, довго не вагаючись, вибила віконечко, вхопила півника й побігла до своєї хижки. Котик повернувся додому, а півника й слід простиг. Та він знав, де його шукати. Швидко побіг, наздогнав лисичку, відібрав півника. От саме тоді півник і зрозумів, що треба займатись спортом. Щоранку він тренувався. І згодом став таким сильним, що лисичка почала його боятись і десятою дорогою обминала. А котик і півник жили-поживали і добра наживали.

### ОПОВІДАННЯ ПРО ТАРАСИКА

Жив був собі хлопчик Тарасик. І мав він таємницю. Щоранку хлопчик робив ранкову гімнастику, займався у спортивній секції. Друзі ніколи не підтримували його в цьому, але про таємницю хотіли дізнатися.

Ось прийшов і довгожданий час змагань, серед учасників яких були і Тарасикові друзі. У всіх видах спорту, у яких брав участь хлопчик, він завжди був на першому місці. Друзів охопило велике здивування і навіть більше – заздрість. Після закінчення змагань вони перепитали Тарасика і смусили його розкрити таємницю. А він відповів: “Таємниця моя у тому, що я дружу з фізкультурою і спортом”.

### ОПОВІДАННЯ ПРО ДВОХ ПОДРУЖОК

Одного разу зустрілися дві давні подружки - лисичка Інна і свинка Діана. Діана скаржилась на своє здоров'я, бо їй важко ходити, вона не може бігати і подорожувати. А лисичка відповіла: “А я завжди здорова, вранці потягнусь, злегка пробіжусь і пвиденько на роботу”. “А я навпаки, зранку поїм і знову лягаю спати, ніколи не бігаю і тому така повна”, - сказала Діана. “Подруго, я тобі раджу щоранку робити декілька фізичних вправ, ти зовсім по-іншому будеш себе почувати. Пам'ятай, фізкультура – це здоров'я, бадьорість, рухливість, запорука щасливого життя.

### КАЗКА ПРО КОТА ЛІНІВЦЯ

Ще зранку якась дивна сила знаджувала кота Лівця прогулятися по повітр'ю, поніжитись на сонечку, похвалитись собою перед курми і півнем Петькою. Ніжні теплі промінці обіднього сонечка губились у блискучій

шерсті kota Лівивця. З його лінощів і пихатості сміялись навіть маленькі опритні мишки. Гордовитий кіт настільки був переповнений красою, що й не помітив, як повз нього, немовби вітер, промчав пес Марко.

Цілий день Марко не має і хвилики спочинку. Щойно з'явилося сонечко, він уже прокинувся, умився, поїв, пробігав по господарії, озирнувся, чи все гаразд, і швидко побіг на луки допомагати господареві пасти череду. А ввечері отримував сити їжу та добре слово від господаря і міцно засинав.

Нестримна хвиля вітру зачепила kota, з великим незадоволенням він шернувся до Марка:

«Скажи-но мені, як це так: життя твоє таке клопітке, їси ти всмак і спиши добре. Тим часом я живу в теплі, без турбот, а проте не маю ні спокійного сну, ні смаку до їжі, ні здоров'я.

Пес подумав і каже котові:

«Не лінуйся вставати рано, не бійся працювати, бігати, стрибати. Лишам'ятай, котикку, коли поробиш усю роботу, то й поспиши в охоту, а якщо спорт і працю будеш поважати – скрізь ти успіх будеш мати.

### КАЗКА ПРО БІЛОСНІЖКУ І СЕМЕРО ГНОМІВ

Було це давним-давно. Жили собі Білосніжка та семеро гномів. Білосніжка була працьовитою, щодня прибирала в хатині, мила посуд, готувала гномам їсти, а крім того, кожного ранку робила ранкову гігієнічну гімнастику, плавала та бігала. На відміну від Білосніжки, гноми, байдкували, спали і дивились телевізор.

Одного дня вони всі разом вирішили піти за грибами. У лісі їм було весело. Вони досхоchu насміялися, а ще назбирали повні кошики грибів. Та, плуци додому, зустріли вовків. Звичайно, вихід у них був один – якомога швидше бігти додому. Білосніжка, яка щоранку займалась фізичними вправами, змогла без особливих зусиль добігти до хатини, залишивши поміду гномів, які ще й згубили всі гриби. Вовки подивились на невдах і вирішили їх не їсти, а лише попередити, що без занять фізкультурою ті шкідливого разу обов'язково опиняться животі у вовка.

З того часу гноми кожен день виконують ранкову зарядку, бігають, шпикють і стрибають.

### КАЗКА ПРО КРАЇНУ ЗЕЛЕНИХ ЧОЛОВІЧКІВ

У країні зелених чоловічків правив мудрий король Мудрель. Та велика біда була в його святості: громадяни його королівства були дуже ледачими та тільки те й робили, що їли і спали. Мудрель видав багато наказів, які його піддані виголошували на майданах. Його величність звертався жителів своєї країни не ледарювати, не об'їдатися, а займатись якоюсь цікавою справою, роботою, хоча б гратися. Одного разу засмучений Мудрель спробував ще раз пояснити своїм жителям, що надмірне об'їдання веде до безлічі хвороб. Та й цього разу його не послушали, і король так зажурився, що на нього і стрипно було глянути. Він зачинився у своєму палаці і тільки приймав своїх підданих, але вони щодня приносили звістку про те, що всі громадяни

країни стали товстими й не - повороткими, багато дітей лежить і лише їсть, навіть не встаючи з ліжка. Та дійшла до нього страшина звістка, що в одній сім'ї захворіла дівчинка Ленань, і видужати вона зможе лише тоді, коли перестане весь час їсти, спати, а почне рухатись, частіше буватиме на галевині, гратиме в ігри. І мудрий король видав наказ: "Усі жителі країни зелених чоловічків повинні взяти участь у спортивних змаганнях. Той, хто перемаже в усіх видах змагань, отримає велику нагороду - пуд шоколаду".

Ох і заметушилися ж усі, один наперед одного перемагали то в тому, то в іншому виді змагань, пам'ятаючи про казкову винагороду.

Сталося диво, дівчинка одужала. Стала стрункою та усміхненою.

Так минув рік, другий, третій...

Та обурились жителі країни, що король забув про винагороду. Почали вимагати обцяного. І через стільки років вийшов Мудрель до своїх громадян і очам не повірив: люди стали красивими, рум'яними та веселими. Посміхнувся до них король:

Мої громадяни! Усі ви добре виконували завдання, які я поставив перед вами. І усі ви є переможцями, а винагородою вам за це є здоров'я!!!

І хтозна, чи не з країни зелених чоловічків були учасниками перших Олімпійських ігор.

**Для розвитку самоконтролю й самооцінки, творчої та пізнавальної активності молодших школярів варто залучати їх до аналізу помилок (своїх і товаришів).**

Діти молодшого шкільного віку ще не мають добре розвинутого почуття самоконтролю й самооцінки. Вони орієнтуються на зовнішній контроль та оцінку, які отримують від дорослих і на основі яких формується їх самоконтроль та самооцінка.

Засобом, що полегшує і стимулює перехід від зовнішнього контролю та зовнішньої оцінки до самоконтролю та самооцінки, є навчальна робота в парах із взаємним контролем і взаємною оцінкою. У процесі такої роботи діти засвоюють критерії правильного виконання вправ, набувають уміння порівнювати еталонне виконання з фактичним.

Успіх роботи з розвитку самооцінки залежить від того, наскільки вчитель забезпечує дітей оцінною інформацією, створюючи на уроках ситуації, коли учні повинні оцінювати власну роботу й зіставляти свої самооцінки з оцінками інших. Для того, щоб діти не втрачали інтересу до таких завдань, потрібно їх урізноманітнювати, вводити ігрові елементи. З

цією метою проводяться змагання на точність самооцінки виконання вправ. Можливим варіантом введення оцінної ситуації є використання навчальної гри "Гра в суддів".

ОРИЄНТОВНА СХЕМА ОЦІНЮВАННЯ ДІЙ УЧНЯ ПРИ СКЛАДАННІ  
РАПОРТУ ЧЕРГОВОГО

№	Помилки	Бали	
		12	5
	Не подається команда "В одну шеренгу пікуйсь!"	1	0,4
	Не подається команда "Рівняйсь!"	1	0,4
	Не подається команда "Струнко!"	1	0,4
	Не проведений розрахунок за порядком	1	0,4
	Не подається команда "Рівняння на середигу (ліво, право)!"	1	0,4
	Рух починається з правої ноги	0,5	0,2
	Рух уздовж строю не прямолінійний	0,5	0,2
	Нечітко виконаний поворот навпроти учителя	0,5	0,2
	Учень зупиняється занадто близько чи занадто далеко від учителя	0,5	0,2
	Неправильна форма рапорту	2	1
	Під час складання рапорту учень збивається	0,5	0,2
	Поворот кругом виконується неправильно	0,5	0,2
	Повернення в стрій проходить не найкоротшим шляхом	0,5	0,2
	Не подається команда "Вільно!"	1	0,4
	Команди подаються не чітко і тихо	0,5	0,2

Особливо цінним прийомом активізації навчальної діяльності є призначення на уроках суддів із числа учнів, що не займалися, чи з числа дітей, які належали до підготовчої групи. Так школярі залучаються до активної діяльності на уроці і підвищується їх інтерес до занять. Роль суддів можуть виконувати і ті учні які краще за інших виконують вправи. Це певною мірою служить стимулом для інших дітей до покращення власних результатів. Підготовка до суддівства підвищує увагу учнів до ознак, за якими судять про правильність виконання вправ. Засвоєння цих ознак водночас сприяє розвитку в них об'єктивної самооцінки. Поряд з

оцінкою умінь діти залучаються до участі в оцінці (вимірах) контрольних нормативів фізичної готовності. У такий спосіб удосконалюються вміння школярів працювати з сантиметровою стрічною, лінійною, частково з секундоміром.

Окрім того, щоб посилити інтерес до роботи з розвитку самооцінки, потрібно звертати увагу дітей на її важливість: хто точно знає свої можливості, той впевненіше виконує вправи.

При цьому варто бути терпеливим, пам'ятаючи, що діти легше помічають помилки інших, ніж свої. Поліпшення самоконтролю й самооцінки відзначається лише через кілька місяців цілеспрямованої роботи над їхнім розвитком.

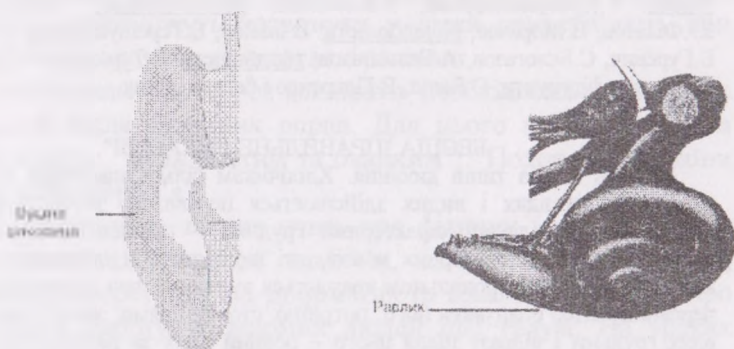
Діти молодшого шкільного віку вже здатні розуміти, які фізичні вправи розвивають м'язи рук, ніг, тулуба, та за завданням учителя (наприклад, у грі "Море хвилюється") можуть відібрати й виконати загальнорозвиваючі вправи для окремих частин тіла. Ще П.Ф.Лесгафт писав, що усвідомленість при виконанні фізичних вправ повинна виявлятися не тільки в технічній правильності виконання, але і в знанні тих змін, що відбуваються в організмі під дією цих вправ. Тому набуття знань про будову тіла та призначення органів повинно йти в тісному взаємозв'язку з фізичним вихованням.

Розповідаючи про вплив окремих вправ на фізичний розвиток та рухову готовність дітей, можна застосовувати ігровий метод та наочність, складати оповідання, що могли б пояснити школярам, як функціонує той чи інший орган при виконанні фізичних вправ. Наприклад, перед виконанням дітьми вправ на рівновагу може бути проведена бесіда про вестибулярний апарат.

#### БЕСІДА ПРО ВЕСТИБУЛЯРНИЙ АПАРАТ

Кожен з нас має вуха. Вухо складається з двох частин. Зовнішню ми бачимо в дзеркалі, торкаємось до неї руками, вона називається – вушною раковиною (показ ілюстрації). Доторкніться до неї, вона дійсно нагадує нам формою раковину морського молоска. Внутрішню частину вуха ми не бачимо. Та у ній є маленький орган, що нагадує равлика. Він так і називається – равлик (показ ілюстрації). Равлик заповнений особливою рідиною. Вона допомагає нам зберігати рівновагу: ми можемо рухатися в різних напрямках, розгойдуватися, підніматися на висоту, ходити по колоді і при цьому не падати. Якщо ви довго покружляєте на місці, то відчуєте, що у

лице закрутилася голова, тобто ви втрачаєте рівновагу. Це означає, що рідина, яка знаходиться в равлику, змінила своє звичайне положення. Але через деякий час вона набуває свого звичного стану, і рівновага відновлюється. Шука нам потрібно берегти від пошкоджень. Адже дуже важливо не лише чути, але й відчувати положення свого тіла”.



За допомогою бесід, оповідань, що супроводжується показом наочності, діти на доступному їм рівні засвоюють знання про спинний та головний мозок, про призначення серця, легенів, вестибулярного апарату та про взаємодію цих органів з роботою м'язів.

Також через бесіду формуються елементарні знання й увіснення дітей про спорт та історію національної та світової фізичної культури й значення; учні знайомляться з правилами особистої гігієни; отримують інформацію про корисні та шкідливі звички, прийоми самомасажу; у них виховуються моральні якості. Особливу увагу потрібно звернути на теми "Спортивна гордість України", "Що потрібно робити, аби не хворіти?", "Олімпійські ігри", "Українці на Олімпійських іграх", "Як стати сильним та спритним?", "Як почати день?", "Як поводитися, коли щось болить?", "Дихальна гімнастика".

#### БЕСІДА "УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ – ЧЕМПІОНИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР, СВІТУ, ЄВРОПИ"

Україна пишається цілою плеядою спортсменів вищої кваліфікації, які не лише успішно виступали на змаганнях всесоюзного, а після проголошення незалежності України і загальнодержавного рівня, але на рінках конкурували з найсильнішими закордонними спортсменами. Так, у 1935 р. В.Тітов встановив два світових рекорди в кульовій стрільбі, Г.Попов



протягом трьох років (1938-1940 рр.) встановив 126 рекордів СРСР, 79 з яких перевищували світові.

Спортсменами із світовим іменем вважаються гімнасти: В.Чукарін, Б.Шахлін, Л.Латиніна, П.Астахова, Н.Бочарова, Г.Місютін; легкоатлети: В.Голубничий, В.Крепкіна, Л.Лисенко, А.Бондарчук, Ю.Сєдих, В.Борзов, О.Бризгіна, С.Бубка, І.Кравець; важкоатлети: Л.Жаботинський, Т.Таймазов; плавці: Г.Прозументікова, Я.Клочкова; веслувальники: А.Шапаренко, Ю.Філатов, В.Морозов; волейболісти: В.Іванов, Б.Терещук; борці: І.Богдан, Б.Гуревич, С.Бєлогазов, А.Бєлоглазов; гандболісти: З.Гурчина, Н.Шерстюк, Л.Панчук; фігуристи: О.Баюл, В.Петренко і багато інших.

### БЕСІДА "ПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ"

Існують кілька типів дихання. Хлопчикам більш властивий черевний тип, за якого вдих і видих здійснюється переважно за рахунок рухів діафрагми. Для дівчат характерний грудний – працьок здебільшого за рахунок роботи міжреберних м'язів, які піднімають й опускають грудну клітку. Найбільш раціональним вважається змішаний тип дихання (грудно-черевний). Щоб опанувати його, потрібно, стоячи прямо, зробити неювний вдих грудьми і відразу після цього – повний вдих за рахунок опускання діафрагми та вип'ячування живота вперед. Видих виконується в такій послідовності: підтягують живіт, а потім опускають груди.

Формуванню правильного дихання сприяє тривала ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах. Під час виконання цих вправ дихати потрібно глибоко та ритмічно. При повільних рухах – нечасто і через ніс.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ вдих потрібно робити в момент розслаблення м'язів при розгинанні тулуба, підніманні рук догори, розширенні грудної клітки. Видих має збігатись з моментом максимального напруження м'язів, особливо м'язів черева, при згинанні тулуба, опусканні або зведенні рук.

### БЕСІДА "ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ"

Під впливом фізкультурних занять відбуваються значні зміни в організмі учнів, підвищується їх стійкість до різноманітних несприятливих факторів навколишнього середовища. Виконання фізичних вправ як невід'ємної частини особистої фізичної культури допомагає дітям пристосуватись до сучасних умов життя: менше хворіти, легше переносити поїздки в громадському транспорті, шум і тощо.

Школярі, які займаються фізичною культурою, мають нормальну масу тіла, гарну статуру, вони спритні, швидкі, гнучкі, витривалі.

Необхідність санітарно-гігієнічного прибирання зали перед фізкультурним заняттям розкривається шляхом проведення бесіди з дітьми.

Наприклад: "Ми почнемо заняття в залі після прибирання. Як ви гадаєте,

для чого це потрібно? (Щоб було чисто. Щоб не було пилу. Щоб було легше дихати). У прибраній залі займатися приємно і корисно”.

Також закріплюються знання про спортивний одяг та взуття, догляд за ним. З цією метою проводиться дидактична гра “Одягни спортсмена на змагання” (при організації фізкультурних занять на повітрі в різні пори року). Отримані відомості допоможуть розвинути у дітей самостійність при виборі одягу і взуття, при догляді за ними.

Школярикам варто роз’яснювати необхідність гігієнічних процедур після фізичних вправ. Для цього можна провести серію занять: “Будь чистим та охайним”, “Подорож до країни чистоти та здоров’я”.

Щоб збагатити знання учнів про фізичну культуру, треба використовувати яскраві альбоми, ілюстрації з журналів, художню літературу, які допомагають цікаво розповісти про різні види спорту та відомих людей цієї галузі. На уроках малювання можна давати дітям завдання оформити альбоми: “Літні види спорту”, “Зимові види спорту”, “Спортивні ігри”, і визначити найкращий з них. Так здійснюється міжпредметний зв’язок та відбувається формування основ не лише особистої фізичної культури, але й естетичної.

Для глибшого засвоєння учнями молодшого шкільного віку спеціальних термінів варто вести словничок який постійно б поповнювався відповідно до вивченого навчального матеріалу.

### СЛОВНИК З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### ЗАГАЛЬНІ ТЕРМІНИ

Гігієнічні правила	Дії, які потрібно виконувати, щоб бути здоровим й уникати захворювань (догляд за шкірою, нігтями, волоссям, ротовою порожниною).
Особиста гігієна	Дії (гігієнічні правила), які потрібно виконувати, щоб бути здоровим.
Гімнастика до занять	Виконання вправ перед уроками для підвищення працездатності й покращення настрою.

Державні тести	Контрольні вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей (включають підтягування у висі, вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину і вгору, нахил уперед з положення сидячи, човниковий біг 4 x 9 м, піднімання тулуба в сід, біг на швидкість і витривалість, плавання)
Домашні завдання з фізичної культури	Система фізичних вправ та інформація теоретичного характеру, які використовуються вчителем фізичної культури і виконуються вдома в кімнаті чи на спортивному майданчику з метою покращення фізичного розвитку.
Загартування	Дії, які спрямовані на те, щоб організм був здоровим і протидіяв захворюванням та шкідливим впливам навколишнього середовища.
Основи загартування	Правила, які визначають, як проводити загартовальні процедури водою, повітрям, сонячним промінням.
Здоров'я	Стан організму, коли він не має захворювань і успішно протидіє їм.
Історія спорту	Аналіз спортивних подій і фактів, які відбувались в минулому.
Особиста фізична культура	Втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.
Постава	Звичне положення тіла сидячи чи стоячи.
Правильна постава	Положення тіла, коли голова припіднята (дивиться вперед), лопатки зведені, живіт підтягнутий, м'язи розслаблені.
Правила безпеки при заняттях фізичними вправами	Правила, що дозволяють чи забороняють певні дії, які можна виконувати під час занять фізичними вправами в спортивному залі, басейні, на спортивному майданчику.
Ранкова гігієнічна гімнастика	Вправи, які виконують зранку після пробудження для підняття тонуусу й швидкого переходу від сну до активності.
Руховий режим	Виконання рухових дій спрямованих на покращення фізичного розвитку, здоров'я, фізичної підготовленості протягом дня, тижня, місяця, року, усього життя.

Спорт	Діяльність, яка спрямована на досягнення високих результатів під час виконання фізичних вправ, моделювання, логічного переірання суперника (шахи, шапкки).
Спортивна форма	Спеціальний одяг і взуття для занять фізичними вправами.
Стан організму	Відчуття про власний організм, які отримуєш через органи відчуття в стані спокою та під час рухової діяльності.
Травматизм	Пощкодження, травми, які отримують під час виконання фізичних вправ, побутової чи професійної діяльності.
Тренування	Виконання фізичних вправ для покращення спортивних результатів чи власного рівня підготовленості.
Фізична культура	сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов цілеспрямованого фізичного й духовного вдосконалення людини.
Фізичні вправи	Лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям.
Фізичні навантаження	Це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму
Фізкультпауза	Фізичні вправи, що виконуються вдома в перерві між виконанням домашнього завдання чи у групі продовженого дня.
<b>ГІМНАСТИКА</b>	
Аеробіка	Виконання комплексів вправ під ритмічний музичний супровід.
Акробатика	Вид рухової діяльності, виконання вправ, спрямованих на оволодіння перекатами, перекидами, переворотами, стійками, сальто, піруетами.
Біг (різновиди бігу)	Швидке переміщення учня. Розрізняють біг швидкий, середній, повільний, короточасний, довготривалий.
Бруси	Гімнастичний прилад який складається із двох жердин, що можуть розміщуватись паралельно (для виконання вправ хлопцями) або одна вище, інша нижче (для виконання вправ дівчатами).

Вис	Положення учня, коли плечі знаходяться нижче точок хвату (вис на турніку, на канаті, на гімнастичній стінці).
Вихідне положення (в.п.)	Положення, з якого починається виконання вправи.
Гімнастичний зал	Спеціальне приміщення для занять гімнастикою
Гімнастична колода	Прилад для виконання вправ, які розвивають рівновагу й координацію. (У спортивній гімнастиці для виконання вправ дівчатами).
Гімнастична лава	Пристрій для сидіння в спортивному залі, який ще використовується для лазіння і перелізання.
Гімнастична стінка (шведська стінка)	Пристрій для лазіння чи розвитку фізичних якостей.
Гімнастичний кінь (козел)	Прилад для виконання опорних стрибків, перелізання. (У спортивній гімнастиці кінь з ручками для виконання махових вправ хлопцями).
Гімнастичний місток	Пристрій для відштовхування в опорних стрибках.
Гімнастичні прилади	Пристрої для виконання гімнастичних вправ. Розрізняють наступні прилади: гімнастичний килим, кінь з ручками, кінь для опорних стрибків, кільця, бруси, перекладина, колода.
Групування	Положення учня, коли спина кругла, голова опущена вперед, ноги зігнуті до грудей, кисти захоплюють середину гомілки.
Дистанція	Відстань між учнями в колоні (звична - на довжину піднятої руки вперед).
Загальнорозвиваючі вправи	Вправи, які виконуються для загального розвитку організму.
Інтервал	Відстань між учнями в шерензі (звична - на ширину долоні).
Канат	Прилад для лазіння і перетягування.
Клас – стій!	Команда, за якою зупиняється клас чи група учнів. Команда, "Стій!" "подається під ліву ногу, після чого робиться крок правою і приставляється ліва нога.
Колона	Стрій, у якому учні розміщені один за одним на одній лінії.
Кроком руш!	Команда, за якою розпочинається рух з лівої ноги.

Кут і точки залу	Орієнтири, за якими визначають місце перебування в залі.
Лампія	Спосіб пересування за допомогою рук і ніг.
На місці – кроком руші!	Команда для виконання ходьби на місці. Рух починається з лівої ноги.
Нічра-во! (налі-во!)	Команда для повороту на 90° у вказаний бік.
Організуючі вправи	Вправи, які використовуються для організації класу (учнів).
Основна стійка (о.с.)	Положення, коли учень стоїть у стійці: п'ятки разом, носки розведені на ширині стопи, руки вздовж тулуба, кисті зігнуті в напівкулак, голова припіднята.
Перекази в групуванні	Рухи вперед і назад на спині в групуванні.
Перекид	Обертальний рух тіла вперед чи назад з послідовним торканням опори та перевертанням через голову.
Перешкання	Подолання перешкоди.
Перешпикування	Дії, спрямовані на зміну строю. Наприклад: перешпикування з однієї шеренги в дві.
Положення "міст"	Максимально прогнуте назад положення з опорою руками.
Положення "пшагат"	Сід з максимально розведеними в сторони ногами. Розрізняють поперечний і поздовжній пшагати).
Ринорт чергового	Дії чергового з метою інформування вчителя фізичної культури про готовність класу до уроку.
Ринтовага	Стойке положення на обмеженій опорі.
Ринняйсь!	Команда, за якою всі учні, крім направляючого, повертають голову направо.
Ридше крок!	Команда, за якою учні виконують кроки повільніше, ніж звичайно.
Ротидись!	Команда, за якою учні розходяться із строю.
Ротмикання і микання	Стройові прийоми для збільшення і зменшення інтервалу чи дистанції. Може виконуватись уліво, управо, від середини.
Спортивна гімнастика	Вид спорту у якому фізичні вправи виконують на гімнастичних приладах.
Стойка на лопатках (берзка)	Стойка з опорою на лопатки, потилицю, лікті із підтримкою руками об попереk.
Стрибки	Переміщення учня вперед чи вгору з фазою польоту. Розрізняють опорні й безопорні стрибки.
Стрій	Розміщення учнів для виконання спільних дій.

Струнко!	Команда, за якою учень повинен прийняти стройову стійку.
Танцювальні вправи Турнік (перекладина)	Вправи з елементами ритмічних рухів. Гімнастичний прилад, поперечина, на якій виконують підтягування, перевороти, махи.
Упор	Положення, коли точки опори знаходяться нижче за плечі (упор лежачи, упор на брусах, упор присівпи).
Ходьба (різновиди ходьби) Художня гімнастика	Звичайне переміщення учня. Може бути повільною і швидкою. Вид спорту, де вправи виконуються під музичний супровід і з предметами (стрічка, м'яч, булави).
Частіше крок!	Команда, за якою частота кроків зростає вдвічі.
Шпернга	Розміщення учнів на одній лінії лицем в один бік.
Шкикування Шкикуйсь!	Стройовий прийом для організації учнів. Команда, за якою кожний учень займає своє місце в строю за зростом.
Ширше крок!	Команда, за якою довжина кроку збільшується двічі

#### ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг	Швидко переміщення учня.
Біг по дистанції Бігова доріжка	Переміщення учня від старту до фінішу. Спеціальний коридор для бігу, відділений зліва і справа лініями.
Коридор для метання	Дві умовні, лінії, які утворюють площину завширшки 10 м, у яку метають.
Метання	Спосіб кидання предметів (м'ячик, граната, торбинка з піском) якомога дальше.
Старт	Початок бігу (розрізняють високий і низький старт).
Стартовий розбіг Стрибова яма	Набирання швидкості після старту. Місце приземлення після стрибка в довжину чи висоту.
Стрибок у довжину	Переміщення тіла в повітрі в довжину якомога далі.
Стрибок у висоту Фінішування Човниковий біг	Переміщення тіла у висоту якомога вище. Заклучне прискорення в бігу. Пробігання без зупинки декількох відрізків у протилежних напрямках. Наприклад, 4 x 9 м.

## ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ПОНЯТТЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

Атики	Дії гравців, спрямовані на перегравання суперника з метою закидання м'яча у ворота, кошик, перебивання через сітку чи забивання у ворота.
Баскетбол	Спортивна гра, метою якої є перегравання команди суперника за кількістю закинутих у кошик м'ячів.
Волейбол	Спортивна гра, у якій м'яч перебивається через сітку. Програє та команда, у якій м'яч частіше падає на площадку чи вилітає за її межі.
Воротар	Спортсмен, який захищає ворота від попадання в нього м'яча.
Гандбол	Спортивна гра, у якій м'яч закидається у ворота рукою. Перемагає команда, яка кине більше м'ячів у ворота суперника.
Городки	Спортивна гра, у якій з певної відстані потрібно попасти спеціальною палицею у фігурки.
Захисник	Спортсмен, який протидіє іншому гравцеві команди, не дає забити (закинути) м'яч у ворота (кошик) чи через сітку.
Нападаючий	Спортсмен, який намагається закинути у кошик, ворота чи забити у ворота суперника.
Суддя	Особа, яка контролює дотримання правил під час гри.
Теніс	Спортивна гра, у якій грають ракетками.
Футбол	Спортивна гра, мета якої полягає в забиванні м'ячів у ворота суперника. Перемагає та команда, яка заб'є більше голів.
Хокей	Спортивна гра на льодовому майданчику з ключкою і пайбою. Перемагає та команда, яка кине більше шайб у ворота суперника.

## ПЛАВАННЯ

Басейн	Спеціально обладнане штучне чи природне місце для плавання, змагань з плавання, стрибків у воду, гри у водне поло.
Дощка для плавання	Пластина з пінопласту, за яку тримаються під час тренування з плавання.
Затягив	Черга старту або група плавців, що стартують одночасно.
Пірнаштя	Занурення під воду.



Старт плавця	Стрибок у воду із спеціальної тумби чи із води при старті для плавання на спині.
Стартова тумба	Підвищення для старту під час змагань з плавання.

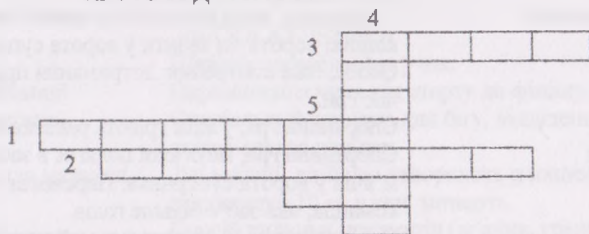
#### ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Лижі	Спортивний інвентар, за допомогою якого пересуваються по снігу.
Лижне кріплення	Пристрій, за допомогою якого прикріплюються черевики до лиж.
Лижні палиці	Палиці для відштовхування і збереження рівноваги при пересуванні на лижах.
Лижний костюм	Вітрозахисний костюм для занять лижною підготовкою.

Рівень засвоєння спеціальних термінів з фізичної культури і спорту можна перевіряти за допомогою спортивних кросвордів.

#### СПОРТИВНІ КРОСВОРДИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАЗВ ТЕРМІНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

##### КРОСВОРД "СПОРТИВНІ ТЕРМІНИ"



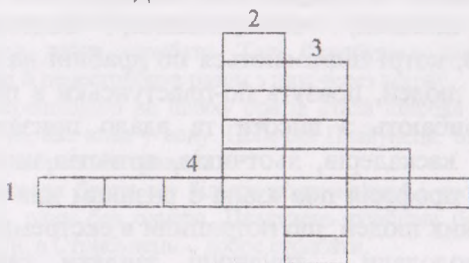
По горизонталі:

1. Природний спосіб пересування людини по суші.
2. Переміщення по гімнастичній стінці, лаві, канату.
3. Максимально прогнуте дугоподібне положення тіла з опорою руками і ногами.

По вертикалі:

4. Цей вид руху використовується для визначення найвлучнішого учня.
  5. Швидкий спосіб переміщення, без якого не обходиться жодна гра.
- Відповіді: 1. Ходьба. 2. Лазіння. 3. Міст 4. Метання (у ціль). 5. Біг.

### КРОСВОРД "СПОРТИВНІ ТЕРМІНИ"

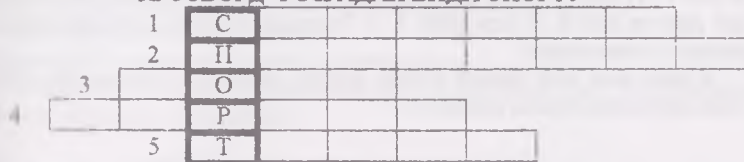


1. Вид вправ, що передбачає кидання предметів.
2. Вид пересування.
3. Переміщення по гімнастичній стінці, лаві, канату.
4. Швидкий спосіб пересування.

Відповіді: 1. Метання 2. Ходьба 3. Лазіння 4. Біг.

У процесі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку варто використовувати дидактичні ігри зі спортивною тематикою: "Відгадай вид спорту", "Спортивне доміно", "Спортивне лото", "Підбери одяг для спортсмена", "Режим дня", "Я знаю". З метою закріплення знань використовуються спортивні кросворди, які діти розгадують з великим задоволенням. Участь школярів у цих дидактичних іграх значно допомагає їм запам'ятати назви фізкультурного інвентаря, обладнання, рухливих та спортивних ігор, засвоїти спортивну термінологію, прізвища видатних спортсменів.

### КРОСВОРД "РОЗГАДАЙ ВИДИ СПОРТУ"



1. Цей вид спорту неможливий без дошки та хвилі.
  2. Коли ти ним займаєшся, неможливо бути сухим.
  3. Вид спорту, у якому використовуються рукавиці.
  4. Спортивний бій за допомогою ніг та рук.
  5. Вид спорту, де грають ракеткою.
- Відповіді: 1. Серфінг. 2. Плавання. 3. Бокс. 4. Карате. 5. Теніс.

Щоб допомогти дітям зрозуміти значення набутих ними рухових навичок, потрібно знайомити їх з літературними творами, казками, оповіданнями, ілюстраціями про пожежників, котрі піднімаються по драбині на велику висоту та рятують людей, повзуть по-пластунськи в приміщенні, що горить, стрибають з висоти та вдало приземляються; про альпіністів, каскадерів, льотчиків, артистів цирку, тобто про людей, чия професія пов'язана з ризиком для їхнього життя, про звичайних людей, що потрапили в екстремальну ситуацію і вдало подолали труднощі завдяки гарній фізичній підготовленості та знанням (врятувались на воді, зупинили кровотечу, зігрілись у сильний мороз завдяки вправним рухам тощо). Через даний прийом у дітей формується розуміння професійно-прикладного значення фізичної культури для життя людини.

#### ОПОВІДАННЯ ПРО ДВОХ ДРУЗІВ

Мар'янка в класі була новенькою. На неї зразу звернули увагу двоє друзів: Василько і Вітя. Василько кожний ранок робив зарядку, любив уроки фізкультури, у вільний час займався спортом. А от Вітя, навпаки, намагався якнайдовше полежати в ліжку, нехтував фізкультурою і зовсім не цікавився спортом.

Хлопці жили неподалік від Мар'янки і тому часто приходили до неї в гості.

Але одного разу сталася біда. У будинку, де жила дівчинка, виникла пожежа. Біля споруди вже зібрався натовп, та ніхто не бачив маленької дитини, що зляканими очима визирала із палаючого вікна. Ніхто, крім двох друзів, які одразу кинулися рятувати свою подругу. Але як? До вікна, де жила Мар'янка, вела лише вузька драбинка. Хлопці наввипередки побігли до неї. І тут Вітя вперше пожалкував, що не займався фізкультурою, бо не зміг долізти навіть до середини. А от Василько впевнено рухався вгору. Він допоміг однокласниці.

З того часу Вітя щодня робить фізичні вправи, а фізкультура у нього стала найулюбленишим предметом.

#### ОПОВІДАННЯ ПРО ДВОХ БРАТІВ

Жили собі два брати. Старший умів дуже добре стрибати, тому його називали Стрибунцем. А молодший чудово плавав, за що й отримав ім'я Плавунець. Жили вони дружно і ніколи не сварились. Та одного разу захотілось їм похизуватись своїми вміннями один перед одним. Стрибунець почав вихвалитися, що краще вміти добре стрибати, адже тоді нестрашні ніякі перешкоди. Плавунець також не здавався, переконуючи брата, що для

шого безпечна будь-яка вода.

Й ось пішли брати в подорож. Довго ходили, аж раптом натрапили на глибоку прірву. Старший брат легко перескочив, а молодший залишився на місці, бо не вмів добре стрибати. Тоді Стрибунець повернувся, узяв Плавунця на плечі й перестрибнув разом з ним через прірву.

Наступною перешкодою на шляху братів стала широка ріка. Старший розбігся і стрибнув, але впав у воду. Побачив Плавунець, що брат тоне, і врятував його, бо добре вмів плавати.

Після цієї пригоди брати ще більше подружились і зрозуміли, що не можуть обійтись один без одного. Плавунець пообіцяв братові навчити його добре плавати, а Стрибунець - добре стрибати.

На уроках фізичної культури можна широко застосовувати "образні" фізичні вправи за картками:

- "Цирковий коник" – біг з високим підніманням стегна;
- "Ластівка в польоті" – біг з підскоками й рухами руками дугами вгору-низ через сторони;
- "Літак" – біг із положенням руки в сторони;
- "Розминка балерини" – нахили, присіди в широкій стійці;
- "Боксери" – почергові рухи руками вперед з вихідного положення руки до плечей.

Образні вправи можна вивчати і в ігровій діяльності, наприклад, під час рухливої гри "Не помилися!"

#### "РУХЛИВА ГРА "НЕ ПОМИЛИСЯ!"

Знайдіння гри: виховання уваги, культури поведінки, розвиток швидкості, творчої уяви.

Інвентар: малюнки: млин, дроворуб, м'яч, лелека, кішка і под.

Місце: спортивний зал, площадка.

Зміст: учитель почергово показує малюнки, а діти імітують їх.

Млин: одна рука піднята, інша опущена і притиснута до тіла.


М'яч: присідають, спина кругла.

Дроворуб: пальці рук з'єднані і підняті вгору.






Правила: після кожного завдання вчитель відзначає тих, хто найкраще імітував зображене на малюнку.




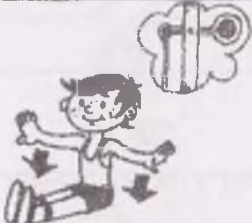

Використання карток із зображенням людей та тварин, допомагає дітям краще запам'ятати вправи, а потім активно застосовували їх в самостійній руховій діяльності.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ІМІТАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ

	<p>“СТАРТ ПЛАВЦЯ”</p>
	<p>“ПЛАВАННЯ”</p>
	<p>“ВЗУВАННЯ ЧОБІТКА”</p>
	<p>“КРОКИ ЧАПЛІ”</p>
	<p>“ПОЛЮВАННЯ НА КОМАРИКА”</p>
	<p>“МЛИН”</p>
	<p>“БОКСЕР”</p>

ВІПРАВИ ІМІТАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ

	<p>ПІДТЯГУВАННЯ НА ТУРНИКУ</p>
	<p>"ВОЯК"</p>
	<p>"ПОМПА"</p>
	<p>"РЕГУЛЮВАЛЬНИК"</p>
	<p>"БАСКЕТБОЛІСТ"</p>

	<p>"ЛИЖНИК"</p>
	<p>"МАЯТНИК"</p>
	<p>"ГУСИ ЛЕТАТЬ"</p>
	<p>"СЕМАФОР"</p>
	<p>"ГОДИННИК"</p>

	<p>"СУРМАЧ"</p>
	<p>"ПІВЕНЬ"</p>
	<p>"КАША КИПИТЬ"</p>
	<p>"ПАРОВОЗ"</p>

Особливу увагу потрібно звернути на засвоєння дітьми елементарних правил безпеки при виконанні фізичних вправ.

БЕСІДА "ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ  
ВПРАВАМИ"

Щоб уникнути травм під час самостійних занять фізичними вправами



потрібно дотримуватись наступних правил:

1. При виконанні вправ у квартирі вільне від предметів місце діаметром 130-140 см.
2. Простежте, щоб підлога була рівною, неслизькою, чистою і без виступів.
3. Вправи у положенні сидячи та лежачи виконуйте на килимку.
4. При виконанні фізичних вправ на вулиці вибирайте місця, де відсутній рух транспорту. Переконайтесь, що поряд немає гострих предметів, які при падінні можуть стати причиною травми.
5. Фізичні вправи у воді виконуйте лише в добре перевірених чи спеціально обладнаних для цього місцях.

### БЕСІДА "ПРАВИЛА КУПАННЯ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ"

При купанні у відкритих водоймах потрібно дотримуватись наступних правил:

1. Місце для купання вибирайте там, де дно поступово – від берега – знижується, немає ям, корчів тощо.
2. Враховуйте, що температура води повинна бути не нижчою 18° С.
3. Купайтеся в присутності того, хто вміє плавати.
4. Усі вправи у воді виконуйте лише обличчям до берега.
5. Не купайтеся відразу після їди чи активної фізичної роботи.
6. У воду заходьте поступово. При появи "тусячої" шкіри припиніть купання.
7. Не запливай далеко.
8. Коли втомилась, а до берега ще далеко, ляжте на спину й відпочиньте, підтримуючи себе легкими рухами руками та ногами.
9. Якщо звело судомою м'язи – намагайтесь утриматись на поверхні і доплити до мілководдя. При потребі кличте на допомогу.
10. Постійно вдосконалюйте своє вміння плавати.
11. Не запливайте за огорожу, що відзначає місця купання, не підпливайте до самохідних катерів, барж тощо, не залазьте на технічні й попереджувальні знаки, стрибайте у воду з човнів та споруд, непристосованих для цього.

### БЕСІДА "ОДЯГ І ВЗУТТЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ"

Одяг і взуття для занять фізичними вправами повинні відповідати характеру занять та погодним умовам. Улітку на вулиці, у квартирі, спортзалі заняття проводяться в спортивних трусах і майці. При температурі нижчій +15° потрібно вдягнути тренувальний костюм. Удома можна займатись босоніж. Для виконання вправ на вулиці та в спортивному залі найкраще підходять кеди чи кросівки. У гімнастичному залі взувають чепки.

Для зимових тренувань (вправи на повітрі, лижні прогулянки, катання на ковзанах) потрібно одягнути лижний костюм, шерстяний светр, шапочку та

рукавиці. У вітряну погоду використовують вітрозахисний костюм. Лижні черешки й ковзани повинні бути трохи більші за розміром ніж повсякденне шуття, щоб можна було вдягнути шерстяні шкарпетки.

Після занять потрібно змінити одяг на інший - сухий і чистий. Спортивну форму треба систематично прати.

Так, на спортивному майданчику та в природному середовищі учнів потрібно знайомити з місцем занять.

Наприклад, якщо рельєф місцевості нерівний, учитель нагадує, що при бігові вгору ногу ставлять з носка, кроки роблять короткі, тулуб нахилиють уперед, а при спуску – опускається на всю ступню чи перекастом з п'ятки на палець, ноги ледь зігнуті в колінах, тулуб трохи відхилений назад. Звертається увага дітей на пеньки, кущі, дерева, щоб уникнути травм.

При поповненні знань школярів про підготовку організму до значних фізичних навантажень роз'яснюється доцільність виконання розминальних фізичних вправ як підготовчого етапу до бігу, стрибків, метання тощо.

Ці знання діти засвоюють також на сюжетних заняттях игрового характеру: артисти цирку спочатку вивчають вправи, свої номери, а потім уже виступають; спортсмени насамперед розминаються, а тоді вже беруть участь у змаганнях; космонавти перш за все тренуються, а після того летять у космос тощо.

#### БЕСІДА "НЕЗНАЙКО І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"

Одного разу Незнайко, перемикаючи канали телевізора, побачив змагання зі спортивної гімнастики. Йому дуже сподобалося, як виступають спортсмени. І вирішив у своєму дворі організувати такі змагання. Незнайко покликав друзів і поділився з ними планами.

Друзі, я щойно дивився такі цікаві змагання, на яких спортсмени виконували вправи на турніку, брусах, кільцях. Я вам зараз покажу декілька з них і ми розпочнемо змагання.

Незнайко, зупинись, адже ти ніколи не робиш ранкової зарядки і втікаєш з фізкультури. Тобі не можна зразу виконувати вправи спортивної гімнастики, – сказав Гвинтик.

Це пусте! Я все зможу! відповів Незнайко.

Він підійшов до турніка. Вистрибнув на нього й тільки-но хотів виконати вправу, як руки зірвалися, і Незнайко впав на землю. Хлопчика забрали до лікарні з травмами ноги і руки.

Провідати свого друга прийшов Знайко:

Добрий день, Незнайку!

Добрий день, Знайку! Скажи, чому спортсмени так гарно виконували вправи, а я не зміг та ще в лікарню потрапив?

- А це тому, мій друже, що гімнасти кожного ранку і протягом дня виконують багато спеціальних вправ. До кожного змагання їм потрібно довго тренуватись.
- Я дуже дякую тобі, Знайку, що ти пояснив мені усе. Тепер я буду щоранку робити зарядку, гратиму з вами у футбол і баскетбол, плаватиму й бігатиму. І ніколи більше не робитиму безглузді вчинки.

Навчання дітей самострахуванню проходить шляхом демонстрації, нагадувань, зауважень, запитань, уточнень. При початковому засвоєнні рухів (лазіння, вправи з рівноваги, стрибки та ін.) школярів учать правилам виконання рухів: як потрібно триматись за щабель гімнастичної драбини, як правильно приземлятися після стрибків, як виконувати лазіння по канату. Така робота дозволяє вберегти учнів від травм та сприяє усвідомленому самострахуванню дитини при виконанні різноманітних рухів.

Розв'язання оздоровчих завдань потребує особливої організації занять з учнями, що належать до спеціальних медичних груп, тимчасово звільненими від фізичних навантажень, тими хто пропустив декілька занять через хворобу та віднесеними до підготовчої групи.

Оздоровчий вплив на організм учнів забезпечується через створення сприятливих умов для оптимального фізичного розвитку та покращення фізичної підготовленості. Важливим у вирішенні оздоровчих завдань є правильне дозування фізичного навантаження, належні гігієнічні умови проведення занять, їх організація в природних умовах, загартовуючі процедури.

Як тло для формування особистої фізичної культури можуть використовуватись елементи психогімнастики. Психогімнастика – це спеціальні заняття (вправи, ігри), спрямовані на розвиток і корекцію пізнавальної та емоційно-особистісної сфери психіки дитини. Між тілом та психікою людини існують досить складні взаємозв'язки. Враховуючи це, вправи використовуються не лише для фізичного вдосконалення, але й для розвитку пам'яті, уваги, волі, уяви, розвитку творчих здібностей. Вони допомагають створити на заняттях позитивний емоційний настрій, усунути замкненість, зняти

тому. Завдяки таким вправам у дітей розвиваються навички концентрації, пластики, координації рухів. Вправи можуть супроводжуватись текстами, які допомагають школярам краще уявити й усвідомити той чи інший образ. Це важливо саме сьогодні, коли навантаження на учнів збільшується, а можливостей для відпочинку, емоційної й рухової розрядки стає все менше.

З метою розвитку дитячої уваги можна використовувати психологічні ігри: “Муха” та “Фокусування”, запропоновані Н.В. Цзенюм і Ю.В. Пахомовим, модифіковані нами відповідно до умов уроку й віку учнів.

#### ПСИХОЛОГІЧНА ГРА “МУХА”

Для проведення гри “Муха” необхідно заздалегідь підготувати ігрове поле і “муху”. Ігрове поле є квадратом із цільного паперу або картону розміром 30х30 см, розкресленим на 9 квадратів розміром 10х10 см. “Муха” – шпиготок пластиліну або шпилька з вушком. Поле з “мухою” знаходиться у вчителя. Діти сідають на лавку так, щоб поле не було видно поля. Вчитель пояснює умови гри: “Подумки уявіть собі ігрове поле й муху, що сидить у центральному квадраті. За своєю командою вона буде перелітати з квадрата в квадрат. Стежте за нею. Після того, як муха перелетить 5 (10) разів, ви повинні будете сказати, у якому вона квадраті. Учитель командує рухами “мухи”: нагору, вниз, ліворуч, праворуч і т.д. Через задану кількість ходів тренер перевіряє, наскільки точно діти стежать за переміщенням “мухи”, запитуючи, де вона після зроблених ходів. Гра проводиться в середині або наприкінці уроку. Її можна організувати навіть у роздягальні, коли діти відійшли після уроку. Тривалість перших ігор не повинна перевищувати 5 хвилин.

Спочатку молодшим школярам практично не вдається уявити собі та запам’ятати рухи “мухи”, але вони справляються із завданням, майже не помиляючись. У такий спосіб учні вчаться концентрувати увагу, що допомагає їм контролювати власні рухи, уникаючи помилок.

Коли гра “Муха” у тому варіанті, що описаний вище, добре засвоєна дітьми, її можна ускладнити, запропонувавши учням почергово керувати рухами “мухи”. Команда, яка виводить “муху” за межі ігрового поля, вважається переможеною. Після цього гра зупиняється і починається спортпідготовка, із центрального квадрата ігрового поля.

#### ПСИХОЛОГІЧНА ГРА “ФОКУСУВАННЯ”

Для проведення гри “Фокусування” учні розташовуються на матах. Дітям краще лягти на спину, очі закрити. Учитель дає команду зосередити увагу на одній із частин тіла. Наприклад, після команди “палець” – на пальці (т.д.). Команди подаються з інтервалом 10-60 с. Гра проводиться наприкінці уроку або в перерві між виконанням завдань. Застосування цієї гри дає

позитивний результат на другому-третьому уроці. Дітям легко зосередити увагу на окремі частини тіла. Таке вміння важливе при вивченні фізичних вправ, коли доводиться зосереджуватися не тільки на вказаній частині тіла, але й на визначеній групі м'язів. Гра "Фокусування" корисна як підготовча вправа до навчання дітей прийомам психічної саморегуляції.

Наприкінці уроку застосовуються вправи, спрямовані на розслаблення м'язів та психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні. На цьому етапі особливо важливо, щоб у школярів виникла мотиваційна установка на наступні заняття. Позитивна оцінка виконання рухів, участь дітей у грі – важливі чинники формування мотивації до рухової діяльності.

Одним із вагомих компонентів психічного здоров'я є стійкість людини до несприятливих факторів та інших впливів навколишньої дійсності. Розвиток такої стійкості успішно забезпечується за допомогою включення в урок психологічних ігор "Кульгава мавпа", "Карусель", "Польові тренування", запропонованих Н. В. Цзеню, Ю. В. Пахомовим. Ці ігри варто проводити наприкінці уроку.

#### ПСИХОЛОГІЧНА ГРА "КУЛЬГАВА МАВПА"

Учні разом з педагогом сідають у коло. Учитель дає інструкцію: "Зараз я прошу вас виконати наступне завдання. Увага! Я наказую вам не думати про "Кульгаву мавпу". Завдання виконується від команди "почали" до команди "стій". Гра продовжується одну-дві хвилини. Якщо хтось із гравців збивається, не може відволікти свої думки від кульгавої мавпи, він мовчки піднімає руку. Замість завдання не думати про кульгаву мавпу можна давати інші, наприклад, не думати про двійку в щоденнику, про день народження тощо. Виконати завдання дітям вдасться не відразу, але в процесі повторення гри в них виникають навички переключення уваги із забороненого об'єкта на інший. Гра "Кульгава мавпа" формує в учнів важливе вміння керувати своїми думками і підвищувати в такий спосіб стійкість до відволікаючих факторів.

#### ПСИХОЛОГІЧНА ГРА "КАРУСЕЛЬ"

Учні розбиваються на дві групи. Одні сідають в коло обличчям назовні. Інші стають навколо обличчям до тих, що сидять. Перші повинні за командою тренера "почали" порахувати до 20 і назад до 1, а другі в цей час повинні заважати їм виконати завдання (збивати рахунок, задавати питання тощо), одночасно переміщуючись по колу, зображуючи карусель. Командою "стій" учитель зупиняє гру. Важливою ознакою "Каруселі" є те, що учні, які

вернуть участь у грі, опановують уміння протистояти зовнішній дії.

### ПСИХОЛОГІЧНА ГРА "ПОЛЬОВІ ТРЕНУВАННЯ"

Гра "Польові тренування" проводиться в основній частині уроку. Учень отримує від вчителя завдання, на якому повинний зосередитися. За командою вчителя "почали" він починає виконувати вправу. У цей час до нього підходить інший учень, що не має такого завдання, і намагається відвернути його увагу: питає, котра година, пропонує піти відпочити, говорить, що прийшла мама і хоче поговорити тощо. Гра триває 5-10 с, потім дється команда "стій". Бажано, щоб кожний учень перебував в полі зору вчителя, який контролює результати роботи.

Розвитку стійкості до відволікаючих факторів сприяє регулярне проведення контрольних та відкритих уроків для батьків, залучення дітей до участі в показових виступах, під час яких вони звикають до глядачів, що в кінцевому результаті формує в них стійку психіку та позитивно впливає на становлення особистої фізичної культури.

Психовні завдання вирішуються через вплив фізичних вправ на розвиток моральних і волевих якостей, єдність фізичного й духовного у розвитку особи учня. Під останнім розуміють те, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності, а також те, що рухова діяльність набуває значення одного з факторів справжнього людського розвитку лише за умови одухотвореності (натхненності), котра об'єктивно зумовлює взаємозв'язок усіх видів виховання, зокрема фізичного, розумового, морального, естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання неприпустимо, бо в житті вони взаємопов'язані як частини цілого.

Велике виховне значення мають традиційні форми організації уроку, певні вимоги до учнів, що стосуються ретельної підготовки до заняття, відповідального ставлення до початкового часу; дотримання дисципліни та норм етики у власних; організації взаємоконтролю і взаємодопомоги; дбайливого ставлення до обладнання, інвентаря; чіткого виконання команд, шиквань; участі в підготовці і прибиранні приладів, місць занять; дотримання вимог єдиної форми, вибірки; суворої заборони висміювати невдачі товаришів.

Особливого значення в процесі формування особистої

фізичної культури учнів молодшого шкільного віку варто надавати проведенню різних частин уроку.

Виконанню команд на занятті повинна передувати певна підготовча робота з учнями. Вони спочатку чітко засвоюють, де знаходяться ліва і права сторона строю, як робити повороти на місці, що таке колона і шеренга. Відомо, що стройові вправи молодші школярі засвоюють важче. Тому не варто форсувати процес оволодіння ними, а намагатись, щоб учні з перших занять чітко їх виконували.

## РУХЛИВІ ГРИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СТРОЙОВИХ ТА ОРГАНІЗУЮЧИХ ВПРАВ

### “ТОВАРИШ КОМАНДИР”

Завдання: розвиток уваги, координації, уміння зберігати правильну поставу, рівновагу.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: учитель подає команди, віддає розпорядження, пропонує виконати вправи. Учні виконують їх тільки в тому випадку, якщо педагог почав зі слів “Товариш командир”.

Правила: той гравець, що помилився, стає на лівий фланг.

### “ФЛЮГЕР”

Завдання: розвиток координації рухів, уміння орієнтуватися на місцевості, уваги, швидкості реакції; тренування вестибулярного апарату.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: учні пшкуються в шеренгу. Керівник називає сторони горизонту і для кожної з них визначає свою дію: північ – руки на пояс; південь – руки на голову; схід – руки вгору; захід – руки вниз.

Варіант: учні рухаються майданчиком, а за командою зупиняються й виконують умови гри.

Правила: за кожну помилку учень отримує штрафне очко. Гра продовжується обумовлений час (3-4 хв.). Переможець той, хто набрав найменше штрафів.

### “ШВИДКО ПО МІСЦЯХ”

Завдання: розвиток уміння орієнтуватися в просторі, координації рухів, швидкості реакції на сигнал.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: за командою вчителя “Розійдись!” учні розбігаються по майданчику, бігають, стрибають, граються. По команді “Швидко по місцях!”

усі школярі повинні зайняти свої місця в шерензі.

Варіанти побудови: а) узявшись за руки, утворити коло; б) утворити шквело, в) утворити квадрат; г) дві шеренги.

Правила: виграє учень, що першим зайняв своє місце.

### “У ХЛОПЦІВ ПОРЯДОК СУВОРИЙ”

Завдання: розвиток уваги, слуху, орієнтування в просторі, виховання дисциплінованості, навичок стройової підготовки.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: учні шикуються в шеренгу за зростом. За командою вчителя учасники гри розходяться по майданчику зі словами:

У хлопців порядок суворий,  
Знають усі свої місця.  
Ну, сурміте веселіше!  
Тра-та-та, тра-та-та!

Після закінчення слів учитель командує: “Шикуйсь!”. Учні за зростом шикуються в шеренгу. Виконують стройові вправи: “Рівняйсь!”, “Струнко!”, “Кроком руш!”. Після початку руху керівник вимовляє: “Розійдись!”. Гра повторюється спочатку.

Правила: при шикуванні в шеренгу забороняється птовхатися і силою шикнути своє місце. Починати і закінчувати всі дії потрібно за командою вчителя.

### “СТАНЬ ПРАВИЛЬНО”

Завдання: розвиток швидкої реакції на сигнал, кмітливості; удосконалення вміння орієнтуватися.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: після першого сигналу вчителя гравці команд розбігаються в різні сторони, по другому – усі повинні вишикуватись у зазначеному педагогом місці.

Правила: команда, що зуміла зайняти швидше своє місце, перемагає.

### ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ПОВОРОТУ НАПРАВО (НАЛІВО)

Завдання:

1. Ознайомити учнів із виконанням повороту (півповороту) на місці направо.
2. Навчити повороту (півповороту) на місці направо за задалегідь розставленими орієнтирами.
3. Навчити учнів виконувати поворот (півповорот) на місці направо по та розрахунку.
4. Навчити учнів виконувати поворот (півповорот) на місці направо в цілому.



5. Удосконалити виконання повороту (півповороту) на місці направо.

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Типові помилки	Організаційно-методичні вказівки	Методи, методичні прийоми
<b>Етап початкового розучування</b>				
Теоретичні відомості про те як виконувати поворот (півповорот) на місці направо.	1	Розповісти дітям, які помилки можуть зустрічатись під час виконання повороту (півповороту) на місці направо.	Повідомити учням основні теоретичні відомості. Школярі стоять в півколі.	Метод слова. Пояснення. Орієнтир. Наочність (демонстрація картинок, плакату, схеми шиккування).
Повторити шиккування в шеренгу та колону.	2	Типові помилки при виконанні команди "В одну шеренгу шикуйсь!"	Учні шикуються в шеренгу за вказаним вчителем місцем.	Метод слова. Орієнтир. Підрахунок.
Виконання повороту (півповороту) направо способом переступання.	5	Учні пугають ліву і праву сторону. Радіус повороту занадто великий	Школярі стоять у шерензі.	Метод слова. Підрахунок.
Виконання повороту (півповороту) на місці направо за задалегідь розставленими орієнтирами.	5	Руки не притиснуті до стегон.	Учні стоять у шерензі. Учитель малює на підлозі схему повороту (півповороту) направо.	Метод слова. Орієнтир.

Етап поглибленого розучування

Виконання повороту (півповороту) на місці направо за розрахунком.	5	Учні виконують поворот (півповорот) не на правій п'ятці та лівому носку. Руки не притиснуті до стегон.	Виконання проводиться двома методами: по розділенню (роби раз, роби два... тощо); за підрахунком (раз, два, три... і тощо).	Метод слова. Пояснення. Індивідуальне навчання. Розучування вправи частинами.
Виконання повороту (півповороту) на місці направо в цілому.	5	Учні виконують поворот (півповорот) не на правій п'ятці та лівому носку. Руки не притиснуті до стегон.	Виконання проводиться без підрахунку.	Метод слова. Пояснення. Індивідуальне навчання. Розучування вправи в цілому.
Етап закріплення і вдосконалення				
Виконання повороту (півповороту) на місці направо на оцінку.	(за кількістю учнів в класі)	Типові помилки при виконанні повороту (півповороту) направо.	Індивідуальне виконання.	Методи контролю знань і вмінь.
Виконання повороту (півповороту) на місці направо відділеннями.	5	Типові помилки при виконанні повороту (півповороту) направо.	Учитель ділить учнів на відділення по п'ять. Проводиться оцінювання на краще виконання.	Ігровий метод. Змагальний метод.

Під час виконання вправ в підготовчій частині уроку використовуються різноманітні форми розташування учнів – у

розімкненому і зімкненому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами тощо. Якщо прилади чи допоміжне обладнання розставляються до початку уроку, школярі займають місця довільно, так, щоб було зручно виконувати вправи, бачити вчителя, не заважати товаришам і не травмуватись.

Розучуючи загальнорозвиваючі вправи, потрібно використовувати завдання, які відповідають рівню фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку, викликають живий інтерес до їх виконання. Так, при розучуванні положень рук, ніг, тулуба і рухів окремими частинами тіла використовуються назви тварин, імітуються їх рухи. На наступних уроках (при закріпленні та вдосконаленні) вводяться термінологічні поняття, що характеризують напрямок, спосіб виконання.

#### ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ІМІТАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Образна назва вправи	Термінологічна назва вправи
"Багра"	М'які кроки вперед на носочках
"Ведмідь"	Кроки на різних частинах стопи
"Зайчики"	Стрибки на двох ногах з просуванням уперед
"Котик гнівається"	З упору стоячи на колінах прийняти положення стоячи (на "четвереньках")
"Жабка стрибає"	Повільне просування стрибками в присіді

Багаторазове повторення однієї і тієї ж вправи втомлює учнів, але без цього неможливо сформувати рухову навичку з усіма його компонентами (ритм, амплітуда, розподіл м'язових зусиль та ін.). Для вирішення цієї проблеми потрібно змінювати умови виконання, вихідне й кінцеве положення, напрямок рухів і дій, учити дітей складати нові варіанти вправ.

Велике значення для ефективного навчання школярів загальнорозвиваючим вправам має правильний вибір методів демонстрації та слова. Найбільший ефект у молодших класах

це таке їх поєднання, при якому вчитель один раз називає іразу ж показує вправу, а учні виконують її за ним згодом. Такий метод не тільки сприяє розвитку та вдосконаленню процесів регуляції рухових актів, але й підвищує розумову активність дітей, збагачує їх словниковий і безпосередньо термінологічний запас, розвиває логічне мислення, формує вміння складати план рухової дії та чинити згідно з цим планом.

На уроках фізичної культури з успіхом використовується й такий прийом, як поєднання виконання вправ з голосним проговоренням – речитативом.

Для забезпечення точності й узгодженості такого виконання потрібно надавати допомогу учням, використовуючи при цьому уточнення, дзеркальний показ, підрахунок.

В основній частині уроку вирішуються завдання з формування спеціальних і життєво необхідних знань, умінь і навичок; удосконаленню фізичних і психічних якостей; навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами; виховання моральних та естетичних якостей; покращення рівня спортивної майстерності та оволодіння програмним матеріалом.

Заключна частина уроку характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим шкідливіші функціональні зрушення були в основній частині уроку, тим більшу відновлювальну спрямованість повинна мати заключна частина.

Збір інвентаря, приладів у кінці заняття – уже сам по собі заспокоює учнів, сприяє зниженню емоційності. Для цієї частини уроку підбираються легкодоступні вправи: малорухливі ігри, легкий біг, ходьба, вправи на розслаблення м'язів, танцювальні композиції.

Оригінальним і доцільним з методичної точки зору є використання проходження всього класу з піснею, що значно дисциплінує учнів та забезпечує відновлення ритму дихання після значних фізичних навантажень основної частини, а також сприяє формуванню в учнів веселого, життєрадісного

(пеньочки) і квадратики (горбочки). На протилежній частині галявини високе дерево у якому дупло з дикими бджолами.

Всі гравці розміщуються в таборі. Троє ведучих – бджоли стоять за деревом. За сигналом учителя всі учні піднімаючи високо ноги, ідуть по пеньочках і горбочках.

На галявину ми вийшли,  
Піднімаєм ноги вище  
Через купдики, горбочки,  
Через гілки і пеньочки.  
Хто високо крокував,  
Не спіткнувся не упав,  
Глянь в дупло старої гілки,  
Вилітають на нас бджілки.

Ведучі (бджоли) починають кружляти навколо дерева і промовляють:  
“Жу-жу-жу”.

Інші гравці говорять:

Швидких не догнати!  
Нестрашний нам бджолин рій!  
Утікаємо в дім хуччій!

Слово “дім” служить сигналом, за яким усі гравці, стрибаючи по горбочках і пеньочках, повертаються в табір. Бджоли кусають утікачів. В кінці етапу підраховують покусаних. Ведучі змінюються, і гра продовжується.

#### ФРАГМЕНТ УРОКУ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ “ПОДОРОЖ У ЛІС”

У таборі у якому відпочивають учні, день починається з ранкової гігієнічної гімнастики (учні виконують положення рук угору, у сторони, уперед). Після сніданку вони, а разом з ними і ми пішли в ліс за грибами (ходьба з нахилами вперед, вліво, в право). Побачили лісові горіхи, зупинились. Але горіхи ростуть високо (потягнулись, пострибали). Ідемо далі. На нашому шляху глибока річка, через яку перекинута колода (ходьба по лінії, руки в сторони). Вийшли на галявину, але це болото, перейти через яке можна, лише просуваючись по купинах (стрибки зигзагом з ноги на ногу). Знову річка, але неглибока – переходимо в брід (ходьба з високим підніманням стегна). День видався жаркий, чому б не скупатись. Пливемо кролем (колові почергові рухи руками), брасом (відведення зігнутих рук назад і прями вперед). Вийшли на берег, у вуха позатікала вода (стрибки на лівій і правій нозі). Ось уже сутеніє, повертаємось у табір (ходьба).

Важливим у процесі досягнення позитивного результату при формуванні особистої фізичної культури є вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів.

# МЕТОДИКА ПОКРАЩЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

## ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ

### БІГ НА ДИСТАНЦІЇ 1000 м

Опис техніки та методичні рекомендації щодо її засвоєння.

Вивчення техніки бігу рекомендується проводити в такій послідовності:

1. Створити правильну уяву про техніку бігу.
2. Навчитись техніці високого старту та стартовому прискоренню.
3. Навчитись техніці бігу по прямій.
4. Навчитись техніці бігу по повороту.
5. Навчитись правильному диханню під час бігу.
6. Удосконалювати техніку бігу в цілому.

Розпочинати вивчення техніки бігу потрібно із таких вправ:

1. Біг з високим підніманням стегна. Стегно піднімається вище горизонталі, голіпка махової ноги розслаблена, носок опущений, коліно розвернуте трохи до середини, нога ставиться на доріжку з носка, руки відносно опущені вниз і розслаблені. Виконувати вправу у швидкому темпі, з максимальною амплітудою на відрізках 10-50 метрів (6-8 разів).

2. Біг стрибками з ноги на ногу. Щоб вправа дала очікуваний ефект, треба звернути увагу на винос коліна махової ноги вперед-вгору і повне розпрямлення поштовхової ноги. Для цього рекомендуємо виконувати вправу у швидкому темпі через набивні м'ячі, які розставлені на відстані бігового кроку (вправа виконується 6-8 разів на відрізках 10-15 м).

3. Біг підтюпцем сприяє оволодінню м'якою, вільною і правильною постановкою стопи на доріжку, виробляється вміння робити випрямлення колінного суглобу і розслаблятися. Цей біг спочатку вивчається на місці з опором, а потім у русі на відрізках 10-20 метрів у різному темпі, який поступово переходить у максимальний.

4. Біг з прискоренням (найбільш ефективна вправа). Він сприяє удосконаленню техніки бігу в цілому, проводиться на відрізках 20-30 метрів (3-6 разів).

Крім цих бігових вправ рекомендується виконувати інші спеціальні вправи:

1. Біг з закидуванням стегна й голіпки назад (10-15 метрів, 2-3 рази).
2. Пружинний біг на носках з акцентом на відштовхування (20 метрів, 2-3 рази).
3. Імітаційні рухи руками, як при бігу (виконувати 2-3 хв.).
4. Вшаторазові підскоки з різною амплітудою рухів (10 разів, 2-3 підходи).
5. Біг з прискоренням і з переходом на біг підтюпцем та навпаки.
6. Біг по прямій з входом у поворот (6-8 разів).
7. Біг по повороту з виходом на пряму (6-8 разів).

8. Біг по м'якому ґрунту, піску, снігу (5-8 хвилин).
9. Біг з прискоренням у гору (20 метрів, 6-8разів).
10. Розминочний, відновлюючий, кросовий біг (10-15 хвилин).

Особливу увагу доцільно звертати на дихання під час бігу. На один дихальний цикл робиться 4 кроки. Якщо темп високий, дихати потрібно через напіввідкритий рот і ніс одночасно, при повільному темпі - через ніс. Щоб забезпечити потрібну глибину дихання, необхідно робити активний повний видих, оскільки він забезпечує повний вдих.

Основою бігу на 1000 м є певний рівень загальної витривалості. Для її розвитку використовують безперервний, рівномірний, тривалий біг. Він повинен бути ритмічним, невеликої інтенсивності, з малою та зниженою швидкістю. Розвитку та підтримуванню рівня витривалості можуть сприяти й ациклічні вправи (спортивні та рухливі ігри, танцювальні вправи), які виконуються з належною інтенсивністю.

### ПЛАВАННЯ

З метою удосконалення і покращання вміння плавати приводимо два комплекси вправ виконання яких значно покращить результати.

Комплекс підготовчих плавальних рухів для осіб, що не вміють плавати.

1. Стоячи у воді по груди лицем до берега або бортика, зробити глибокий вдих, нахилитись вперед і опустивши лице у воду, повільно видихнути через рот і ніс, очі тримати відкритими (8-10 разів, щоразу збільшуючи глибину занурення).

2. Стоячи у воді по груди, зробити глибокий вдих, а видих виконати під час присіду (6-8 разів), (поступово збільшуючи тривалість видиху до 12-15 с).

3. Стоячи у воді по пояс, зануритись і відкрити під водою очі (6-8 разів), поступово збільшуючи час перебування під водою.

4. Стоячи у воді по груди, зробити глибокий вдих та обхопити ноги руками, згрупуватись. Затримавши дихання, пірнути у воду і чекати, поки тіло повільно випливе. Порахувавши до 10-15, стати на ноги й виконати 6-8 видихів у воду.

5. Стоячи у воді по груди, навчитись об'єднувати 1, 2 і 3 вправи. Виконати 6-8 разів поступово збільшуючи час перебування під водою.

6. Стоячи у воді по груди, зробити глибокий вдих, затримати дихання згрупуватись і зануритись у воду. Повільно розставити руки і ноги, у такому положенні виплисти (6-8 разів).

7. Стоячи у воді по пояс (по груди), зробити глибокий вдих, відштовхнутись ногами від дна й лягти на воду (6-8 разів). Старатись постійно збільшувати тривалість і довжину ковзанья.

8. Після 3-4 занять навчитись узгоджувати ковзанья з виконанням видиху у воду.

9. Стоячи у воді по пояс (по груди), виконати глибокий вдих, відштовхнутись ногами й лягти на спину, руки вгору (10-15 разів).

10. Вихідне положення теж, що й у вправі №9. Ковзанья на спині з поворотом на груди, не торкаючись ногами дна (6-8 разів).

11. Тримайтеся за бортик басейна, лягти на воду й виконати рухи ногами вверх-вниз (6-8 разів по 45 с). Спочатку цю вправу потрібно виконати на березі в повільному темпі й на мілній, опираючись руками об дно.

12. Лягти на воду, тримаючись за плавальну дощечку. Робити рухи ногами, як у попередній вправі. Вправу виконувати як на грудях, так і на спині. При правильному виконанні вправи спостерігається просування на воді.

## СИЛОВІ МОЖЛИВОСТІ М'ЯЗІВ РУК

### ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ НА ПІДЛОЗІ

Для успішного виконання контрольних нормативів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи рекомендується виконувати наступні вправи:

1. Упор стоячи на колінах - згинаючи руки одночасно відвести праву (ліву) ногу, голову повернути вліво (вправо) - розгинаючи руки, прийняти вихідне положення.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

3. В упорі лежачи - ходьба на руках (те ж з просуванням вперед).

4. В упорі лежачи - поступове розведення рук по черговим переступанням (до можливого рівня) і повернення у вихідне положення.

5. Вис на зігнутих руках на перекладині.

6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на підвищенні (гімнастичній лаві).

7. Згинання і розгинання рук з різним темпом виконання (повільний, середній, швидкий).

Вправи виконуються не менше трьох серій з максимальною кількістю повторень у кожній або утримання максимально можливою тривалістю часу.

### ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

Успішне виконання нормативу потребує розвитку силових можливостей м'язів рук, для тренування яких виконуються спеціальні вправи.

Вправи, які дозволяють доводити м'язову систему до нормальних кондицій, повинні виконуватись на всі основні м'язові групи рук, ніг, тулуба. Належна величина динамічних вправ на одному занятті характеризується наступними параметрами інтенсивності та об'єму:

- величина опору з максимально можливою кількістю повторів; ПМ (повторний максимум) дає оптимальний приріст м'язової маси й підтримання її на належному рівні;

- метод виконання силових вправ повинен бути повторно - серійним, у шок-трьох серіях;

- вправи виконуються до відмови в кожній серії;

- інтервал відпочинку між серіями 60-90 с;



- відпочинок не повинен давати ефекту повного відновлення, повторні серії (2-3) виконують у стані недовідновлення й відповідно з меншою кількістю повторів, але максимально можливою кількістю разів.

Наприклад, якщо підтягування виконується у двох серіях, то інтервал відпочинку повинен бути таким, щоб учень не зміг повністю відновитись, і в другій серії кількість підтягувань, яку він може виконати, була б меншою. Так, якщо в першій серії він зміг виконати 5 підтягувань, то після 40-60 с відпочинку в другій серії він повинен бути в змозі повторити вправу 4 - 3 рази, або 80% від ПМ. Якщо вправу виконують у три серії, тривалість відпочинку повинна бути 90-120 с, і значна втома повинна наступити вже в третій серії. Трьохсерійний варіант забезпечує розвиваючий ефект, тоді як двох серійний - підтримуючий.

Величина навантаження статичних силових вправ визначається трьома параметрами: а) тривалістю утримання статичного напруження, б) тривалістю інтервалів відпочинку; в) кількістю повторів.

Рекомендуються наступні величини при виконанні статичних силових вправ:

- тривалість утримання - до значної втоми, але не менше 6 с;
- тривалість інтервалів відпочинку - 6-10 с;
- кількість повторів - 2-4.

Критеріями правильного дозування в усіх без винятку вправах силового характеру є зростання втоми у повтореннях, що забезпечить прогресуючий ріст силових можливостей.

Крім запропонованої методики, яка дає змогу покращити результат у підтягуванні, рекомендується виконувати наступні вправи на перекладині:

1. Пересування у висі на прямих руках (висока перекладина, 6 разів, темп повільний).
2. Вис на зігнутих руках (два підходи, максимальний результат).
3. Пересування у висі на зігнутих руках (5 разів, темп повільний).
4. Підтягування хватом знизу, у повільному темпі (2 підходи).
5. Підтягування різним хватом (2 підходи, темп середній).
6. Підтягування широким хватом (темп повільний).

Вправи виконуються з максимальною кількістю повторень. Крім вправ на перекладині, потрібно виконувати вправи з обтяженням (гантелі, гири, лтанга), переборенням ваги власного тіла (лазіння по канату без допомоги ніг та інші).

## ВИС НА ЗІГНУТИХ РУКАХ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

Для покращання результатів у виконанні даного тесту потрібно робити ті ж вправи, що й при удосконаленні підтягування на кількість разів. Позитивний результат може бути досягнутий тільки за умови правильного дозування, яке забезпечує прогресуюче накопичення втоми. Такого стану можна досягти при серійному виконанні вправ силового характеру. Паузи між вправами повинні бути нетривалими й забезпечувати поступове

прогресуюче накопичення втоми, яка має сприяти удосконаленню силової штривалості м'язів рук. Цього можна досягнути при серійному виконанні вправ. Паузи між серіями повинні бути тривалішими і забезпечувати відновлення працездатності організму.

Найбільш ефективними для удосконалення результатів виконання тесту (вис на зігнутих руках на перекладині) є такі тренувальні режими:

- 1) 6 x (6 x 10 с), паузи між вправами 10 с, між серіями - 90 с;
- 2) 4 x (4 x 15 с), паузи між вправами 15 с, між серіями - 3 хв;
- 3) 4 x (4 x 20 с), паузи між вправами 30 с, між серіями - 4-5 хв.

## ШВИДКІСНО-СИЛОВІ МОЖЛИВОСТІ М'ЯЗІВ ЖИВОТА

### ПІДНІМАННЯ ТУЛУБА В СІД ЗА 1 хв.

Навчання вправі проводиться у такій послідовності:

1. В.п. сід в упорі позаду - почергове згинання і розгинання ніг;
2. В.п. сід в упорі позаду - одночасне згинання і розгинання ніг;
3. В.п. сід кутом в упорі позаду - розведення і зведення ніг;
4. В.п. лежачи на спині почергове піднімання прямих ніг;
5. В.п. сід на гімнастичній лаві, ноги закріплені під нижньою рейкою гімнастичної стінки - нахил назад, руки на поясі - повернутись у в.п.;
6. В.п. теж, що і в вправі 3 - нахил назад, руки в замок за голову - повернутись у в.п.;
7. В.п. теж, що і в вправі 3 - руки за голову з набивним м'ячем (1 кг), нахил назад - повернутись у в.п.;
8. В.п. вис стоячи на гімнастичній стінці - вис кутом із зігнутими ногами - опустити ноги у в.п.;
9. Виконання вправи в цілому (максимальну кількість разів).

Вправи виконуються не менше трьох серій при максимальній швидкості повторень у кожній, або утримання заданого положення максимально можливу тривалість часу.

## ШВИДКІСНО-СИЛОВІ МОЖЛИВОСТІ М'ЯЗІВ НІГ

### СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Опис техніки та методичні рекомендації щодо її вивчення.

Вивчення техніки стрибка в довжину з місця включає в себе: 1) підготовчування, 2) фазу польоту, 3) приземлення. Усі фази стрибка органічно пов'язані між собою. Найбільш важливою є фаза підготовчування, яка є найскладнішою з точки зору узгодження роботи рук і ніг. Крім цього, на дальність стрибка впливають положення тіла під час польоту й приземлення.

При правильному виконанні стрибка в довжину з місця ноги у вихідному положенні ставляться на ширині стопи (приблизно 10-15 см); стопи

паралельно; коліна зігнуті на рівні з носками ніг, складаючи з ними одну вертикаль, невеликий нахил тулуба вперед, вага тіла злегка переноситься на передню частину стопи, руки відведені назад. При відштовхуванні вага тіла переноситься вперед, швидко розгинаються ноги, енергійно випрямляється тулуб, руки піднімаються вперед-вверх. В фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, перед приземленням ноги виносяться вперед, руки відводяться назад, тулуб нахилиється вперед, приземлення здійснюється на п'ятки з наступним перекиатом на всю стопу.

Ефективність стрибка визначається технікою його виконання та рівнем розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів ніг учня, для цього використовуються такі вправи:

1. Стрибки в довжину з місця з одного та двох кроків поштовхом однією ногою (10-15 разів). Треба виконати однакову кількість разів правою і лівою ногою.
2. Стрибки з місця вздовж бігової доріжки (10-15 стрибків).
3. Багаторазові стрибки по сходинках (до відчуття втоми).
4. Стрибки по купинах на одній нозі, у кроці або відштовхуючись обома ногами (5 серій по 10 стрибків).
5. Стрибки в глибину з підвищення різної висоти (10-15 разів, висота підвищення - 15-20 см).
6. Стрибки на двох через перешкоду (набивні м'ячі, низькі бар'єри, гімнастичні лави тощо) (2-3 серії по 20 м).
7. Стрибки з діставанням руками високо розташованих предметів (30-40 разів).
8. Стрибки на гімнастичного коня та інші прилади (10-20 разів, мінімальна висота - 80 см без опори руками).
9. Стрибки в довжину через планку або джгут (висота перешкоди - 20 см - встановлюється на половині максимальної довжини стрибка (20-30 разів)).
10. Стрибки через гімнастичну лаву без просування та з просуванням (10 стрибків, 2-3 серії).
11. Підскоки в ямі з піском, на м'якому ґрунті, на доріжці з тирсою, на снігу (10-15 стрибків).
12. Підскоки на місці без згинання ніг в колінах (10-15 разів, 2 підходи).

### СТРИБОК УГОРУ З МІСЦЯ

Для покращення результатів у виконанні тесту "стрибок угору з місця" потрібно виконувати вправи для розвитку стрибучості, які викладені раніше в методичці покращення результатів стрибка в довжину з місця.

При виконанні вправ на розвиток стрибучості необхідно дотримуватись наступних методичних рекомендацій, які спрямовані на підвищення ефективності тренування і запобігають отриманню травм:

1) перш ніж приступити до виконання стрибків з підвищення з наступним вистрибуванням угору треба впевнитись, що можна виконати присіди зі штангою, маса якої вдвічі більша за масу Вашого тіла.

2) перед виконанням вистрибувань на одній нозі, треба переконатись, що можна виконати присід на одній нозі не менше 5 разів.

Значно покращити результати в тестах стрибкового характеру можна при використанні в самостійних тренуваннях вправ з обтяженнями. Нижче ми наводимо методичні рекомендації для комплексів, які спрямовані на покращення швидкісно-силових можливостей м'язів ніг.

1. Використовуються обтяження, що становлять 90% і 30% від максимального. Вправи виконуються у два підходи по 2-3 повільних рухи з обтяженнями, що становить 90% від максимального, а потім три підходи по 6-8 рухів з обтяженням, що становить 30% від максимального, зусилля при цьому максимально швидкі. Між рухами обов'язкове розслаблення м'язів. Відпочинок між підходами 3-4 хв., перед зміною обтяжень - 4-6 хв. У тренувальному сеансі 2-3 серії з відпочинком 8-10 хв.

2. Вистрибування з обтяженням - два підходи по 6-8 разів. Після 3-4 - ти хвилини відпочинку виконати вправи з субмаксимальним зусиллям. Наприклад: 8-разовий стрибок на місці з ноги на ногу - два підходи по 5-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази з першою 6-8 хв.

## ГНУЧКІСТЬ

### НАХИЛ ТУЛУБА ВПЕРЕД З ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

Для успішного виконання контрольних нормативів рекомендуємо виконувати наступні вправи:

1. Пружинні нахили з діставанням опори руками (долонями), 5 підходів по 12 разів.

2. З упору присівши перейти в упор стоячи, зафіксувати положення на 2 с (ноги прямі), 5 підходів по 12 разів.

3. Викрут назад, вперед із положення гімнастична галиця внизу поступово зменшувати відстань між руками, повторити 10 разів).

4. Нахил вперед, торкнутись долонями підлоги, поступово нарощувати амплітуду нахилу (2 підходи по 30 разів).

5. Присісти, узятись руками за таранно-гомільковий суглоб (для тих, хто не може, взятись вище). Розгинати і згинати ноги в колінному суглобі (20-25 разів).

6. Сід, ноги нарізно, нахили до правої та лівої (2 підходи по 30 разів до кожної ноги).

7. З положення сід, руки вперед, пружинні нахили вперед (30 разів).

8. Сід, зігнувши ноги коліна розведені, нахили вперед (повторити 30 разів).

9. Положення "міст" (10 разів).

10. Стоячи біля гімнастичної стінки або іншої опори взятись за рейку на рівні грудей; виконувати махи лівою (правою) вперед, назад, вліво (вправо) по 50 махів кожною ногою).

11. Шпагат - поперечний, поздовжній (10 разів, утримання до відчуття

легкого болю, максимально тривалий час).

12. Сід на п'ятках, руки на поясі - прогнутись назад й зафіксувати це положення на 3 сек. (повторити 5-10 разів).

Запропоновані вправи не тільки на покращують результати тесту "нахил вперед з положення сидячи", але й розвивають гнучкість інших суглобів, сприяють оволодінню технікою тестових вправ, кращому відновленню організму та підвищують швидкість виконання вправ завдяки збільшенню амплітуди.

Зауважимо, що при виконанні вправ на розвиток гнучкості та з метою попередження травматизму потрібно дотримуватись наступних рекомендацій:

- на етапі збільшення рухомості в суглобах роботу над розвитком гнучкості проводити щоденно;

- на етапі підтримання рухомості - 3-4 рази на тиждень (одно - і двох - разові заняття на тиждень не забезпечують збереження гнучкості на досягнутому рівні);

- час, який потрібно щоденно витрачати на підтримання гнучкості, може коливатись у межах від 20-30 до 45-60 хв. Його по - різному розподіляють протягом дня: 20-30% загального обсягу звичайно включають до ранкової зарядки і до розминки перед заняттям; 70-80% у тренувальне заняття;

- поліпшенню рухливості в суглобах сприяє попередній масаж відповідних м'язових груп;

- найвищі показники гнучкості спостерігаються від 10 - ї до 18 - ї години, уранці й увечері рухливість у суглобах знижується;

- залежно від характеру вправ і темпу виконання рухів їх тривалість виконання вправ коливається в межах від 20 с до 2-3 хв і більше. Пасивні згинання і розгинання можна виконувати триваліший час.

## СПРИТНІСТЬ

### ЧОВНИКОВИЙ БІГ 4 X 9 МЕТРІВ

Удосконалення результату в тесті "човниковий біг 4x9 м" безпосередньо пов'язане з розвитком координаційних можливостей, який повинен проходити в таких відносно самостійних групах рухових дій:

- утримання рівноваги на одній нозі в різних положеннях і рухах руками та вільною ногою;
- виконання стійки на руках, голові з опорою на руки, лопатках з різними положеннями й рухами ніг;
- виконання поворотів, нахилів і колових рухів головою, різних за швидкістю, амплітудою, стоячи на одній нозі, з різними руками руками, тулуба й вільної ноги;
- виконання колових рухів тулубом, стоячи на одній чи на двох ногах, стоячи на обмеженій опорі (колода, лава);
- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

- виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу;
- виконання рухових дій на місцевості із складним рельєфом;
- виконання вправ з подоланням перешкод (стіжки, бар'єри, лабіринти);
- виконання вправ з м'ячем;
- приймати участь у спортивних іграх (особливо з великою кількістю гравців);
- виконання вправ на напруження і розслаблення м'язів.

Особливу увагу потрібно звернути на кількість повторів, тривалість виконання вправ та характер пауз між ними. При нетривалій роботі в кожній справі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою від 5-6 до 10-12 разів. В іншому випадку кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3 разів.

Удосконалення координаційних можливостей в умовах втоми проходить за рахунок збільшення числа повторень до 12-15 разів для короткотривалих справ і 4-6 - для триваліших завдань.

При комплексному вдосконаленні координаційних можливостей, що вимагає виконання значної кількості вправ, кількість повторів кожної справи незначні 2-3 рази. Тривалість пауз між вправами становить від 1 до 2-3 хв, що сприяє повному відновленню. Удосконалення на фоні втоми проходить при значно скорочених паузах для відпочинку - до 10-15 с. Відпочинок між паузами може бути як активний (вправи на розтягування), так і пасивний.

Ми пропонуємо орієнтовний комплекс вправ, який дасть змогу покращити результат у тесті "човниковий біг 4x9 м".

1. Стрибки на місці з скакалкою: а) на двох; б) почергово на правій, лівій нозі; в) із схрещеними руками рук; г) з подвійним обертом скакалки на один стрибок (виконувати до відчуття втоми).

2. Стрибки зі скакалкою з просуванням вперед на двох, в сторони, назад (виконувати до відчуття втоми).

3. Два тенісних м'ячики в правій руці. Почергове підкидання їх вгору (поглинання), (змінювати руку після 50 повторів).

4. Права (ліва) рука вперед долонею доверху, гімнастична палиця вертикально одним кінцем на долоні. Балансування палицею на витягнутій руці почергово правою і лівою (максимально можливий час).

5. Лежачи на підлозі перед стільцем. Пролізи між ніжками стільця. Старатись досягнути результату, щоб не порухати стілець.

6. Тримати гімнастичний обруч вверху. Швидко продягнути його й прийняти вихідне положення (10 разів).

7. Упор лежачи. Відштовхнутись руками і зробити сплеск, те ж саме, тільки 2 або 3 оплески (2 підходи по 5 разів).

8. Руки вгору. Тримати книжку на якій знаходиться тенісний м'ячик, виконувати присіди так, щоб м'ячик не впав (2 підходи по 5 разів).

9. Гімнастична палиця в руках. Виконувати стрибки через палицю вперед і назад (10 разів).

10. Гімнастична палиця в руках, підкинути її, швидко повернутись

навколо й знову піймати палицю (виконати 2 підходи по 10 разів).

## ШВИДКІСНІ МОЖЛИВОСТІ

### БІГ 30 МЕТРІВ

Основи техніки та методичні рекомендації щодо вивчення техніки бігу на 30 м

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції бажано проводити за такою схемою:

1. Навчитись правильному відштовхуванню під час бігу.
2. Навчитись низькому старту і стартовому розбігу.
3. Навчитись переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
4. Навчитись бігу з прискоренням.
5. Навчитись бігу по прямій дистанції.
6. Навчитись фінішуванню.
7. Удосконалювати техніку бігу в цілому.

При вивченні техніки бігу потрібно звернути увагу на помилки, які найчастіше зустрічаються:

Під час старту:

1. По команді "На старт!" учень піднімаючи голову, прогинає спину. Для виправлення цього недоліку голову потрібно опустити, що забезпечить випрямлення спини.
2. По команді "Увага!" занадто високо піднятий таз, ноги напружені. Потрібно зігнути ноги так, щоб спина опустилась майже паралельно до землі.
3. По команді "Руш!" стегно високо піднімається в першому кроці. Для виправлення цієї помилки потрібно стопу проносити нижче до землі.
4. Учасник тестування різко піднімає голову і випрямляє тулуб на перших кроках стартового розбігу. Щоб уникнути завчасно недоліку треба багато разів пробігти під низькою планкою.

Під час бігу.

1. Сильний нахил тулуба вперед або падаючий біг. Потрібно зігнути руки в ліктях, підняти вище голову, дивитись вперед на відстань 10-15 метрів, вище підняти стегно.
  2. Тулуб занадто відхиляється назад, напружений біг. Голову опустити нижче, дивитись вперед, а не вгору.
- Вивчаючи і удосконалюючи техніку бігу, доцільно паралельно розвивати швидкісні можливості. Виконуються такі вправи:
1. Біг на місці з високим підніманням стегна (5-6 разів по 8-10 сек.).
  2. Біг на місці з високим підніманням стегна спираючись руками об бар'єр, гімнастичну стінку або іншу опору (5-6 разів по 8-10 сек.).
  3. Біг з високим підніманням стегна з просуванням вперед (5-6 разів на

дистанцію 20 метрів). Темп руху максимально-швидкий, кількість повторів - до відчуття втоми (переважно 5-6 разів), стегно піднімається не нижче горизонтального положення, при відштовхуванні нога випрямляється повністю в колінному суглобі, тулуб тримається вертикально або злегка нахиленим вперед. Поступово довжину дистанції збільшують.

4. Біг стрибками з активним відштовхуванням поштовховою ногою (5-6 разів по 15-20 м до відчуття втоми). При відштовхуванні потрібно звернути увагу на випрямлення ноги в колінному суглобі і максимальне розгинання ступні.

5. Біг вгору по нахиленій доріжці з високим підніманням стегна (5 разів по 15-20 м).

6. Біг з гірки розгонистим кроком (5 разів по 10-15 м).

7. Біг з високим підніманням стегна по піску (6-8 разів по 15-20 м).

8. Біг з прямими колінами, відштовхуючись однією ногою (6-8 разів, 15-20 м).

9. Стрибки по лініях з заданим інтервалом (8-10 разів по 20 м).

10. Біг стрибками з ноги на ногу з активним виведенням стегна махової ноги вперед (5-6 разів по 20 м).

11. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед (5 серій по 50 стрибків).

12. Подвійні, потрійні та інші стрибки з ноги на ногу і на двох ногах (4 серії по 30-50 стрибків).

13. Стрибки з ноги на ногу через м'ячі або інші невеликі перешкоди (10-12 стрибків). Початкова відстань між м'ячами - 1 метр. Поступово цю відстань збільшують.

14. Стрибки з ноги на ногу сходинками у пavidкому темпі, подолання одним стрибком декількох сходинок (8-10 разів до відчуття втоми).

15. Стрибки з ноги на ногу на визначену дистанцію в гімнастичні обручі (10-15 обручів), які лежать на прямій або зигзагом (6-8 разів), поступово збільшувати відстань між обручами (початкова відстань 0,5 метрів).

Стрибки з ноги на ногу дають особливий ефект, оскільки вони дуже схожі на біг. Різниця тільки в тому, що кожний крок супроводжується енергійним відштовхуванням. Ці вправи виконуються на дистанції 20-30 метрів. Залежно від поставленої мети можна досягти різних результатів. Швидке подолання дистанції сприяє розвитку швидкості, а стрибки на велику відстань забезпечують розвиток швидкісно-силових можливостей.

При виконанні вправ особливу увагу потрібно звернути на амплітуду рухів у суглобах: велика амплітуда надає бігу легкість і максимальну швидкість.

Крім вищеперерахованих вправ під час занять з бігу можна рекомендувати пробігання відрізків з низького старту і з ходу:

1. 3 по 10; 3 по 20; 3 по 30; 3 по 40;

2. 4 по 20; 3 по 20; 2 по 30; 2 по 30;

3. (10+15+20+35+30) по 2 рази.

Для зняття напруження на таких тренувальних заняттях потрібно використовувати дріботливий біг, біг з закиданням гомілки, пружинний біг.



## ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТЬ

Важливе місце в процесі формування особистої фізичної культури учнів займає гімнастика до занять. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня, виховувати в учнів звичку систематично самостійно займатись фізичними вправами. Вона сприяє вирішенню й оздоровчих завдань, а саме: активізації обмінних процесів; укріпленню м'язової системи; покращанню самопочуття та настрою; підвищенню працездатності школярів на уроках.

Позитивний результат може бути досягнутий лише за умови:

- 1) чіткого й реального визначення завдань та глибокого розуміння значення гімнастики до занять педагогічним колективом школи;

- 2) особистої зацікавленості кожного учня в зарядці;

- 3) погодження з батьками необхідності раннього приходу дітей до школи;

- 4) уміння педагогів навчального закладу виконувати гімнастику до занять, а також керувати її виконанням.

Заняття проводяться, як правило, на свіжому повітрі й мають загартовувальний характер.







У кожний комплекс гімнастики до занять включаються вправи для м'язів плечового пояса (рухи руками і головою), м'язів спини й живота (нахили вперед, назад, в сторони), м'язів нижніх кінцівок (присідання, випади), вправи стрибкового характеру. Розпочинається і закінчується комплекс ходьбою на місці.



Комплекси вивчають на уроках фізичної культури. Їх заміна здійснюється один раз на місяць. Музика підбирається зі знайомих учням мелодій. Перед тим, як підібрати музичний супровід, у класі варто провести опитування учнів щодо популярності музичних композицій. Такий підхід сприяє активності школярів у процесі виконання вправ й естетичному оформленні процесу фізичного виховання. Активізація учнів у

напряму виконання вправ під музичний супровід приводить до того, що школярі через певний час починають самі підбирати музичні композиції, тим самим реалізуючи свої естетичні смаки в процесі фізичного виховання, збагачуючи себе фізично і духовно.

Триває гімнастика до занять від 5-6 до 10-12 хв.

### ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ГІМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

	<p>Ходьба на місці (виконувати 1-2 хв.)</p>
	<p>Стати на носочки, руки в сторони (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Колові рухи плечима (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Колові рухи кистями (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Оплески руками спереду і за спиною (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Колові рухи тазом (виконувати 8-10 разів)</p>

	<p>Нахил вперед – сплеск між ногами (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Сплеск – присід (виконувати 8-10 разів)</p>

## ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК І ПАУЗ

Проведення фізкультурних хвилин на уроках позитивно впливає на відновлення розумової працездатності, покращує емоційний стан учнів, знімає статичні навантаження, попереджує порушення постави; загалом сприяє формуванню особистої фізичної культури дитини.

Фізкультурні хвилини проводяться під керівництвом педагога, який веде урок, їх тривалість не перевищує 2-3 хв. При появі перших ознаки втоми (зниження активності, порушення уваги, неспокій) учитель починає фізкультурну хвилину. Короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити рівень втоми і відновити працездатність молодших школярів для успішного продовження навчальної роботи.

Відповідно до діяльності учнів на уроці й до типу уроку підбираються комплекси фізкультхвилин, що виконуються сидячи або стоячи біля парт.

Поряд з традиційними використовуються віршовані фізкультхвилини, які викликають інтерес до рухових вправ та створюють позитивний емоційний настрій у дітей.

## ВПРВИ ДЛЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК

1. Раз-підняти руки вгору,  
 Два-нагнутися додолу.  
 Не згинайте, діти, ноги,  
 Як торкаєтесь підлоги.
- Нахилиння тулуба вперед  
 Торкаючись руками  
 підлоги
- Три, чотири-прямо стати,  
 Будем знову починати.  
 Руки-в боки,  
 Нахились вперед,  
 Нахились назад,  
 І направо, і наліво,  
 Щоб нічого не боліло.  
 Раз, два, три, чотири-  
 Набираємося сили.  
 Нахилились, повернулись,  
 До товариша всміхнулись.
- Нахилиння тулуба вперед  
 Назад  
 Вправо-вліво  
 Стрибки на місці
2. Вже стомилися ми трішки,  
 Вийдем, дітки, на доріжку.  
 Наші ручки: раз, два, три.  
 Наші ніжки: раз, два, три.  
 Ось голівонька стомилась,
- Ходьба на місці
- Вліво-вправо нахилилась,  
 Раз, два, три.  
 Будем пальчики стискати,  
 Будем знову працювати.
- Плескання  
 Тупотіння  
 Нахили голови в різні  
 боки  
 Стиск пальців рук
3. Ми писали, ми трудилися,  
 Наші пальчики втомились,  
 А щоб гарно написати,  
 Треба пальці розім'яти.  
 Раз, два, три, чотири, п'ять-  
 Будем знову ми писать.  
 Відпочивши дружно, враз  
 Приступив до праці клас.
- Стиск пальців рук  
 Струпування кистями рук  
 Колові рухи кистями рук
4. Фізкультвправи-у поплані,  
 Ми їх дуже любимо,  
 За хвилинку відпочинем  
 І лічити (писати, читати) будемо.
- Вставання і вихід із-за  
 парт

Раз, два-руки вище, вище голова. Три, чотири-руки тихо опустили. П'ять, шість, сім-стати тихо всім. Хто зуміє присідати І ногам роботу дати? Раз-піднялись, два-присіли, Хай мужніє наше тіло. Хто ж втомився присідати, Може вже відпочивати. Руки в боки, руки так, Руки вгору, як вітряк. Раз-встав весь клас. Два, три-свою парту ти протри. Чотири, п'ять-на місце тихо сядь.	Підняти руки вгору  Присідання     Колові руки руками  Імітація протирання парт Сісти за парти
5. Щось не хочеться сидіти,  Треба трошки відпочити: Руки вгору, руки вниз  На сусіда подивись Руки вгору, руки в боки І зроби чотири кроки Вище руки підніміть І спокійно опустіть. Розведіть їх в сторони, Плесніть, діти, кілька раз За роботу, все гаразд.	Вставання і вихід із-за парт  Підняли руки вгору, опустили вниз Поворот голови  Кроки на місці Потягнулись  Руки в сторони  Сідають за парти
Готуємось діти до нової справи, Сплетені пальці за голову ставим.  Ось і готовий дружній наш клас. Руки вгору підняти на раз. Два - опускаєм, видихаєм, Наче той котик хребта вигинаєм.	Руки за голову, кисті в замок    Прогнутись
Сірий зайчик сів і жде, Спритно вушками пряде. Зимно зайчику стоять, Треба трошки пострибать. Скік-скік, скік-скік, скік-скік, Треба трошки потсрибать,	Присід Руки на голову Імітую, що змерзли Стрибають

Пострибавши, відпочить.	Сідають за парти
Гуси лебеді летіли, На лужку зеленим сіли, Посиділи, покльовали, Покружляли, Піднялися, полетіли. А за парти діти сіли.	Руки в сторони - рухи руками вгору, вниз Присіли Нахили  Стати Сідають за парти
Час наступає взятись за діло І повернутись вправо і вліво. Двічі наліво, двічі направо, Зробимо чітко, діти, що вправу. Двічі наліво, двічі направо. Будемо маги ми гарну поставу	Виходять за парт Повороти
Ой, там в лісі хтось лежить, Це, напевно, ведмідь спить Ми тихенько обійдем, До ведмедя підійдем. Тихше, тихше, не кричіть, Мішку ви не розбудіть, А то прокинеться ведмідь, Переловить вас умить.	Виходять за парт Ходьба на місті
Наша совонька - сова, позабула всі слова. На пеньочку сидить, Очима лупає, Ніжками тупає. Туп - туп!	Виходять за парт  Присіли Закрили очі руками Стали Ходьба на місті
Сірі зайчики маленькі, І вушка є у них довгенькі. В лісі грались, веселились, Працювати вже втомились. І, щоб добре працювати, Треба трішки пострибати. Відпочили, розім'ялись - Й до роботи знову взялись.	Виходять за парт    Стрибки Сідають за парти
Ми берізки і кленці,	Виходять за парт

В нас тоненькі стовбурці.  
Ми в стрункі стаєм рядки,  
Виправляємо гілки.  
Ледь зіп'явшись з корінців,  
Дістаєм до промінців,

Підняти руки вгору -  
потягнутись  
Кисті в кулак

Ми стискаєм їх вогонь,  
В зелені свої долонь,  
Хилять свіжі вітерці  
Вправо, вліво стовбурці,  
Ще й верхівки кожен ряд  
Нахили вперед - назад.

Нахили

1,2 - всі пірнають;  
3,4 - виринають;  
5,6 - на воді кріпнуть крильця  
молоді;  
7,8 - що є сили всі до берега  
погнали;  
9,10 - обтрусилась і тихенько  
опустились.

Нахил перед

Руки руками, як у  
плаванні

Струпування руками

Буратіно потягнувся,  
Раз нагнувся, два нагнувся,  
Руки в сторони розвів -  
Мабуть, ключик загубив.  
А щоб ключик відшукати,  
Треба нам навпшиньки стати.

Руки вгору - потягнутись  
Нахил

1,2 - піднімається гора;  
3,4 - це круті гірські схили;  
5,6 - це орли дивний танець  
завели;  
7,8 - це смерічки похилися до  
річки;  
9,10 - це вода з водоспаду витіка.

Ходьба на місці

Повороти кругом в ходьбі

Нахили

Вітер очерет гойдає  
і до долу нагінає,  
Вліво, вправо нахилив  
й знову, знову закрутивсь.  
Раптом тихо жук підліз,

Нахили

Потягнувся на весь зріст,	Підняти руки вгору, піднятись на носки
Свій почистив язичок Й закрутився у вальсок.	
Дерева високі - високі, Вітер дерева колише - гойдає, Трава низенька - низенька, То направо, то наліво нахилиє, То вгору, то назад, То вниз нагинає. Птахи летять відлітають, А учні тихенько за парти сідають.	Підняти руки вгору Нахили Присід    Руки руками
Вийти за парти, стати всім в ряд, Наче пікуємось ми на парад. Руки вперед, нарізно ноги, Вперед нахилитись, торкнутись підлоги. Раз - нахились, два - піднімись, В темпі виконуй і не барись.	Встають за парт   Нахил
Я малюю зайчика для вас - раз! Це у нього, бачте, голова - два! Це у нього вуха догори - три! Це стирчить у нього хвостик сірий - чотири! Це очіці весело горять - п'ять! Ротик, зубки - хай морквинку їсть - шість! Шубка тепла, хутряна на нім - сім! Ніжки довгі, щоб гасав він лісом - вісім! Ще навколо посадку дерев я - дев'ять! І хай серце сяє з піднебесся - десять!	Колові рухи над головою Руки на голову Руки до вух Повороти голови  Руки до очей Імітація жування моркви  Руки на пояс  Стрибки  Садіння дерева, приготування ямки Піднятись на носки, руки вгору

За розпорядженням учителя черговий класу відчиняє шкотирку або вікно, діти закінчують виконання навчальних завдань, ослаблюють пояси, розшпилюють комірці і починають робити вправи. На окремих уроках, наприклад під час контрольних робіт, фізкультхвилинки не проводяться.



На заняттях з письма учні записують речитатив і вправи, а на уроках образотворчого мистецтва можуть зробити замальовки цих вправ.

Кожен комплекс фізкультурних хвилинок складається з 3-4 вправ, які повторюються 4-6 разів. Підбираються прості, доступні вправи, які не потребують від дітей прояву координаційних здібностей. Вправи повинні бути спрямовані на включення в роботу великих груп м'язів – безпосередньо тих, які беруть участь у підтриманні пози сидіння під час уроку. Використовуються вправи на зразок потягування, прогинання, нахилів і напівнахилів, напівприсідів і присідів з різноманітними рухами рук.

Відповідно до навчальних завдань та фізичного стану учнів фізкультурні хвилинки проводяться за двома варіантами – скорочені та повні. Скорочені складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців) і використовуються під час письмових робіт у першому класі.



Фізкультурні паузи, як і фізкультурні хвилинки, вирішують ті ж завдання з тією лише різницею, що організуються під час приготування домашніх завдань у групах продовженого дня та вдома.

Тривалість паузи – 10-15 хв. Організуються через 45-60 хв. навчальної роботи.

У зміст комплексу фізкультпаузи включають загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір та послідовність виконання вправ комплексу базується на тих самих принципах, що й фізкультхвилинки, але кількість вправ зростає до 8-10, вони повторюються 10-12 разів та виконуються в повільному і середньому темпі.

Складаючи комплекси фізкультпауз, потрібно враховувати специфіку діяльності організму учня під час виконання домашніх завдань. Тому перші вправи повинні впливати в основному та м'язи спини і плечового пояса (вправи для випрямлення хребта – потягування), потім – на м'язи ніг і тулуба. На завершення рекомендуються заспокійливі вправи, ходьба.

ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ФІЗКУЛЬТПАУЗИ ДЛЯ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

	<p>Ходьба на місці (виконувати 2-3 хв.)</p>
	<p>Руки стопами вліво і вправо (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Ходьба з високим підніманням ніг (виконувати 1 хв.)</p>
	<p>Колові рухи передпліччями (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Колові рухи руками вперед і назад (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Руки вгору - колові рухи тулубом (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Нахили з оплесками (виконувати 8-10 разів)</p>



Випад – руки в сторони  
(виконувати 8-10 разів)

Під час фізкультпаузи звертається увага учня на правильне виконання вправ, дотримання послідовності та кількості повторень кожної вправи. Усе це позитивно впливає на формування особистої фізичної культури дітей.

### **ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОДОВЖЕНИХ ПЕРЕРВАХ ТА В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Особлива увага при формуванні особистої фізичної культури повинна приділятися роботі з учнями під час подовжених перерв.

Регулярна організація активних перерв відновлює працездатність, підвищує рухову активність, значно покращує показники фізичного розвитку, допомагає успішно оволодівати навичками самостійної роботи, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами і тим самим впливає на формування особистої фізичної культури молодших школярів.

Як засоби для фізкультурних занять у групі продовженого дня використовуються гімнастичні вправи й ігри, які проводяться переважно на свіжому повітрі на пришкольному спортивному майданчику чи стадіоні за температурних умов, які відповідають гігієнічним нормам. Під час дощу або сильного морозу з вітром заняття переносяться в спортивний зал. Для кожного класу виділяється дрібний спортивний інвентар (скакалки, обручі, м'ячі та ін.).

На перервах діти займаються у повсякденному одязі, у холодну погоду вдягають куртки, пальта і шапки. З метою запобігання травмам особлива увага звертається на взуття

учнів, яке повинно бути з низькими підборами.

Значне зацікавлення в дітей молодшого шкільного віку викликають ігри з елементами баскетболу: це і кидки в кільце, і гри за спрощеними правилами, і так званий “стрітбол”.

Для полегшення організаційної роботи варто скласти бібліотеку рухливих ігор, яка повинна постійно оновлюватись і доповнюватись.

#### РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ ДІТЕЙ

а) з навколишнім природним середовищем		б) порами року, частинами доби	
1.	Земля, вогонь, повітря.	1.	Місяць.
2.	Струмочок.	2.	Пори року.
3.	Пень.	3.	День і ніч.
в) погодними умовами		г) тваринним і рослинним світом	
1.	Два морози.	1.	Зайці в лісі.
2.	Квіти і вітер.	2.	Метелики.
3.	Вітер і флюгери.	3.	Квіти і вітер.

Грати кожної перерви на свіжому повітрі не має можливості (хоча це було б ідеально), але ігри що перерви біля класу повинні стати традицією. При підборі ігор, окрім вікових особливостей, враховуються й методичні аспекти. Так, на початку перерви діти грають ігри середньої інтенсивності, а в кінці – низької.

#### РУХЛИВІ ІГРИ ЗА ІНТЕНСИВНІСТЮ

Низької	Середньої	Високої
Рігзлив.	Білі ведмеді.	Дзвоник.
Кіт і миша.	Біг пінгвінів.	Два кола.
Мовчишка.	Вовк у каналі.	Гусениця.
Пень.	Вудочка.	Біг стоніжок.
Пан і слуга.	Горішки.	Обжени м'яч.

#### РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пан і коза

Учні обирають вовка і козу, решта – пастухи. Узявшись за руки, пастухи рухаються колом. Вовк має спіймати козу, яка пасеться в полі (середині кола). Потрапити туди він може лише через ворота. Їх утворюють двоє гравців, які навмисно заманюють вовка, піднімаючи руки. Та тільки-но він хоче вскочити у ворота – руки опускаються. Якщо вовк упіймає козу, вона стає вовком, козою – хтось із гравців, які пропустили вовка, а вовк – пастухом.

## Вудочка

Учасники гри стають у коло. Ведучий, перебуваючи в центрі, крутить мотузкою (вудочкою), до якої прив'язана торбина набита піском, ганчір'ям чи м'яч, так, щоб торбина проходила під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Усі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається над підлогою, не дістала ніг. Учасник, до ніг котрого торкнулась торбинка, виходить із гри (отримує штрафне очко) або змінює ведучого. Перемагає той, хто уник торкання вудочки. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється.

## Голуби

Учасники гри стають у коло, один голуб – посередині. Усі діти ідуть в один бік, а голуб – у протилежний. Гравці співають, голуб імітує слова пісеньки:

Летів голуб попід хмари, шукаючи собі пари.

- Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.

- Ти голубе, чого тужиш? Вибирай сам, кого любиш.

- Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.

Летів голуб по вулиці, збираючи в дзьоб пшениці.

- Що назбирав у дзьобик, - своє, а ми собі обидва є.

За цими словами всі стають по двоє, голуб також старається знайти собі пару. Той, хто залишиться один, стає голубом, і гра продовжується. При кожному повторенні учасник повинен підбирати собі іншу пару й рухатись у колі в протилежному напрямку. Кількість гравців має бути непарною. Гравці стають у широке коло і розраховуються на "перший-другий". Перші номери – одна команда, другі – друга. Два напрямляючі гравці – капітани. У них у руках м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні боки гравцям своєї команди. Перемагають ті, хто швидше поверне м'яч капітану. Одним із варіантів гри може бути коли м'ячі спочатку знаходяться в учасників, що стоять напроти, і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч котрої наздожене м'яч суперників.

## Гонка м'ячів

Гра у квадраті

Креслять квадрат із сторонами від 6 до 10 м. У середині квадрата позначають коло 1,5-2 м. Гравців поділяють на 4 команди, які розташовуються на 4-х сторонах квадрата. Один із учасників кожної команди із м'ячем у руках стоїть у колі навпроти шеренги своїх гравців. За умовним сигналом учителя, гравці, що стоять усередині кола, по чергово кидають м'яч гравцям своєї команди, починаючи із лівого флангу, а отримавши його, знову кидають другому, третьому - аж до останнього. Останній гравець із шеренги, діставши м'яч, біжить з ним у коло. Гра триває доти, поки той, що стояв першим у колі, не прибіжить знову в нього. Виграє та команда, гравці якої швидше за інших побувають у колі.

Гречка

Усі беруться за руки, піднімають ліву або праву ногу й починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук, гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу.

Два мало –  
третій  
пестотібний

Усі гравці, окрім двох ведучих стають попарно один за одним по колу обличчям до центру на відстані 1-2 кроки пара від пари. Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий наздоганяє. Рятуючись, перший гравець повинен стати попереду будь-якої пари і сказати: "Третій зайвий". Останній з цієї пари вибігає із свого місця й починає наздоганяти другого, котрий на цей раз повинен утікати. Виграє той, кого не поквачить "третій зайвий"

Бігати через коло не можна. Якщо ведучий поквачив того, хто втікає, вони міняються ролями. Гравець, що втікає, не має права пробігати більше одного кола.

До своїх  
прапорців

Учні групуються в кілька кіл, усередині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом керівника всі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак керівник наказує: "До своїх прапорців!". Кожна група повинна віднайти свій прапорець й утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

### Дрібушечки

Гравці стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в інший бік, співаючи:

Дрибу, дрибу, дрібушечки, наїмося петрушечки.

Диб, диб до води, наїмося лободи.

Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички,

Туди, сюди до води, шу, шу, шу, шу он – туди!

У цей час усередині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво, міцно тримаючись руками навхрест. Тіло вигинається назад, ступні ніг разом, ноги в колінах не зігнуті.

Пізніше в коло по черзі заходять інші пари. Можуть одночасно крутитися дві пари дітей, тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

### Захисник фортеці

Малюють коло діаметром 5-10 м. у його центрі креслять менше коло, у яке ставлять три зв'язані гімнастичні палиці чи кладуть м'яч, кеглі, будь-який інший предмет. Вибирають 1-3 захисників фортеці, інші гравці стають за колом, їм учитель дає волейбольний м'яч. Завдання: поцілити м'ячем у предмет, що знаходиться в центрі кола. Захисники повинні цьому перешкодити, відбиваючи м'яч руками і ногами та закриваючи мішень. Якщо нападаючим вдається збити фортецю, захисники програють і на їх місце призначаються нові. Переможцями вважаються захисники, котрі найдовше обороняли фортецю. Відбиваючи м'яч, захисник не має права заходити в менше коло. Збити фортецю можна тільки із-за лінії великого кола. Нападаючий не має права кидаги м'яч декілька разів підряд.

### Кіт і миша

Учні беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються в середині: дівчинка – “миша”, хлопчик – “кіт”. Усі діти піднімають з'єднані руки вгору, “миша” втікає від “кота” попід руки гравців. Коли біжить кіт, учасники опускають руки вниз і присідають, але тут же піднімаються, пропускаючи “кота”. “Мишу” затримувати не можна. Після того, як “кіт” спіймає “мишу”, вибирають нових ведучих і гра продовжується. Якщо “кіт” не зміг спіймати “мишу”, за 20-30 с то їх замінюють інші гравці. “Кіт” не має права хапати чи цговхати “мишу”, досить легко доторкнутись до неї.

### Лисиця і заєць

Учні стають у різних кінцях майданчика попарно, лицем один до одного, узявшись за руки. Обирають одного зайцем, іншого – лисицею. Лисиця наздоганяє зайця, а той, утікаючи поміж парами, ховається в "нору": стає всередину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає зайцем, утікає і так само ховається через декілька секунд до іншої "нори". Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця - зайцем. Якщо лисиця не змогла упіймати зайця за одну хвилину, її змінюють. Зайці повинні якомога частіше ховатись і кожного разу в іншу "нору", щоб усі гравці побували в ролі зайця чи лисиці.

### Невід

Гравці вільно пересуваються в межах майданчика, що за розмірами наближається до баскетбольного. Двос з них за завданням учителя беруться за руки і ловлять інших. Наздогнавши когось, вони повинні з'єднати руки так, щоб упійманий потрапив у коло. Тепер вони троє ловлять усіх інших. Кожен упійманий стає частиною неводу. Гра продовжується до того часу, поки неводом не будуть упіймані всі рибки, тобто всі інші гравці. Рибки не мають права вибігати за межі майданчика, вириватись, добровільно потрапляти в невід.

### Подоланочка

Учні беруться за руки і стають у коло. Вибирають подоланочку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подоланочка всередині кола робить усе, про що мовиться у пісні:

Десь тут була подоланочка, десь тут була  
молодесенька.

Тут вона стала, до землі припала, личка не вмивала,  
бо води не мала.

Ой, устань, устань, подоланочко, умий личко, як ту  
скляночку,

Візьмися вбочки за свої сорочки, підскоч до краю,  
бери сестру скраю.

Подоланочка вибирає когось із кола і стає на його  
місце.



- Птахи**                    Господар і яструб вибирається жеребкуванням або призначаються вчителем. Решта учнів – птахи. Господар потай від яструба називає кожного учасника гри: зозуля, ластівка, горобець, ворона, синиця, чайка, снігур, тощо. Прилітає яструб. Між господарем і яструбом відбувається діалог: – За ким ти прилетів? – За пташкою. – За якою? – За зозулею (горобцем, вороною і т. д.). Названа пташка вибігає з гурту і яструб намагається її спіймати. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий замінює його. Гра триває доти, доки яструб не переловить усіх пташок. Упіймані пташки отримують додаткове завдання вчителя, наприклад, стрибати через скакалку.
- Сірий вовк**                Вибраний лічилкою вовк ховається, а діти, рвучи траву, примовляють:  
І рву, і рву горішечки, не боюся вовка анітрішечки.  
Вовк за горою, а я за другою, вовк у жупані, а я в сарафані.  
Після цих слів вовк вибігає і ловить, а всі розбігаються. Кого захопить, той стає вовком, і гра продовжується.
- У річку гоп**                Дві шеренги стають на віддалі 3-4 м. Ведучий дає команду: "У річку, - гоп!" – усі стрибають уперед. – "На берег, - гоп!" усі стрибають назад. Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.
- Швидко по місцях**                Гравці шикуються в шеренгу чи інший стрій, залежно від рівня підготовки. За командою вчителя "На прогулянку!" всі учні розбігаються по майданчику. За командою "Швидко по місцях!" усі повинні вишикуватись у вихідне положення. Хто із гравців першим займе своє місце, той стає переможцем. Забороняється штовхатись. Після команд не можна залишатись на своєму місці.

Прахування психологічних особливостей молодших школярів дає змогу проводити підбір ігор з невеликою кількістю учасників. Це пов'язано з тим, що такі діти ще не мають достатнього рухового досвіду самостійної організації гри.

У рухливі ігри можуть включатися й творчі завдання, що мають розвиваючий характер, змушують міркувати, оцінювати ситуацію та швидко приймати рішення.

Наприклад, у грі "Миші в нірках" шнур натягується навскоси, що змушує дитину перед вибором - пролізти там, де нижче, чи там, де вище, а учитель має змогу оцінити дії та вміння дітей.

Також можна змінити обрану ігрову роль, що вимагає від учнів швидкої перебудови мислення та рухових дій щодо нової ролі.

Звісно, ігри та вправи такого плану потребують від дитини її ініціативи (а не ініціативи від учителя) творчих зусиль. Але при їх виконанні значно зростає дитячий інтерес до рухів зокрема і фізичної культури загалом.

Окрім рухливих дітям пропонуються дидактичні ігри: "Одини спортсмена на змагання", "Відгадай вид спорту". Учні розглядають ілюстрації про види спорту та спортсменів, оформляють альбом "Турбуємось про своє здоров'я".

У процесі підбору гри для молодших школярів враховуються наступні аспекти: простота змісту; невелика кількість правил; короткочасність гри і популярність її в дітей; максимально влучні пояснення. На рухливих перервах використовуються групові ігри, які дозволяють дітям у будь-яку мить вийти з гри або ввійти в неї. Наприклад: "Вовк у рові", "Порожнє місце", "Пастка", "М'яч - середньому".

Використовуються ігри в парах, у яких можна проявити силу, спритність, кмітливість: "Бій півнів", "Не втрачай рівноваги", "Перетягування каната". На свіжому повітрі використовуються ігри і вправи з короткою і довгою скакалкою, з м'ячем, ігри-естафети.

# ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПОЗАКЛАСНИХ І ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ

## НЕКЛАСИФІКАЦІЙНІ ЗМАГАННЯ ШКОЛЯРІВ

Важко переоцінити значення змагань у процесі формування особистої фізичної культури школярів молодшого шкільного віку. Використання елементів змагань відкриває широкі можливості для підвищення емоційного стану та активності дітей як необхідної умови цього процесу.

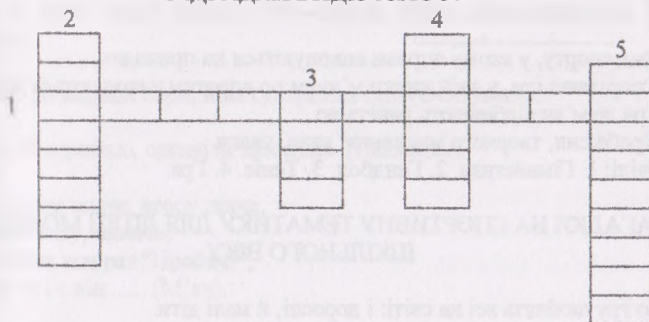
Для формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку використовуються найбільш поширені змагання, а саме:

1. Змагання за шкільною програмою, які сприяють розв'язанню завдань, що ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння шкільної програми. Це переважно змагання на якість виконання стройових, організуючих, загальнорозвиваючих вправ. Оцінюється як індивідуальна, так і групова якість виконання вправ. Поряд з цими вправами використовуються змагання у програму яких включаються елементи баскетболу, футболу, легкої атлетики, гімнастики. Так, під час змагань з легкої атлетики найбільшою популярністю користується метання малого м'ячика в горизонтальну і вертикалу ціль. Використання змагального методу насамперед має на меті ознайомлення учнів з нормативними вимогами шкільної програми. Так, щоб доступніше донести до дітей норматив стрибка в довжину з місця, проводяться змагання на дальність стрибка в кількох спробах. У такий спосіб школярі знайомляться з тим, що при контрольному випробуванні потрібно виконати три спроби, перевіряють свої можливості та змагаються між собою.

2. Конкурси навчають організовувати фізичні вправи, складати комплекси та комбінації, засвоювати певну інформацію. Особливу цінність мають конкурси теоретичного характеру. Це розв'язування кросвордів, загадок, ребусів. Через такі змагання учні глибше знайомляться з теоретичною інформацією.

КРОСВОРДИ НА СПОРТИВНУ ТЕМАТИКУ ДЛЯ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ВІДГАДАЙ ВИДИ СПОРТУ



По горизонталі:

1. Вид спорту який включає стійки, переكاتи, перевороти, перекиди, рівноваги.

По вертикалі:

2. Вид спорту який передбачає занурення у воду

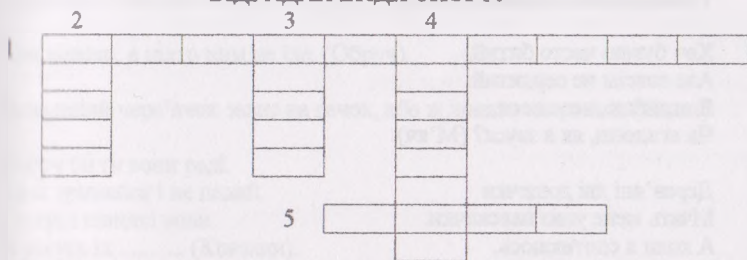
3. Для тренування в цьому виді спорту використовують "грушу".

4. Командна гра у якій по м'ячу вдаряють лише ногами та головою.

5. Вид спорту, у якому гравці намагаються влучити м'ячем у кошик.

Відповіді: 1. Акробатика. 2. Плавання. 3. Бокс. 4. Футбол. 5. Баскетбол.

ВІДГАДАЙ ВИДИ СПОРТУ



1. Шпагу ти мерщій бери, й на суперника іди.

2. Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти. М'яч, удар і крики "Гол!", Пречудова гра .....

3. М'яч стрибає через сітку від ракетки до ракетки.

4. М'яч через сітку вдаряй й очки пavidко набирай.

5. Рукавиці надівай і суперника вдаряй.

Відповіді: 1. Фехтування. 2. Футбол. 3. Теніс. 4. Волейбол. 5. Бокс.

### ВІДГАДАЙ ВИДИ СПОРТУ

1																			
2																			
3																			
4																			

1. Вид спорту, у якому вправи виконуються на приладах.
2. Спортивна гра, у якій кидки м'ячем по воротам виконуються рукою.
3. Гра де м'яч відбивають ракеткою.
4. Проба сил, творчого мислення, уяви, уваги.

Відповіді: 1. Гімнастика. 2. Гандбол. 3. Теніс. 4. Гра.

### ЗАГАДКИ НА СПОРТИВНУ ТЕМАТИКУ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти.

М'яч, удар і крики "Гол!", Пречудова гра .....! (Футбол)

Як же зветься цей танок – на льоду і в ковзанах? (Фігурне катання)

Рукавиці надівай і суперника вдаряй. (Бокс).

Коли шайба й ключка є, хлопці грають у ..... (Хокей).

Б'ють старі й малі.

І в повітрі, й на землі.

Та від цього не вмираю,

Тільки весело стрибаю. (М'яч).

Хоч буваю часто битий,

Але зовсім не сердитий.

Я стрибаю, веселюся,

Чи вгадаєш, як я звуся? (М'яч).

Дерев'яні дві дощечки

Мчать мене униз навскачки.

А коли я спотикаюсь,

За дві палиці тримаюсь. (Лижі).

Що за коник є у мене:

Металевий і зелений,

Є сидільце й віжки в нього,

І колеса, а не ріжки. (Велосипед).

Чорна мишка через лід бігла, полишила слід. (Шайба)

Щоб силу мати, треба мене піднімати. (Штанга).

Ми бігаємо, стрибаємо, поки його не чуємо,  
А як звук його лунає, то ніхто вже не втікає. (Свисток).

Хто в руки мене візьме, той одразу через мене стрибати почне.  
(Скакалка).

Щагу ти мерщій бери, й на суперника іди. (Фехтування).

Й на ній стрибаю, організм звеселяю. (Скакалка).

В'ють – не плаче, вгору скаче,  
І ніхто йому, одначе,  
Не сказав хоч раз “Пробач!”,  
Бо на те і є він ..... (М'яч).

Дні дощечки, дві сестри, несуть мене з гори. (Лижі).

Я стою на ходу, а спинюся - упаду. (Велосипед).

Ходять тільки по льоду.  
По стежині, по дорозі бігти я у них не в змозі.  
По снігу не йдуть, як слід, до вподоби тільки лід. (Ковзани).

В руки ключку ти бери і мене наздожени. (Пайба).

Лесев'яна гора, що не крок, то діра. (Драбина, гімнастична стінка).

Хоч колесо, а ніхто ним не їде. (Обруч).

Невеликий черв'ячок завис на гачок, або ж ліана в спортзалі. (Канат).

Поруч бігти вони раді.  
Ти ж тримайся і не падай.  
Гострі і швидкі вони.  
А зовуть їх ..... (Ковзани).

В зимовий студений час  
Люблять всі малята нас,  
З гірки ми рушаєм в путь,  
А на гірку нас везуть. (Санчата).

Взимку весело погратись,  
З гірки швидко вниз спускатись.

Дуже люблять всі малята  
Покататись на ..... (Санчатах).

Присід, голову згинай, через спину перевертайсь. (Перекид).

3. **Змагання з листа** спонукають учнів до рівномірного засвоєння всіх розділів програми. Дані змагання розвивають у дітей оперативне мислення, швидкість опрацювання інформації та здатність виконувати фізичні вправи без попередньої підготовки. Особливу цінність ці змагання мають на етапі вдосконалення та в кінці навчального року, коли школярі удосконалюють вправи, що вивчались протягом року.

4. **Веселі старты**, як ефективний засіб загартування і оздоровлення дітей. Цей вид змагань користується серед учнів найбільшою популярністю, оскільки є емоційним. Поряд з цим під час веселих стартів школярі розвиваються не лише фізично, але й духовно.

#### ВЕСЕЛІ СТАРТЫ

Звучить весела мелодія. На середину залу, хором декларуючи речівку, виходять учні з обручами й скакалками.

Прокидаємося вранці,  
Жваво робимо зарядку,  
Любим спорт і фізкультуру,  
Прагнемо завжди до порядку.

Діти стають у широке коло, у центрі якого вчитель фізкультури.

1-й учень: Всюди друзів ми знаходим,  
з ними, як одна сім'я,  
але нам без друга спорту -  
не прожити ані дня.

2-й учень: Щоб струнким ти зріс і сильним,  
навчивсь обруча крутити,  
легко, спритно і красиво  
вправи з ним щодня роби

3-й учень: Ось червоний, жовтий, білий,  
хочеш синього бери,  
руки вправо, руки вліво  
разом з нами повтори.

4-й учень: Ми веселі, здорові,  
до змагань усі здорові!

Учитель фізкультури: Вправи фізичні почати пора.

Діти усім дзвінко скажем “Фізкульт”...

Діти (усі разом) “Ура”.

Учитель: Увага, команди пикуйсь.

Діти пикуються командам й слухають умови проведення “Веселих стартів”.

Перший етап.

Хто краще покаже різновиди ходьби і маршрутування з імітаційними рухами від пістку.

Сні, як то добре,

Сні, як то гарно

Маршрутувати всім разом нам.

Сні - ніжка ліва,

Сні - ніжка права,

Сні, дич, три.

Сні, як то добре,

Сні, як то гарно

Всім разом крокувати нам.

Сні - ніжка ліва.

Сні - ніжка права.

Пістуред! Назад!

Сні, два, три.

Другий етап

Рухливі ігри “Жабка – скрекотуха”, “Вивести з рівноваги”, “Перетягування канати”, “Піднімання гир”.

Третій етап

Біг під пістко.

Сні біжу, біжу, біжу ...

Випишлючи позаду кілометрів мільон.

Сні тому, тому, тому,

Сні скоро буду, буду

Сні великий чемпіон.

Четвертий етап

Рухливі ігри “Стрибки”, “Естафета стрибками”.

Учитель фізкультури: Діти, наше свято закінчилось (оголошуються й нагороджуються переможці змагань).

Учні під спортивний марш виходять із залу.

Загалом змагання є однією з найулюбленіших форм фізичного виховання молодших школярів та позитивно впливають на формування їх особистої фізичної культури.



## ФІЗКУЛЬТУРНО-ХУДОЖНЄ СВЯТО ТА СПОРТИВНО-ХУДОЖНІ РАНКИ

Ефективними формами формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку є фізкультурно-спортивні свята та ранки.

Обов'язковим атрибутом свята є розробка програми чи сценарію.

Залучення вчителя малювання дає можливість підготувати виставку малюнків на спортивну тематику та оформити місце проведення заходу. Учитель музики бере участь у підборі музичного супроводу. Завідувач бібліотеки готує виставку літератури на фізкультурно-спортивну тематику. Залучення до участі батьків дає змогу зробити свято яскравішим і придбати призи.

Провідне місце у програмі свята займають спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри та розваги, показом виступи, естафети, конкурси, вікторини.

Однією з важливих форм, за допомогою якої можна впливати на формування особистої фізичної культури учнів, є спортивно-художні ранки, які присвячуються різним подіям у житті класу. Наприклад, "Ранок спортивної слави" приурочується до підведення підсумків фізкультурної та спортивної роботи класу протягом певного періоду.

Завданням цього заходу є заохочення учнів до занять фізичними вправами, пропаганда спортивних досягнень і здорового способу життя.

У ході проведення ранку кожен присутній бере активну участь у конкурсах, іграх, розвагах, збагачуючи таким чином свій руховий досвід, отримуючи знання, відпочиваючи фізично і духовно, що сприяє формуванню особистої фізичної культури.

СЦЕНАРІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ХУДОЖНІХ СВЯТ ТА РАНКІВ

"МИ МАЛЕНЬКІ СПОРТСМЕНИ"

Діти поділені на дві команди.

Перша команда

Ми веселі й жартівливі  
Хлопці і дівчата.  
Є високі і низенькі,  
Худенькі і повненькі.

Друга команда

А ми дуже дружелюбні,  
І, щоб повірили ви нам,  
Прийміть усі від нас ви  
Такі маленькі дари.

Команди дарують одна одній саморобні подарунки – книжечки на вибрану тематику).

Розпочинаються змагання – ігри та естафети, вікторини, конкурси. Звучить весела мелодія. Команди розходяться по місцях старту.

Гри-естафета “Баскетболісти”.

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і кидає в нього. Зловивши, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те саме, що й попередній. Команда яка виконає завдання швидше, отримує 100 балів, та що пізніше, - 50.

Спортивна вікторина.

1. Скільки гравців у футбольній команді? (11).
2. Скільки гравців у волейбольній команді? (6).
3. Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).
4. Які ви знаєте фізичні якості?
5. Скільки білих фігур у шахах?
6. Який м'яч важчий: футбольний чи волейбольний?
7. Як часто проводяться Олімпійські ігри?

За кожну правильну відповідь команді нараховується 10 балів.

Естафета “Подорож по горах”.

Дистанція для пробігання ділиться на три рівні частини. Гравець першу частину стрибає на лівій нозі, другу - на правій, третю - на двох. Назад повертається бігом. Команда - переможець, яка швидше закінчила естафету, отримує 100 балів, інша – 50.

Конкурс на координацію.

Двоє дітей сідають на стільці, їм зав'язують очі. Встають із стільця, повертаються направо і роблять два кроки, далі наліво і роблять два кроки і так ще двічі, утворюючи квадрат та повертаючись назад до стільця. Перемагає той учень який найближче підійде до стільця. За перемогу нараховується 100 балів, іншому 50.

Конкурс капітанів на краще прислів'я про здоров'я.

1. Бережи одяг поки новий, а здоров'я, поки молодий.
2. Здоров'я усьому голова.
3. Шкіра дзеркало здоров'я.
4. Без здоров'я немає щастя.

5. Як про здоров'я дбаєш, таке і маєш.

6. Наше здоров'я в наших руках.

За кожне прислів'я нараховується по 10 балів.

Естафета "Передача м'яча над головою".

Команди біжуться в колони. Першим гравцям даються м'ячі. За командою м'яч передається над головою гравцеві, що стоїть за спиною. Коли м'яч дійде до останнього учасника той перебігає на початок строю і передає м'яч назад. Естафета продовжується доти, доки направляючий не повернеться на своє місце. Перемагає та команда, направляючий якої швидше займе своє місце. За перемогу команді нараховується 100 балів, за друге місце - 50.

Конкурс експрес малюнків на спортивну тематику.

Потрібно на листку паперу простим олівцем за 3 хвилини створити малюнок на спортивну тематику. Перемагає та команда, у якій малюнок більше чи вони кращі. За перемогу нараховується по 10 балів за кожний малюнок.

Скільки не співали й грали, а кінчати час.

Краді побажання ви прийміть від нас:

І в вас, і в нас хай все буде гаразд,

Щоб ви і ми здорові були.

Прощайте, люди, низький вам уклін,

Щастя і здоров'я зичимо вам всім.

Підводяться підсумки, нагороджуються переможці.

### СПОРТИВНО-ХУДОЖНІЙ РАНОК "МИ ВЕСЕЛІ МОРЯКИ"

У спортивному залі встановлено імпровізовану щоглу, в основі якої розміщені два червоні круги. Зліва і справа від щогли - по 10 стільців для екіпажів кораблів.

Свято проводить учитель. Судді - капітанська рада (старшокласники-спортсмени).

Ведучий розпочинає ранок з розповіді про те, що два кораблі ("Фізкультура" і "Спритність") вирушили в плавання. Для успішного плавання кораблі потрібно укомплектувати командами (2 команди по 10 учнів).

Після команди "Свистати всіх на верх" учасники займають свої місця.

Який з кораблів швидше допливе до порту призначення, можна визначити по тому, яка з команд спритніша.

Розпочинаються змагання.

Конкурс "Розподіл доручень".

Кожний учасник стає навпроти стільця, на якому стоять таблички з вказівкою, яку роль вони будуть виконувати. За сигналом повинен надіти на себе той одяг який лежить на стільці (ковпак, фартух). Перемагає команда яка швидше справилась із завданням.

Конкурс "Знайомство екіпажів".

На палубі (підлозі) лежать літери з яких потрібно скласти назву корабля. Перемагає та команда, яка зробить це швидше.

Конкурс “Стройова підготовка”.

Команди кораблів демонструють уміння ходити стройовим кроком із пісню, виконувати повороти “Налі-во!”, “Напра-во!”, “Кругом!”. Судді пишуть, яка з команд краще виконує стройові вправи.

Конкурс “Перетягування каната”

Якір піднятий, звучать гудки, кораблі відправляються у плавання. Перше випробування - перетягування каната.

Конкурс капітанів.

Капітани повинні збити м'ячем кеглю, яка розташована на віддалі 5 метрів.

Конкурс лоцманів.

Лоцмани повинні провести кораблі по заданому фарватеру. Ім закривають очі, пропонують пройти між кеглями, так щоб жодна з них не була збита. Коли кегля збита, вважається, що корабель сів на мілину й команда виконує по 10 присідів - знімає його з мілини.

Конкурс “Пробоїна на кораблі”.

Ведучий оголошує, що в днищі кораблів пробоїна. Члени команди діляться по двох. Стають один до одного спинами, захоплюють один одного руками. Щоб викачати воду, виконують присіди. Перемагає та команда, яка викачає більше води.

Укінці ранку судді визначають кращий корабель, проходить випробування переможців.

## СПОРТИВНО-РОЗВАЖАЛЬНЕ СВЯТО “СПОРТ”

Учитель: Дорогі діти! Сьогодні ми зібрались, щоб позмагатись у силі, витривалості, спритності, винахідливості, кмітливості та просто відпочити.

У святі беруть участь три команди. Учнім пояснюються правила.

Естафета зі стрибками

За сигналом направляючі рухаються до мітки стрибками на лівій нозі, опираючись на правій. Повернувшись, торкаються наступного гравця, який продовжує естафету. Команда, яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Біг стоніжок.

Навпроти кожної команди на відстані 15 м ставляться стійки. За командою “Увага!” учні беруться за руки, за командою “Руш!” - починають біг. Оббігають стійку і повертаються назад. Команда яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10. Забороняється розривати руки, штовхатись.

Конкурс спортивної пісні.

Команди готують на конкурс одну пісню спортивної тематики.

У цьому конкурсі оцінку виставляє вчитель музики. Команда, яка виконає найкраще пісню, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Біг пінгвінів.

Команди пшукуються перед стартовою лінією. Направляючий затискає м'яч між ногами і за командою біжить до стійки і назад. Передає м'яч та

стає в кінець строю.

Якщо м'яч упаде потрібно його знову затиснути між ногами й продовжити біг.

Команда, яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Змагання капітанів “Трикутна мотузка”.

Кінці довгої мотузки добре зав'язуються, тим самим утворюючи коло. Усередину кола стають капітани спинами один до одного і відходять доти, доки мотузка не натягнеться й утворить трикутник. Навпроти кожного з капітанів ставиться стілець на відстані 1 м за командою капітани починають рухатись вперед, намагаючись дістати стілець. Перемагає той капітан, який дістав стілець першим.

Біг удвох на трьох ногах.

Учні в командах діляться пари. Дві ноги в парі зв'язуються. За командою пари починають бігти до стійки, оббігають її і повертаються назад до лінії старту. Те саме роблять й інші пари. Перемагає та команда, учні якої швидше виконають завдання. Команда, яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Учитель: Увага всім учасникам! Слово надається суддям.

Судді оголошують команду переможця.

Учитель: Наше свято закінчилось, бажаю всім здоров'я і добра.

### СПОРТИВНО-ХУДОЖНІЙ РАНОК “МИ ВЕСЕЛІ АКРОБАТИ”

Свято відбувається у спортивному, святково прибраному пралорціями, гірляндами, малюнками на спортивну тематику залі. На двох стінах плакати із назвами команд “Шпунтик” і “Гвинтик”. Прямо великий плакат “Привіт, Спортландіє”.

На середину виходить ведучий.

Ведучий: Добрий день, дорогі діти, батьки, плановні гості та журі! Це свято, яке з року в рік ми влаштовуємо, щоб позмагатися і виявити переможців. Й ось знову запрошує країна Спортландія на змагання веселих акробатів.

Діти всі разом говорять речівку:

Гей, веселі акробати,

Нам в перенгу треба стати.

Раз, два, три!

На найпершого рівняйся!

Струнко стань і привітайся!

Ведучий: Сьогодні будуть змагатись дві команди “Шпунтик” і “Гвинтик” (звучить музика, виходять команди і пикуються в центрі одні навпроти одної). Ведучий представляє команди та журі. Учасники обмінюються власноруч виготовленими вимпелами й медалями.

Ведучий: Перший конкурс “На зарядку ставай”

Команди по чергово під музичний супровід виконують комплекс швидкопорозвиваючих вправ. Журі визначає яка з команд була кращою. Команди - переможниці нараховується 10 балів.

Ведучий: А зараз естафета "Біг в одному обручі"

Два хлопчики і дівчинка знаходяться всередині обруча. Потрібно пробігти відрізок 15 м, оббігти прапорець і повернутись назад, передати обруч іншій трійці і стати в стрій. Перемагає команда яка швидше закінчить естафету. За перемогу нараховують 10 балів.

Поки підраховуються бали, учні старших класів виконують спортивний гімн.

Ведучий: А тепер наступна естафета "Біг по купинах".

На відстані 15 м, до прапорця розставляються 10 різнокольорових кружків (купин). Відстань між купинами - 1м. За командою стартують перші учасники - долають дистанцію, лише стаючи на купини (минати купини шоборонено), оббігають прапорець і якомога швидше повертаються назад, передають естафету іншому учаснику. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. За пропущену купину нараховується одне штрафне очко. За перемогу команда нагороджується 10 балами.

Поки підраховуються бали виступають юні гімнасти.

Ведучий: А зараз ми проведемо солодкий конкурс.

З кожної команди виходить по одному учаснику й підходить до столу, на якому стоїть тарілка з цукерками, засипаними борошном. З муки виглядає лише кінчик цукерки. Потрібно зубами вхопити його і витягнути цукерку з борошна. Перемагає той, хто після виконання завдання залишився чистим. За перемогу нараховується 5 балів.

Поки підраховують бали, учні виконують акробатичні піраміди.

Ведучий: У наступному змаганні ми визначимо, яка сім'я найспритніша.

У змаганні беруть участь двоє дорослих і двоє дітей.

По чергово учасники сімейної команди виконують стрибок у довжину. Після першого учасника з місця приземлення стрибок виконує другий і так далі. Перемагає та команда яка стрибне якомога далі. За перемогу нараховується 10 балів.

Поки їх підраховують, виконується пісня на спортивну тематику.

Ведучий: А тепер весела естафета (беруть участь батьки і діти) "Перенесення сметани".

На двох столах тарілка із сметаною і ложка (кількість сметани (ложок) повинна відповідати кількості учасників у команді). Перший учасник пробігає дистанцію 10 м тримаючи в руках ложку із сметаною, і виливає в чисту тарілку, яка стоїть на іншому столі, та повертається назад. Естафета триває доти, поки одна із команд не перенесе всю сметану. Перемагає та команда, яка швидше перенесе сметану. Їй нараховується 10 балів. З учасника, який розлив сметану знімається один штрафний бал.

Поки підраховуються бали, проходить конкурс капітанів.

Капітани по чергово декламують вірші на спортивну тематику. За перемогу нараховується 5 балів.

Голова журі оголошує загальні результати змагань і конкурсів.  
Проходить нагородження переможців.

Ведучий: Ось і завершилось наше свято. Сподіваюсь, що ви завжди будете такими веселими й бадьорими.

Звучить спортивний марш, під оплески глядачів команди організовано залишають зал.

### ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ СВЯТО “МАЛІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ” (перший варіант)

Ведучий: Парад, Шикуйсь! Струнко! На спортивне свято, приурочени  
відкриттю Малих олімпійських ігор, Кроком-Руш!

Парад, Стій!

Капітанам команд приготуватись здати рапорт!

Капітан команди “Чемпіон”? Командо “Чемпіон”! Рівняйсь! Струнко!

Наш девіз:

Лиш один рецепт на світі  
Всім-усім підходить дітям.  
Коли спорт полюбиш -  
Сильним, спритним будеш.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Чемпіон” на спортивне  
свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан  
команди.....

Капітан команди “Дельфін”: Командо “Дельфін”! Рівняйсь! Струнко!  
Наш девіз:

Всім відомо: це чудово,  
Коли кожен з нас здоровий,  
Тільки треба знати,  
Як здоровим стати.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Дельфін” на спортивне  
свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан  
команди.....

Капітан команди “Веселка”: Командо “Сонечко”! Рівняйсь! Струнко!  
Наш девіз:

Щоб міцним зробилось тіло,  
Тренуватись треба вміло.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Сонечко” на спортивне  
свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан  
команди.....

Капітан команди “Веселка”: Команда “Веселка” Рівнясь!, Струнко!  
Наш девіз:

Щоб росли ми вмліми,  
Сильними, сміливими,  
Покажемо, які ми вправні,  
Дружно виконаємо вправи

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

• Головний суддя змагань, спортивна команда “Веселка” на спортивне свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан команди.....

Ведучий: Головний суддя змагань, дозвольте олімпійський прапор підняти, олімпійський вогонь запалити.

Лунає музика, вносять олімпійський прапор.

Головний суддя: Прапор підняти.

1-й учень: На прапорі не пишуть слів. Але всі дорослі і малі знають, що п'ять перешлетених різнокольорових кілець на білому полотні символізують п'ять континентів земної кулі і є символом свята, миру та дружби.

2-й учень: Вони закликають спортсменів боротися один з одним за принципи честі та справедливості.

3-й учень:

Розквітає країна рідна,  
Щедра і багата!  
І її турбота ніжна -  
Про вас, дівчата і хлоп'ята,  
Щоб росли ви вмліми,  
Сильними, сміливими

Ведучий: Діти! Сьогодні на нашому святі, присутня богиня Феміда та її вірні помічники – судді. Зустрічайте Феміду!

І сьогодні богиня правосуддя передає священний олімпійський вогонь вірному спортсмену школи (передає вогонь під звуки спортивного маршу).

Феміда: Вогонь Малих олімпійських ігор запалити!

Ведучий: За стародавньою спортивною традицією, яка прийшла до нас із Греції, усі спортсмени дають клятву, що будуть чесно змагатися.

Клятва спортсмена:

Я зобов'язуюсь:

Чесно дотримуватись спортивних правил.  
Бути справедливим, вимогливим до себе й товаришів.  
Прагнути доводити боротьбу до кінця.  
Не зазнаватися, досягнувши перемог.  
Не сумувати в разі невдачі.

Головний суддя: Діти! Хто це там з'явився?

Феміда: Та це із стародавньої Греції до нас на свято завітали гладіатори.

Головний суддя: Зараз ми з вами зможемо побачити перше спортивне змагання наших Малих олімпійських ігор. Подивимось, хто сильніший та швидкіший. Бій гладіаторів (показові виступи борців). Переміг гладіатор з



міста Олімпія.

Ведучий: У чому секрет перемоги гладіатора?

Відповідь гладіатора: Кожного ранку обов'язково потрібно робити зарядку, займатись фізкультурою, відвідувати спортивну секцію.

Головний суддя: А зараз наші команди покажуть нам свою силу та спритність.

Ось, спортсмени, вам м'ячі,  
Потренуйтеся, силачі.

Змагання:

Яка команда більше закине м'ячів у кошик. У кожної з команд по 1 м'ячу, а п'ятий гравець ловить м'ячі кошиком. Треба впіймати якомога більше м'ячів.

Змагання з кульками. У кожного учасника прив'язано за спиною по дві кульки. Перемагає той, хто зможе зберегти свої кульки, а суперникові - знищити.

Змагання знавців історії спорту.

У якому році було проведено перші Олімпійські ігри?

Хто був першим головою міжнародного олімпійського комітету?

У якому році футбол був включений до програми Олімпійських ігор?

Змагання з кеглями

Естафета з обручами.

Конкурс капітанів. Хто першим добіжить до тарілочки з апельсином, почистить його, з'їсть і швидко повернеться назад.

Естафета "Смуга перешкод".

Естафета з м'ячем.

Гра "Які спритні". За стартовою лінією розкидані м'ячі (більше 20). За командою по одному учаснику від команди починають збирати м'ячі. Перемагає той, хто зможе донести до фінішу якомога більше м'ячів.

Ведучий: Дорогі діти і гості! Ось і закінчились наші Малі олімпійські ігри, тепер просимо журі підвести підсумки й визначити переможця.

Капітанам команд дають стрічки переможців, учасникам - медалі.

Під спортивний марш команди роблять коло пошани і виходять із залу.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ СВЯТО "МАЛІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ" (другий варіант)

Мета: створити атмосферу свята; ознайомити дітей зі Стародавньою Грецією та її традиціями; історією виникнення Олімпійських ігор та їх символікою (прапор, факел); поглибити знання учнів про видатних спортсменів України; формувати інтерес до вивчення історії спорту; розвивати фізичні якості та рухові уміння.

Оформлення залу: декорація "мармуровий храм" з міста Олімпія, на центральній стіні п'ять олімпійських кілець, факел олімпійський вогонь,

олімпійський та державний прапори.

Ведуча: Добрий день, шановні гості! Ми раді вас вітати на нашому святі! Сьогодні ви станете свідками народження майбутніх чемпіонів. Зустрічайте майбутнє України!

(Звучить спортивний марш).

1-а дитина: Не можемо прожити ні дня без спорту!

2-а дитина: Нам сонце світить з висоти!

3-а дитина: Досягнем ми всесвітнього рекорду!

4-а дитина: І збудуться всі мрії і надії!

Феміда: Вітаю вас, дорогі діти і шановні гості. Ви мене впізнали? Я богиня правосуддя. Прийшла до вас із самої Греції. Там мене всі знають і поважають, бо я допомагаю людям усунути чвари, суперечки, судити змагання. А роблю я це завжди мудро і об'єктивно. Ніхто не залишається ображеним. Ось і сьогодні, дізнавшись, що у вас відкриття великого свята – Олімпіади, я вирішила неодмінно побувати й оцінити ваші змагання. Але спочатку хочу дізнатися, чи знаєте ви, звідки прийшли Олімпійські ігри, з яких часів, з яких країн? Для цього пропоную почитати цікаву книжку про минуле.

Отже, у минуле сторінками історії. Було це дуже давно, коли люди думали лише про те, як вижити, їм необхідно було вміти швидко бігати, стрибати, метати, долати перешкоди.

Від уміння людини наздогнати та влучити у здобич, від здібності бути витривалою залежала її мисливська вдача, а значить, і життя. Давайте подивимось, як це було (виконується танець первісних людей).

Отже стародавнім людям були знайомі елементи спорту – біг, стрибки, метання. Але про спорт ще не було й мови. Народився він пізніше. А батьківщиною його вважають Стародавню Грецію.

Легенд про виникнення Олімпійських ігор було багато, але існує одна найбільш правдива, яку взято за основу. Ось послухайте. Тяжкі війни розорювали грецьку державу. Народ не мав спокою. Загарбники безжалісно вирубували сади та виноградники, спустошували поля, руйнували будинки та храми. Люди боялися виходити на вулицю, бо їх могли не тільки пограбувати, а й найжахливіше вбити (виконується танок воїнів).

Люди хотіли покласти кінець війнам, але не знали, як це зробити. Вихід вийшов цар Іфрит. Від звернувся до мудреця.

Іфрит: О великий мудрець! Що мені робити, як зберегти свій народ?

Мудрець: Ти повинен організувати ігри на честь богів.

Ведуча: Й Іфрит пішов на зустріч з воїнами.

Іфрит: Забудемо про наші чвари. А суперечки давайте розв'язувати не зброєю, а в змаганнях на пвидкість і спритність. Нехай кожен грек прийде в Олімпію на стадіон і покаже на що він здатен.

Ведуча: Ідея Іфрита сподобалась воїнам, і вони погодились. Стадіон шумів від захоплення, бо до бою вступали найкращі атлети Греції.

Першим видом змагань був біг.

Другим - метання списа.

Третім - боротьба.

Останнім - кулачні бої.

Легкоатлетичні змагання Олімпійських ігор доповнював конкурс майстрів мистецтв. У Греції вважають, що гармонія тіла і духовного світу нероздільні (виконується танок Афродіти).

Ведуча: Після закінчення Олімпійських ігор, які тривали декілька днів, переможців усіх видів змагань нагороджували оливковими листками.

До залу заходить хлопчик з державним прапором України.

Хлопчик: Українські спортсмени перемогли!

Діти: Ура! Ура! Ура!

Феміда: Зустрічайте та вітайте переможців сучасних олімпіад (пісня "Герої спорту").

Феміда: Право пронести олімпійський вогонь і прапор надається кращим спортсменам школи.

Феміда: З цієї хвилини, Малі олімпійські ігри я оголошую відкритими.

Змагайтеся! Перемагайте! Хай щастить вам, любі діти! А мені вже час. До побачення!

Вбігають клоуни.

Клоуни Мямлик і Шустрик оглядають святково прибраний спортивний зал, знайомляться з присутніми, з'ясовують, що тут відбувається. Клоуни вдають із себе чемпіонів, роблять антирекламу спорту. Але діти їх не підтримують. Клоуни запитують у школярів:

- Які ви знаєте види спорту?

- Хто такий чемпіон?

- Чим нагороджуються чемпіони?

- Які ви знаєте спортивні прилади та інвентар?

Клоуни бачать, що діти багато знають про спорт, вирішують і собі зайнятися спортом.

До залу вбігає тренер із свистком.

Тренер: Хто тут погано говорить про спорт?

Клоуни: Вибачте, ми більше не будемо. Ваші учні нам багато розповіли про спорт. Дозвольте і нам з вами займатися.

Тренер: Спробуйте і ви будете задоволені.

Команди, Шикуйсь!

1-й учень: Лиш один рецепт на світі

Всім-усім підходить дітям.

Коли спорт полюбиш -

Сильним, спритним будеш.

Усі разом: Сильним спритним будеш!

2-й учень: Всім відомо це чудово,

Коли кожен з нас здоровий!

Тільки треба знати...

Усі разом: Як здоровим стати.

Тренер: Наші діти всі сміливі, сильні, спритні, а це тому, що в нашій школі фізкультура на першому місці. Доведемо це?

А судитимуть змагання арбітри – наші гості.

Команди, шикуйсь! (проходять змагання)

Естафета “Передача м’яча над головою”.

Естафета “Юні гімнасти”.

Естафета “Подолання перешкод”.

Змагання з лазіння по канату.

Естафета “Лабіринт”.

Тренер: Ну, ось і закінчуються наші Малі олімпійські ігри. Тепер щиро журі підвести підсумки змагань. Слово надається голові журі (приходить нагородження переможців).

Лунає спортивний марш, діти виходять із залу під оплески глядачів.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ СВЯТО

### “МАЛІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ”

(третій варіант)

Мета: Познакомити дітей із зародженням олімпійського руху, ознайомити з видами спорту, що входили до Стародавніх Олімпійських ігор, удосконалити рухові уміння та фізичні якості.

Обладнання: екран і діапроектор для демонстрації слайдів, карта із зображенням Стародавньої Греції, модель факела, картинки стародавніх грецьких ваз із зображенням спортсменів, фонограма із грецькою мелодією, спортивний інвентар для проведення змагань.

Учні знаходяться в спортивному залі.

Ведучий: Сьогодні, діти, ми помандруємо в часі та поговоримо про історію виникнення спорту. Ще у стародавні часи однією з розваг людей були заняття спортом, які також слугували військовою підготовкою юнаків.

Я розповім вам про перші у світі Олімпійські ігри, які відбулися в Стародавній Греції в Олімпії (показує на карті Грецію і її розміщення щодо України, демонструються слайди про Стародавню Грецію).

У рік, коли проводились Олімпійські ігри, глшататай розносив по містах і селах заклик “Всі до Олімпії”, “Хай переможуть найсильніші”. На час проведення Олімпійських ігор та заборонялись війни між ворогуючими сторонами. У змаганнях мід брати участь будь-хто з бажаних. Учасники змагалися оголеними. Вони не соромилися свого тіла так як демонстрували його красу. Це було чисто чоловіче свято (демонструються слайди про змагання минулого).

У перший день атлети приходили до храму Зевса, якому присвячувались олімпійські ігри, запалювали олімпійський вогонь (вмикається макет факела) і давали клятву змагатись чесно (пропонує всім дітям дати клятву чесних змагань).

Усі діти повторюють за ведучим:

Я буду боротися чесно за моїх богів, за мою Вітчизну і залишу після себе добру пам’ять. Я підкорятимуся законам змагань.

Клянуся! Клянуся! Клянуся!

Ведучий: Оголошую Малі олімпійські ігри відкритими.

Перший тур: ведучий показує учням слайди ваз із зображення атлетів і пропонує визначити, якими видами спорту вони займаються. За кожну правильну відповідь нараховується один бал.

Другий тур (діти дивляться на вазу, де зображені змагання атлетів із списами).

Естафета зі списками.

Школярі зі списками (гімнастичними палицями) в руках біжать до орієнтиру, оббігають його, повертаються назад і передають спис наступному, який виконує те ж завдання. Перемагає команда, яка швидше прибіжить до фінішу.

Третій тур (діти дивляться на вазу де зображено змагання стрибунів у довжину).

Стрибки в довжину.

Діти почергово стрибають у довжину. Перемагає та команда, яка за сумою стрибнула далі за інших.

Третій тур (діти дивляться на вазу, де зображено змагання з метання).

Метання м'ячика.

Метання м'ячика у вертикальну ціль. Перемагає команда, яка влучить більшу кількість разів у ціль.

Четвертий тур (школярі дивляться зображення змагань з боротьби).

Боротьба (беруть участь лише хлопчики).

Борці стають на покриті матами лаву, руки за спину в замок. Намагаються один одного зіптовхнути з лави. Перемагає та команда, у якій більше виграних двобоїв.

Ведучий: В останній день усі знову приходили до храму Зевса, у якому відбувалось проходять нагородження переможців (проходять нагородження переможців змагань на тлі зображення храму Зевса та грецької мелодії).

## СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНО-ХУДОЖНЬОГО СВЯТА “ВЕСЕЛІ ЕСТАФЕТИ”

Мета: сформувати в дітей інтерес до фізкультури та спорту, розвивати фізичні і вольові якості в умовах змагань, виховувати почуття гідності за досягнення українських спортсменів, популяризувати здоровий спосіб життя.

Місце проведення: стадіон.

На свято запрошені учні з батьками.

Вчитель фізкультури: Сьогодні, хлопчики й дівчата, у нас буде фізкультурне свято!

Ведуча: У ньому беруть участь дві команди: “Футболіст” і “Стрибунец”.

Але перш ніж будете змагатись,

## Вам потрібно привітатись!

Капітан команди "Футболіст": Команда "Футболіст" - команді "Стрибунець":

Фізкульт- (діти разом) Привіт !

Хлопчик: Багато ігор є на світі -  
і волейбол, і баскетбол!  
Але найкраща це - футбол!

Капітан команди "Стрибунець": Команда "Стрибунець" - команді "Футболіст":

Фізкульт (діти разом) Привіт!

Дівчинка: Багато є на світі перешкод,  
Та треба спритно їх долати!  
Тут дуже допоможе вам  
Уміння високо стрибати.

Ведуча: Хлопчики й дівчата, колони підрівняйтесь й розминку велику зі мною починайте!

Піднімання рук угору (8 разів)

В.П. - стійка ноги нарізно.

Руки в сторони та вгору -

На носочки піднялись .

Підняли голівку вгору -

Й на долоньки подивились.

Руки в сторони розводим,

Опускаєм плавно вниз

Нахили вперед (8 разів).

В.П. - сід ноги нарізно, руки на поясі.

А тепер вперед нам треба нахилитись ,

Щоб пальцями рук до пальців ніг дістати.

Присідання (8 разів).

В.П. - Сійка руки на пояс.

Присідати ми почнемо,

Добре ноги розімнемо.

Газ присіли, руки прямо,

Встали-знову все так само.

Нахили тулуба в сторони (по 6 разів у кожен бік).

В.П. - стійка ноги нарізно, руки на пояс.

Іграву дружно почали,

Нахил вліво – раз, два, три!  
На чотири рівно – рівно станьте,  
Вправо знову починайте!

Повороти в сторони (по 6 разів).  
В.П.- сід, руки на пояс.  
Повертаємося вправо,  
Все виконуємо гарно.  
Вліво, вправо повернулись  
І сусіду усміхнулись.

Стрибки (по 20 разів).  
В.П.- ноги разом, руки зігнуті в ліктях, ніби уявно тримаємо скакалку.  
Ось скакалки ми візьмемо  
І стрибати розпочнемо.  
Всі стрибаємо тихенько  
На носочках, ще й легенько,  
Ледь торкаємось підлоги -  
Не стомити б наші ноги.  
Ось розминці вже й кінець.  
Хто ж старався – молодець!

Після розминки розпочинаються змагання.

Змагання 1. Командна гра у квача. Ведуча пояснює правила за допомогою віршованого тексту .

Ведуча:

У цей святковий гарний час  
До гри запрошуєм всіх вас –  
Ловити й бігати залюбки .  
Коли скажу я “Футболіст”,  
То “футболісти” всі тікають,  
А “стрибунці” їх доганяють.  
А потім буде навпаки...  
Гру повторюють 4 рази .

Ведуча: А зараз перевіримо, малята, чи гарно ви умієте стрибати?  
Естафета.

Участь беруть по 4-5 дітей з команди. Стрибки на правій нозі (4 м), підстрибнути на двох ногах і зачепити дзвіночок, підвішений на висоті 15-20 см вище від рівня піднятих вгору рук дітей. Назад стрибати на лівій нозі.

Ведуча: А тепер почнемо змагання із такого привітання (виголошують сімейні команди).

Тато, мама, брат, і я –  
Фізкультурників сім'я

Ведуча:

- Нумо дружні колективи,
- Виступайте всім на диво!

Істафета для сімейних команд. Тати піднімають гирі (16 кг - 10 разів), потім кидають м'яч мамам. Мами ведуть м'яч однією рукою (10 м), влучають ним у баскетбольне кільце (4 рази), потім передають м'яч дітям, які повинні збити ним 5 кеглів з відстані 4 м.

Ведуча повідомляє: Хтось приготував для дітей цікаві загадки. Побігають казкові герої – Лисичка, Зайчик, Вовк.

Вовк: Ми загадки загадаєм.

Лисичка: Потім з дітьми поспіваєм.

Зайчик: Будем також танцювати!

Ведуча: Тож давайте починати!

Лисичка: Поруч бігти вони раді,

Тож тримайся і не падай!

Гострі та швидкі вони,

А зовуть їх .....(ковзани).

Вовк: Визиму весело погратись,

З гірки швидко вниз спускатись,

Дуже люблять всі малята

Покататись на... (санчатах).

Зайчик: Хлопці б'ють мене ногами,

А дівчата – б'ють руками,

Та від цього я не плачу,

А ще вище скачу .....(м'яч).

Лисичка: Враз загадки відгадали,

А в атракціони грали?

Діти: Ні

Зайчик: В мене в лісі грядка є ,

Морква гарно там росте,

Допоможете, хлоп'ята,

Мені морквочку зібрати?

Атракціон "Хто більше збере моркви із зав'язаними очима".

Зайчик розкидає моркву. Діти (4-5 з кожної команди) із зав'язаними очима збирають її. Повторюють 4-5разів із зміною учасників.

Вовк: І у мене є завдання -

Тож виходьте на змагання!

Ось на кожному стільці

Кольорові прапорці .

По одному їх беріть



Й швидко в інший бік несіть!

Там кладіть їх на стілець.

Переможець – молодець!

Учні виконують човниковий біг 3x5 м, по два прапорці для кожного учасника.

Лисичка: Я – руденька, я сестричка,

Руденька хигренька.

Я придумала малятам

ігри веселенькі.

Я картопельку садила,

І полола, й сапала,

А збирати я не вмiла –

Ложкою копала.

Атракціон. “Хто більше набере картоплі ложкою”. Школярі шикуються у дві колони й переносять по картоплині маленькою ложкою з купки до кошика.

Вовк: Ну й веселі і завзяті

Ці хлоп'ята і дівчата!

Лисичка: Всі загадки відгадали.

Все зробили, все зібрали.

Зайчик: Тож давайте

Будемо пісні співати.

І таночки танцювати!

Казкові герої разом з дітьми співають знайомі пісні та виконують таночки.

Ведуча: Скоро скінчиться свято!

Суддам слово треба дати.

Судді оголошують результати змагань.

Головний суддя: Раз, два, три, чотири, п'ять,

Важко бали рахувать.

Ці команди спритні дуже,

А також кмітливі й дужі.

Як одна вперед піде,

Друга зразу ж дожене.

Що ж тут нам було робити?

Треба всіх нагородити!

Капітанів викликаєм,

З перемогою вітаєм!

Кубки золоті вручаєм!

Всім, хто бігали, змагались,

Ще й в атракціони гралисьь,

Та стрибали залюбки –

Ми вручаємо значки!

Ведуча: Будьте радісні й здорові,

Спритні, дужі і бадьорі!

## СВЯТО “КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ”

Свято починається пісню “Тей, там на горі січ іде”. Діти заходять у зал.  
Ціпчата вітають гостей.

Добрий день вам, люди добрі,  
Щиро просимо до нас.  
Раді вас усіх вітати, щастя, радості бажати!

Сьогодні свято, конкурс нині,  
Сьогодні все козацтво тут.  
І в цьому залі радість лине,  
Козацькі ігри всіх нас ждуть!

Ми роду козацького діти,  
Ми любимо сонце і квіти,  
І сонце, нам шле свій привіт.  
Ми роду козацького діти,  
Землі української цвіт.

Усі: Ми вам зичим літ багато  
На добро і згоду.  
Хай не буде переводу  
Козацькому роду.

Ведучий: Як відомо людина нерозривно пов'язана з минулим свого народу, його історією, і сьогодні ми перегорнемо одну із сторінок нашого славного минулого, проведемо один день на Запорізькій Січі й ближче пошануємося із життям та побутом українських козаків.

А зараз запрошуємо наших славних козаків (під марш хлопці шквкуються, проходять коло і стають в кінці залу).

Копловий: Поведу таку я річ:  
Що ви знаєте про Січ?  
І про нашу Україну?  
Розкажи усім нам, сину.

1-й учень: Знаю, батьку, славна Січ  
порогам ішла навістріч,  
рідну землю захищала  
і народ наш прославляла.

2-й учень: Лихо отчий край зазнав -  
не бажаємо нікому.

Людолов нас чатував,  
щоб позбавить свого дому.

3-й учень: Брашців до галер кували,  
ржею злости пожирали.  
шляхта нас вогнем пекла,  
на тортури прирекла.

4-й учень: Цар Петро і Катерина  
зневажали наш народ.  
горювала Україна  
під п'ятою всіх заброд.

5-й учень: Але наш народ боровся,  
і Хмельницький в нас знайшовся,  
і Сірко, і Дорошенко,  
Полуботок й Морозенко.

6-й учень: Рабства каламутну ніч  
переборювала Січ.  
козаків боялись завжди,  
бо була в них сила правди.

Кошовий: Що говорить вам козак,  
це крилате горде слово.  
Чом завжди буває так,  
що світлішає від нього?

Разом: Козаки - це вільні люди.  
Козаки безстрашні всюди.  
Козаки - борці за волю,  
За народну щастя й долю.

7-й учень: Козак - чесна, смілива людина,  
найдорожча йому Батьківщина!

8-й учень: Козак - слабкому захисник,  
цінити побратимство звик.

9-й учень: Козак - усім народам друг,  
і лицарський у нього дух.

10-й учень: Козак - це той, що за освіту,  
хто прагне волі і блакиту.

11-й учень: Козак вкраїнську любить мову,  
він завжди здержить своє слово!

Кошовий: Козацькому гурту ви, бачиться, раді,  
Скажіть, чи готові ви жити по правді?

Козачата: Готові, так. І жити чесно будем,  
І правил ми козацьких не забудем.  
(Звучить пісня "Козацькому роду нема переводу")

Ведучий: А зараз станьте кожен у свій курінь. Прошу представитись.  
Курінь імені Петра Сагайдачного.

Гетьман Сагайдачний – слава Батьківщині.  
Кожен в братстві вдячний лицарю України. Про гетьмана слава лине –  
Чорне море він скорив.

Для козацтва України, все, що міг, те і зробив.  
Під Хотином честь зберіг, армію турецьку зміг.  
Розгромити і прогнати, а його "козацька мати"  
Завжди гострою була, в бій за волку всіх вела.  
Гетьман славний Сагайдачний,  
Тобі кожний братчик вдячний!

Тепер представляються козаки з куреня імені Богдана Хмельницького

Слава навіки буде з тобою,  
Вільності отче, Богдане - герою!  
Нашу землю ти прославив перемогами гучними  
Для Української держави гуртував козацькі сили.  
Щоб не втратить булави, розум мав у голові.  
Помилки складного часу не візьмем в державу нашу.  
Ми Богдана не забудем, його слава з нами буде.  
(Звучить пісня "Ой на горі та жінці жнуть").

Що ж, бачу, ви готові до змагання, то ж починаємо наші забави.

1-й курінь: Для боротьби ми не збирали  
ані рупниць, ані гармат,  
здоров'я повен міх набрали,  
сгане його для всіх команд.

2-й курінь Ми сюди прийшли сьогодні,  
щоб вести запеклий бій,  
тільки ні, не кулаками,  
а в веселій дружній грі.

Якою б не була погода, козаки кожного куреня вставали до схід сонця і бігли на річку купатися (Саламаху). А що таке саламаха? (Загирка заправлена салом чи олією).

Потім йшли до церкви. Після ранішньої служби починалась бойова підготовка, і наші славні козаки продемонструють свою силу, спритність, кмітливість, винахідливість.

Перший конкурс. Пробігти дистанцію, вдарити шаблею по дзвіночку, повернутися в курінь і передати шаблю.

Другий конкурс. Проскакати на "коні" (з м'ячем затиснутим між ногами) дистанцію, повернутись у курінь і передати "коня".

Рівно в полудень з фортечної гармати лунав постріл. З цим сигналом козаки йшли обідати.

А які козацькі страви вам відомі?

Тетеря – зварене пшоно або житнє борошно на квасі, варена або печена риба, мед, пиво, галушки, юпка, куліш з салом або олією, баранина або дичина.

Давайте і ми пообідаємо.

Третій конкурс. Хто швидше з'їсть кашу.

Четвертий конкурс. Хто швидше вип'є кружку молока.

П'ятий конкурс. Втеча з полону – розв'язування вузлів.

Шостий конкурс. Стрибки в мішках.

А ще любили козаки ввечері співати. Давайте і ми заспіваємо (пісня про Україну).

Оголошення переможців, вручення призів.

Під козацький марш діти виходять із залу.

## СВЯТО "ВЕСЕЛА ПОДОРОЖ ІЗ СОНЯЧНИМ ПРОМІНЧИКОМ"

Мета: у доступній формі подати дітям ігри та розвивати спостережливість, кмітливість, уміння швидко реагувати на подразнення; виховувати бережливе ставлення до природи.

Сонячний промінчик: Добрий день, друзі!

Я – Сонячний промінчик.

Я і грию, і печу, і, як зайчик, граюсь.

Хочеш взяти мене – втечу, мерцій сховаюсь.

Дітки! Мене до вас спустило Сонечко, тому що мені було дуже сумно самому і так захотілось з кимось забавлятися. А ви любите гратись? Потупотіть, хто любить (Діти виконують). Друзі, усі ви мені так подобаєтесь, що я вирішив розповісти вам про свою цікаву подорож.

Сьогодні я прокинувся дуже рано і вирішив помандрувати. Я ішов дорогою ось так (діти повторюють рухи).

Потім вийшов у поле і вирішив протоптати собі доріжку ось так (діти повторюють рухи).

Так я дійшов до лісу і почав пригинатися під гілками дерев ось так (діти повторюють рухи).

Ось як, а що росте у лісі? Правильно, дерева та кущі. Зараз ви мені покажете, які вони бувають.

Гра на увагу "Дерева і кущі".

За командою "Дерева" школярі піднімають руки вгору, за командою "Кущі" - присідають. Ведучий прискорює подачу команд та робить помилкові рухи. Учні повинні слідкувати за ним і не помилитись.

Сонячний промінчик: А що росте у лісі? Відгадайте!

Стоїть при дорозі, шапочку має,

А нікого нею не вітає.

Правильно. Це гриб. А ви знаєте, які є гриби? Чи умієте їх збирати? Зараз перевіримо.

Гра під музику "Збір грибів".

Двом гравцям зав'язують очі. Вони повинні зібрати умовні гриби, які розставлені навколо. Хто назбирає більше грибів - переможець. Уболівальники допомагають гравцям, підказуючи напрям руку.

Сонячний промінчик: Ну, що ж продовжимо подорож далі. Тепер перестрибуємо калюжі то на одній нозі, то на іншій. Так я стрибав і опинився біля річки. А ви знаєте, хто живе в річці і біля неї?

Гра "Жабенята".

Дві команди змагаються між собою у швидкому пересуванні. Гравці присідають і тримаються один за одного, імітуючи стрибки жабок. Перемагає та команда яка швидше повернеться на місце.

Сонячний промінчик: Далі я потрапив на подвір'я, на якому побачив - відгадайте кого - двох півників. Вони гралися.

Гра "Півники"

Двом гравцям прикріплюють до спини папірці. Гравці, стрибаючи мають побачити номер суперника. Хто зробить це першим - перемагає.

Сонячний промінчик: Молодці, ви себе поводити, як справжні півні. Та ще тому ж подвір'я я побачив і хлопчиків, які грали у футбол. А ви любите цю гру?

Гра "Гол, мимо"

Зал поділяється на дві команди. Обирається ведучий. Якщо ведучий піднімає ліву руку, команда, що знаходиться зліва, кричить "Гол!" праву руку - команда з правого боку кричить "Мимо!". Обидві руки - обидві команди кричать "Ура!" Ведучий міняє положення рук, прискорюючи швидкість.

Сонячний промінчик: Втомились? Можна і відпочити. У мене є портрет клоуна, але без носика. Ніс окремо. Завдання гравцю прикріпити ніс із закритими очима. Кому це вдасться, отримає приз.

З усіма завданнями ви впорались, і я з вами подружився. Але мені час піти, на мене чекає Сонечко. Я обов'язково буду приходити до вас: будитиму

вас вранці, щоб день був щасливим.

## СВЯТО "СТЕЖИНАМИ ЗДОРОВ'Я"

**Мета:** зміцнювати здоров'я школярів та розвивати їх руховий апарат, виховувати любов до фізичної культури та спорту, почуття дружби, колективізму.

**Ведучий:** Дорогі гості та учасники сьогоднішнього свята! Ми всі раді вас вітати. До нас завітали дві команди з різних міст: Спарти та Афін. Вони попросили нас визначити, хто із них найспритніший та найсміливіший.

Отож розпочинаємо наше свято (команди представляють себе, виголошують свій девіз).

**Спартанці:** У весняний ранній час  
Розбудило сонце нас  
Тільки чути з краю в край:  
"Гей! Зарядку починай!"

**Афінці:** Лиш один рецепт на світі  
Всім-усім підходить дітям:  
Коли спорт полюбиш -  
Сильним, спритним будеш.

**Ведучий:** Хороші девізи. Я пропоную розпочати змагання.

**Перший тур.**

Гра-естафета зі стрибками.

**Ведучий:** Молодці усі справились із цим завданням.

**Другий тур.**

Змагання на влучність попадання м'яча в кошик (кошик тримає один із учасників команди).

**Третій тур.**

Учасники кожної з команд пропонують один одному загадки, що стосуються фізичної культури і спорту. За кожну правильну відповідь нараховується один бал.

**Четвертий тур**

Естафета-гачка.

**П'ятий тур**

Конкурс капітанів. Капітанам пропонується показати за завданням ведучого якусь фігуру, а команда повинна відгадати, що він показав. За відгадану фігуру нараховується один бал.

**Шостий тур.**

Естафета парами з м'ячем.

**Сьомий тур.**

**Ведучий:** Я бачу ви втомивись, і щоб відпочити, я пропоную вікторину. Хто знає відповідь, піднімайте руку.

1. Який м'яч важчий: тенісний чи волейбольний?
  2. Скільки гравців у футбольній команді?
  3. Як часто проходять Олімпійські ігри?
  4. З яких видів спорту проходять змагання під час літніх Олімпійських ігор (хокей, футбол, волейбол, гандбол)?
  5. Які ви знаєте фізичні якості?
  6. Скільки білих фігур у шахах?
- Ведучий: Дорогі діти і гості! Ось і підійшло до кінця свято. Зараз наші судді оголосять підсумки змагань і конкурсів та визначать переможців. Проходить нагородження переможців. Звучить весела музика. Команди організовано покидають спортивний шт.

## РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА ТА ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

Однією з найбільш ефективних форм, за допомогою якої формують особисту фізичну культуру, є ранкова гігієнічна гімнастика.

Її рекомендується виконувати з наступним обтиранням або обливанням водою, що сприяє швидкому переходу організму від сну до робочого стану – з'являється бадьорість, гарний настрій, готовність працювати.

Діти вивчаючи комплекс вправ та виконуючи ранкову гігієнічну гімнастику засвоюють знання й оволодівають навичками з фізичної культури та гігієни (що таке правильне дихання, чому важливо правильно дихати і займатись фізичними вправами, що таке загартування організму, правила техніки безпеки при виконанні фізичних вправ). Виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики контролюється батьками.

### БЕСІДА "ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ"

Загартування – це послідовне підвищення опору організму до шкідливих впливів навколишнього середовища. Загартовування дає можливість без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, зміни атмосферного тиску та вологості повітря.

Засобами загартування є повітря, вода й сонячне проміння.

Для досягнення позитивного ефекту при загартуванні потрібно дотримуватись наступних правил:



1. Загартувальні процедури проводити систематично.
2. Поступово збільшувати тривалість та інтенсивність процедур.
3. Поєднувати різні засоби загартування.
4. Враховувати індивідуальні особливості та реакцію організму на процедури загартування.

#### БЕСІДА "ЗАГАРТУВАННЯ СОНЯЧНИМ ПРОМІННЯМ"

Під впливом сонячного проміння покращується мінерально-сольовий обмін, вбиваються мікроби, руйнуються отрути, покращується настрої тощо. Воно спричинює пігментацію шкіри і надає їй коричневого кольору. Але тривале перебування на сонці може призвести до опіків чи перегрівання, що викличе загальне зниження працездатності. Щоб цього не сталося, бажано сонячні ванни приймати з 9 по 12 год, прикривши голову білою легкою тканиною та очі захисними темними окулярами.

Перші сонячні ванни потрібно приймати не довше 3-5 хв, поступово їх тривалість можна довести до 30-40 хв.

#### БЕСІДА "ЗАГАРТУВАННЯ ВОДОЮ"

Найпростіші форми загартування водою – обливання та обливання. Обтирання бажано проводити після ранкової зарядки. Протягом 1-2 хв. тіло швидко обтирають відтиснутою губкою чи змоченим відтиснутим рушником. Після цього тіло швидко витирають насухо до відчуття приємної теплоти. Температура перших обтирань має становити 32° С, через кожні 2-3 дні її знижують на 1-2° С і поступово доводять до 16° С. Обтирання потрібно проводити при температурі повітря не нижчій за 16-20° С.

Коли організм звикає до обтирання (приблизно 1-1,5 місяці систематичних виконань процедури) і добре його переносить, можна переходити до обливання. Температура води при перших обливаннях повинна бути 34° С з поступовим її зниженням до 16-18° С. Обливатись потрібно рівномірно, щоб вода широким потоком стікала по всьому тілу.

Ще більший вплив на організм має холодний душ та купання.

Водні процедури краще починати влітку, проводити їх щоденно з поступовим збільшенням інтенсивності.

Обов'язковим атрибутом ефективного виконання ранкової гігієнічної гімнастики є організація навчання батьків. Для них розробляються спеціальні пам'ятки з виконання їх дітьми вправ ранкової гігієнічної гімнастики та основ загартування організму.

## ПАМ'ЯТКИ ДЛЯ БАТЬКІВ

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

1. Гімнастика виконується після відвідування туалету, у провітреному приміщенні, на майданчику, стадіоні, у парку тощо.
2. Виконання вправ акцентувати на правильному диханні.
3. Кількість вправ - 6-12, кількість повторів кожної вправи - 4-16 разів.
4. Найбільше навантаження (ЧСС - 150) повинно бути після виконання 2/3 усіх вправ, у кінці зарядки навантаження знижують, не повинна відчуватись втома.
5. Комплекс вправ змінюють не частіше одного разу на місяць, хоча можна його виконувати 2-3 місяці. Потім змінюють 2-3 вправи у комплексі.
6. Після виконання вправ протягом 2-3 місяців можна запровадити вправи з обтяженням (легкими гантелями, еспандером).
7. Після ранкової гімнастики потрібно прийняти водні процедури.
8. Необхідний контроль за станом організму дитини. При перших ознаках перетому виконання вправ припиняється.

#### Симптоми втоми після навантаження різної величини

Величина втоми	Невелика	Середня	Надмірна
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Виникнення на шкірі плям, синюшності
Дихання	Прискорене	Посилене	Поверхнєве, сильно припвиджене
Рухи	Координовані, точні рухи	Порушення точності рухів	Не координовані рухи
Увага	Безпомилковість виконання дій	Неточність у виконанні рухів	Сповільнене виконання рухів і команд
Пітливість	Невелика	Велика	Різка з сольовим відкладенням
Симпочуття	Відсутність скарг	Скарги на біль у працюючих органах	Головний біль, нудота

#### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ

1. Переконайтесь в необхідності загартування. Свідоме ставлення до загартування створить потрібний психологічний настрій та забезпечить

успіх.

2. Загартовуйте організм систематично, щодня, протягом тривалого періоду.
3. Умови і дозування змінюйте поступово. Повітряні та водні процедури починайте влітку і продовжуйте восени і взимку, поступово знижуючи температуру повітря та води.
4. Привчайте організм до систематичного впливу подразників різної сили. Для цього перебувайте на вітрі, сонці, у воді різної температури.
5. Урізноманітнюйте засоби загартування. Змінюйте холодні подразники тепловими і навпаки, застосовуючи в комплексі сонячні, повітряні та водні процедури. Поєднуйте засоби загартування з фізичними вправами.
6. Пам'ятайте, що температура повітря, води, тривалість загартування встановлюється відповідно до індивідуальних особливостей.
7. Загартування проводиться так, щоб воно приносило задоволення.
8. Прохолодні та холодні ванни поєднуйте з фізичними вправами, темп виконання повинен бути таким, щоб не переохолодити організм. Тривалість загартування повітрям - 15-20 хв, вітром - 10 хв. У холодні періоди після повітряних ванн проводьте водні процедури.
9. Водні процедури проводьте безпосередньо після ранкової гімнастики, домашніх тренувань. Застосовуйте у вигляді обтирань (рушником, губкою), обливання, душу та купання. Обливання та душ починайте приймати з температури води 30-35° С. Поступово температуру води знижують до 15° С і нижче. Тривалість процедури від 1 до 4 хвилини.
10. Купання - значно цінніший засіб загартування. Його починайте при температурі повітря і води не нижчій 18-20° С, а закінчуйте купальний сезон при температурі води не нижчій за 10-12° С і повітря - 14-15° С. Крапий час для купання - ранок і вечір. Час перебування у воді спочатку - 4-5 хв. Поступово він доводиться до 15-20 хв.
11. Загартування сонцем проводьте у вигляді сонячних ванн. Найкращий час для їх прийому ранкові години з 8 до 12. Захищайте голову і очі від сонячних променів. Починайте прийом сонячних ванн з 5-10 хв, поступово збільшуючи їх тривалість до 2-3- годин. Після сонячних ванн прийміть водні процедури.

Ранкова гігієнічна гімнастика вимагає прояву вольового зусилля, наполегливості в досягненні поставленої мети. Учні привчаються розраховувати свій час. Ранкова гімнастика поступово стає для них звичною справою. Саме тому ранкова гігієнічна гімнастика повинна бути частиною режиму школяра молодших класів та тим першим кроком за допомогою якого формується особиста фізична культура. Завдання батьків - допомогти своїм дітям у цьому й проконтролювати їх.

Особистий приклад батьків - чудовий засіб заохочення та залучення учнів до занять.

У сім'ї створюються найсприятливіші умови для психічного, фізичного, духовного і розумового розвитку дитини. Позитивним є й те, що батьки користуються в малечі великим авторитетом.

Так, заняття спортом або загартування свого організму батьками є набагато сильнішим стимулом до наслідування, ніж слова, які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що фізичне виховання в сім'ї має бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури.



У процесі залучення дітей до систематичного виконання ранкової гігієнічної гімнастики комплекси вправ плануються на рік з поступовою їх заміною та ускладненням. Тобто варто розробити 10-12 комплексів.







Батькам рекомендується взимку перед виконанням вправ провітрити кімнату, а влітку проводити заняття на свіжому повітрі.

Після двох-трьох тижнів занять заміняють частину вправ загального характеру на спеціальні, які цілеспрямовано впливають на певні групи м'язів або ж приводять до зменшення ваги тіла.

Окрім цього, учням на вибір рекомендуються вправи з гантелями, еспандером, скакалкою, м'ячем, гімнастичною палицею. Це дозволяє індивідуалізувати стандартний комплекс, урізноманітнити заняття та зробити їх ефективнішими.

#### ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

	<p>Ходьба на місті (виконувати 2-3 хв.)</p>
	<p>Ходьба з високим підніманням ніг (виконувати 1-2 хв.)</p>

	Відведення прямих рук назад (виконувати 8-10 разів)
	“Млин” (виконувати 8-10 разів)
	Сидячи ноги нарізно – нахили вперед (виконувати 8-10 разів)
	Сидячи ноги нарізно – нахили вліво і вправо (виконувати 8-10 разів)
	Лежачи на спині колові рухи ногами (виконувати 8-10 разів)
	Махи ногами (виконувати 8-10 разів)

## ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

Одним з перших кроків до самостійних занять фізичними вправами, практичного привчання до них школярів є домашні завдання. Вони передбачені шкільною програмою та становлять певну систему діяльності вчителя й роботи учнів протягом календарного року.

Впроваджувати домашні завдання доцільно з першого класу. Основним аргументом на їх користь є те, що в дітей цього віку легко виробляється звичка до щоденних занять, чому сприяє біологічна потреба в русі. Друга обставина – можливість залучити батьків. У початкових класах це зробити легше, ніж у середніх чи старших.

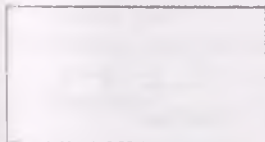
Домашні завдання плануються на рік. Вони повинні бути тісно пов'язані між собою таким чином, щоб виконання наступного було можливим лише при засвоєнні попереднього. Контроль за виконанням домашніх завдань проводився, з одного боку, учителем фізичної культури, а з іншого – батьками.

Перш ніж пропонувати домашні завдання, варто поцікавитись, чи забезпечений учень умовами для їх виконання. Як показує практика, більшість дітей мають м'яч та велосипед, дві третини мають ролики та лижі. А ось гімнастичні палиці та еспандери відсутні.

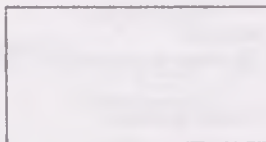
Перевірка домашніх завдань зазвичай проводиться фронтально. Індивідуально перевіряють переважно розвиток фізичних якостей та засвоєння техніки на контрольних уроках і вибірково в ході уроку приділяється увага окремим учням підчас виконання вправи, що були предметом домашніх завдань. Зауважимо, що систематична перевірка домашніх завдань активізує самостійні заняття учнів, про що може свідчити їх успішність.

#### ОРІЄНТОВНІ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ З РОЗДІЛУ "ОРГАНІЗУЮЧІ ТА СТРОЙОВІ ВПРАВИ"

Намалюйте схему виконання фігурного марширування, яке виконується за командами

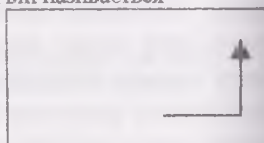
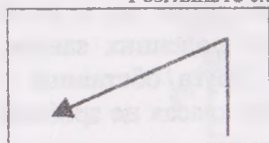


"По діагоналі руш!"



"Напів в обхід кроком руш!"

Розгляньте схему руху і підпишіть, як він називається



### Кросворд

		1	С							
2			Т							
3			Р							
4			І							
5			Й							

1. За цієї командою школярів приймають стройову стійку.
2. Відстань між учнями в шерензі.
3. Стрій, у якому діти стоять один біля одного на одній лінії, лицем в один бік.
4. За цієї командою учні приймають стройову стійку та повертають голову направо.
5. Команда для утворення строю.

Відповіді: 1. Струнко. 2. Інтервал. 3. Шеренга. 4. Рівнясь. 5. Шикуйсь.

### ТЕСТОВІ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (РОЗДІЛ "СТРОЙОВІ ВІПРАВИ") ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Дії учня за командою "Рівнясь!"

1

Учень стає спиною до вчителя

2

Учень приймає стройову стійку та повертає голову направо

3

Учень приймає стройову стійку та повертає голову наліво

2. Дії учня за командою "Струнко!"

1

Учень приймає стройову стійку та повертає голову направо

2

Приймає положення стройової стійки

3

Учень послаблює праву чи ліву ногу

3. Дії учня за командою "Вільно!"

1

Учень приймає стройову стійку та повертає голову наліво

2

Учень послаблює праву чи ліву ногу

3

Приймає положення стройової стійки

4. Дії учня за командою “Відставити!”

1

Учень послаблює праву чи ліву ногу

2

Приймає положення стрийової стійки

3

Учень приймає положення попередньої команди

5. Шиккування в одну шеренгу проводиться за командою:

1

“В одну шеренгу шикуйсь!”

2

“Шикуйсь за зростом!”

3

“Станьте за зростом!”

6. Поворот на місці виконується за командою:

1

“Налі-во!”

2

“Повернутись”

3

“Розвернутись”

7. Як утворити коло із шеренги:

1

Взявшись за руки і з'єднавши направляючого із замикаючим

2

Перешиккуванням з однієї шеренги в дві

3

Перешиккуванням з однієї колони в дві

8. Розмикання на витягнуті руки вперед здійснюється за командою:

1

“Підняти руки вперед!”

2

“Штовхнути учня, що стоїть попереду”

3

“На витягнуті руки вперед розімкнись!”

9. Розмикання на витягнуті руки у сторони здійснюється за командою:

1

“На витягнуті руки вперед розімкнись!”

2

“На витягнуті руки в сторони від середини розімкнись!”

3

“У сторони розімкнись!”

10. Ходьба на місці виконується за командою:

1

“На місці кроком руш!”

2

“Кроком руш!”

3

“Вперед кроком руш!”

11. Ходьба виконується за командою:

1

“Кроком руш!”

2

“Бігом руш!”

3

“Вперед руш!”

12. Зупинка класу під час руху виконується за командою:

1

“Клас, стій!”

2

“Зупиніться!”

3

“Стій на місці!”

Ключ до тестування

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1



## РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Винятково важливу роль у формуванні особистої фізичної культури дітей молодшого шкільного віку відіграє сім'я. Перші кроки дитина робить у сім'ї, батько і мати стають її першими вчителями. Виховання, яке пройняте батьківською любов'ю, йде до серця дитини проникає в її душу та свідомість. Батьки є свого роду універсальними вихователями. Вони знайомлять малюка з оточуючим світом, навчають його культурі спілкування, сприяють формуванню естетичних смаків, творчому розвитку. Дорослі користуються в дітей великим авторитетом і повинні бути для них, прикладом оскільки заняття спортом або загартування свого організму батьками є сильнішим стимулом для наслідування, ніж слова, які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що виховання в сім'ї має бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. У цьому батькам може допомогти співпраця з учителем.

Сім'я займає чільне місце у вихованні дитини. Більшість батьків бажає бачити своїх малюків здоровими, життєрадісними, спритними та міцними. Формування цих якостей значною мірою залежить від організації виховного процесу, зокрема, фізичного виховання в сім'ї та навчальному закладі.

Увага дорослих, своєчасна допомога, підтримка, схвалення сприяють розвитку успіху дитини в діяльності. А успіх - найсильніший стимул інтересу, він збуджує позитивне хвилювання, стає спонукою та натхненням творчої особистості. При цьому важливо, якою працею добутий успіх. Важке але подолане, надає роботі захопленості та радості. Батьки своєю участю в діяльності синів та дочок допомагають формувати в них перші позитивні хвилювання, пов'язані з пізнанням, створюють умови для засвоєння життєво важливих рухових дій.

Велика роль батьків у підготовці ґрунту, передумов для формування особистої фізичної культури. На жаль, тільки

незначна частина батьків бере участь в організації рухової діяльності, що негативно впливає на фізичний та духовний стан дитини.

Враховуючи такий стан речей учитель повинен проводити відповідну роботу щодо підвищення рівня фізичної культури батьків.

У процесі такої співпраці можуть використовуватись наступні форми роботи з батьками:

1. Виступи вчителя на батьківських зборах. Розробляється тематика виступів на загальних батьківських зборах учителя фізичної культури і початкових класів, зміст яких повинен бути спрямований на формування через батьків особистої фізичної культури дітей.

2. Проведення занять для батьків. Заняття з батьками проводяться на класних батьківських зборах. Теми занять доповнюють теоретичний матеріал, викладений на загальношкільних зборах.

#### ТЕМАТИКА БЕСІД З БАТЬКАМИ З ПИТАНЬ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЇХ ДІТЕЙ

1. Гартуймося разом.
2. Гра – не просто забава.
3. Ракова гігієнічна гімнастика: за і проти.
4. Рациональне харчування – компонент здорового способу життя.
5. Режим дня учня молодшого шкільного віку.
6. Сонце, повітря, вода - найкращі друзі для дітей.
7. Спорт – запорука здоров'я ваплх дітей.
8. Тато, мама і я – спортивна сім'я.
3. Участь батьків у змаганнях спортивних сімей.
4. Проведення відкритих уроків для батьків.
5. Відвідування вчителем сімей.

Внесок батьків у процес формування особистої фізичної культури дітей полягає у:

-створенні необхідних умов для занять дітьми вдома (батькам у ході батьківських зборів та в індивідуальних бесідах пропонуються варіанти спортивних кутків у квартирі, адреси спортивних магазинів, консультації з виготовлення спортивного інвентаря);

-контролі та сприянні в дотриманні дітьми режиму дня,

правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гігієнічної гімнастики й домашніх завдань;

-особистій участі батьків у спортивних змаганнях, днях здоров'я та інших фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах;

-організації ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання, для чого розробляються комплекси вправ та пропонуються ігри на місцевості;

-виконанні обов'язків громадських суддів та інструкторів (батьки залучаються до суддівства змагань і запрошуються на позаурочні заняття дітей).

### МЕТОДИКА ОЦІНКИ СФОРМОВАНOSTІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У світлі нових педагогічних завдань перед фахівцями в галузі теорії і методики фізичного виховання постає проблема обґрунтування концептуальних підходів з формування фізичної культури особистості школяра. Проблема формування особистої фізичної культури як соціального феномена нерозривно пов'язана з необхідністю визначення її загального рівня та окремих компонентів.

Сьогодні в школі не сформовано єдиного підходу до визначення та формування особистої фізичної культури учня.

Усі чинні підходи орієнтуються, передусім, на мету та принципи "радянської системи фізичного виховання". Сформульовані у свій час, вони були адаптовані до конкретної історичної ситуації. На превеликий жаль, ці підходи продовжують функціонувати й сьогодні.

Враховуючи, що фізкультурна діяльність учня поряд з руховою активністю повинна передбачати розвиток особистості, тобто виражатись у єдності фізичного і духовного вдосконалення, особисту фізичну культуру молодшого школяра правомірно розглядати як сукупність оцінок окремих її показників, а саме: відвідування уроків фізичної культури, середнього балу успішності, фізичної підготовленості, участі в змаганнях різного рангу, знань, умінь і навичок з фізичної

культури, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах, рівня здоров'я, виконання учнем фізичних вправ самостійно та відвідування спортивних секцій.

1. Відвідування уроків фізичної культури оцінюється через визначення активності учнів (табл. 1).

Таблиця 1.

**Оцінка відвідування уроків фізичної культури**

№	Характер участі в уроці фізичної культури	Оцінка в балах
1.	Навчально-тренувальна робота на уроці фізичної культури.	1
2.	Пасивна присутність на уроці фізичної культури.	1
3.	Активна методична діяльність на уроці фізичної культури.	1
4.	Відвідування занять спеціальної медичної групи.	1
5.	Пропуск уроку через поважні причини (участь у змаганнях чи іншому фізкультурно-оздоровчому заході).	1
6.	Пропуск уроку без поважної причини чи через хворобу.	0

2. Середній бал успішності з фізичної культури визначається як середньо арифметична величина.

3. Рівень розвитку рухових якостей визначається на основі тестування фізичної підготовленості за методикою "Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України" (табл. 2.).

**Оцінка рівня фізичної підготовленості**

Рухові тести	Досліджувана якість
Згинання і розгинання рук в упорі. Стрибок в довжину з місця.	Силові можливості м'язів рук. Швидкісно – силові можливості м'язів ніг.
Підйом в сід з положення лежачи за 1 хвилину.	Силові можливості м'язів живота.

Човниковий біг 4 X 9 метрів.	Координаційні можливості, спритність.
Нахил вперед з положення сидячи.	Розвиток гнучкості.
Біг 30 метрів.	Прояв швидкісних можливостей.
Біг 1000 метрів.	Рівень загальної витривалості.

Таблиця 2.

Таблиця оцінки рівня розвитку показників фізичної  
підготовленості учнів молодшого шкільного віку

7 років										
Бали	1		2		3		4		5	
Тести	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 1000м	7,10	8,05	6,35	7,25	6,00	6,45	5,30	6,15	5,05	5,45
Віджи- мання	1	1	6	3	10	5	14	7	18	10
Підтягу- вання	1	1/2	2	3/4	2 1/2	1	3	2	4	3
Підйом в сід 1хв	12	12	17	17	21	21	26	26	30	30
Стрибок в довжину	94	86	106	96	119	106	133	117	145	128
Біг 30м.	8,1	8,9	7,6	8,2	7,0	7,5	6,3	6,8	5,7	6,1
Човник. біг 4х9м	14,8	15,2	14,2	14,4	13,4	13,8	12,7	13,0	12,0	12,3
Нахил вперед	1	1	3	3	5	5	7	9	9	12
Рівні під- гот.	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

8 років										
Бали	1		2		3		4		5	
Тести	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 1000м	6,55	7,45	6,15	7,05	5,40	6,25	5,10	5,55	4,45	5,25
Віджимання	2	1	7	3	12	6	16	8	20	11
Підтягування	2	1/2	2 1/2	3/4	3	1	4	2	5	3
Підйом в сід 1хв	14	14	19	19	23	23	28	28	33	33
Стрибок в довжину	103	93	116	103	129	113	142	124	156	135
Біг 30м.	7,5	8,2	7,1	7,6	6,5	7,0	5,9	6,4	5,4	5,8
Човник. біг 4х9м	14,2	14,9	13,7	14,2	13,1	13,6	12,3	12,8	11,7	12,2
Нахил вперед	1	1	3	4	6	7	8	11	10	14
Рівні підгот.	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

9 років										
Бали	1		2		3		4		5	
Тести	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 1000м	6,35	7,20	6,00	6,40	5,30	6,00	5,05	5,35	4,40	5,10
Віджимання	5	3	10	5	14	7	18	10	23	12
Підтягування	3	1/2	3 1/2	3/4	4	1	5	2	6	3
Підйом в сід 1хв	16	16	21	21	26	26	31	31	36	36
Стрибок в довжину	111	98	125	109	138	120	152	131	167	143
Біг 30м.	7,2	7,8	6,7	7,2	6,2	6,7	5,6	6,1	5,1	5,5
Човник. біг 4х9м	14,1	14,6	13,4	13,9	12,7	13,3	12,0	12,6	11,4	12,0
Нахил вперед	2	2	4	5	6	9	9	13	11	16
Рівні підгот.	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

10 років										
Бали	1		2		3		4		5	
Тести	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 1000м	6,15	6,50	5,45	6,15	5,15	5,45	4,50	5,20	4,25	4,55
Віджимання	6	3	11	5	16	7	20	11	25	13
Підтягування	3	1/2	4	3/4	5	1	6	2	7	3
Підйом в сід 1хв	18	18	23	23	28	28	33	33	38	38
Стрибок в довжину	120	105	134	117	147	127	161	138	177	150
Біг 30м.	7,0	7,6	6,4	6,8	5,9	6,2	5,3	5,7	4,8	5,2
Човник біг 4х9м	13,7	14,3	13,0	13,7	12,3	13,0	11,7	12,4	11,1	11,8
Нахил вперед	2	2	5	6	7	9	10	13	12	17
Рівні підгот.	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

4. Участь у змаганнях різного рангу визначається на основі аналізу спортивної діяльності кожного окремого учня (табл. 3.).

Таблиця 3.

### Оцінка участі у змаганнях різного рангу

№	Вид змагань	Бали
1.	Участь у змаганнях на першість класу.	1
2.	Участь у змаганнях за клас.	2
3.	Участь у змаганнях за школу.	3
4.	Участь у змаганнях на першість міста та області.	4

5. Уміння й навички визначаються на уроці, під час подовжених перерв, занять у режимі продовженого дня, шляхом спостережень учителя (табл. 4.).

Таблиця 4.

## Оцінка методичних умінь і навичок

№	Уміння та навички	Бали
1.	Самостійно підготуватись до занять фізичними вправами.	1
2.	Контролювати свій фізичний стан.	1
3.	Володіти елементарними вміннями попереджувати захворювання та пошкодження, а також надавати першу медичну допомогу.	1
4.	Самостійно проводити ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузу, індивідуальне тренувальне заняття.	1
5.	Підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності.	1
6.	Організувати спортивну або рухливу гру, забаву, змагання з ровесниками.	1
7.	Володіти основами техніки й тактики різних фізкультурно-оздоровчих, спортивних вправ, прийомів, дій (програма з фізичної культури).	1
8.	Грати в українські народні ігри, забавлятися, танцювати та гартуватись за народними традиціями.	1
9.	Виконувати спеціальні лікувальні вправи в разі захворювання.	1

6. Знання визначаються в процесі проведення урочних, позаурочних і позашкільних форм занять та під час особистого спілкування вчителя з учнем (табл. 5.).



## Оцінка рівня знань

№	Знання	Бали
1.	Елементарних способів контролю свого фізичного стану.	1
2.	Техніки безпеки при заняттях фізичними вправами і способи надання першої медичної допомоги.	1
3.	Основ української спортивної термінології (назви вправ, процедур, заходів, обладнання й інвентаря).	1
4.	Про руховий режим.	1
5.	Правил самостійних занять фізичними вправами.	1
6.	Правил формування та збереження правильної постави, стопи, зору.	1
7.	Засобів підвищення розумової і фізичної працездатності	1
8.	Українських народних рухливих ігор, забав, танців, звичаїв.	1
9.	Вправ для розвитку фізичних якостей та їх вплив на організм.	1
10.	Цікавих фактів з історії спорту, фізичної культури в Україні та за її межами	1

7. Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах визначається на уроці, під час подовжених перерв, занять у режимі продовженого дня, під час спостережень за самостійними заняттями батьками та вчителем (табл. 6.).

Таблиця 6.

## Оцінка участі у фізкультурно-оздоровчих заходах

№	Фізкультурно-оздоровчі заходи	Бали
1.	Виконання ранкової гігієнічної гімнастики.	1
2.	Виконання гімнастики до занять.	1
3.	Виконання вправ фізкультхвилинки.	1

4.	Виконання вправ фізкультпаузи.	1
5.	Участь у рухливих іграх та забавах на великій перерві.	1
6.	Участь у спортивному святі класу (школи).	2
7.	Участь у спортивних сімейних змаганнях.	2
8.	Участь у дні здоров'я.	2
9.	Участь у туристичному поході.	2

8. Показники фізичного здоров'я визначаються при аналізі медичних карток учнів (приналежність до медичної групи) (табл. 7.); за методиками експрес-оцінки здоров'я (табл. 8.) та життєвих проявів характеру дітей, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи (бал. 9.).

Таблиця 7.

#### Оцінка приналежності до медичної групи

№	Приналежність до медичної групи	Бали
1.	Основна.	3
2.	Підготовча.	2
3.	Спеціальна медична.	1

Таблиця 8.

#### Експрес-оцінка рівня здоров'я (хлопчики) (Апанасенко Г.Л., 1992)

Показник	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
ЖЕЛ -----, мг/кг Маса тіла	45 (0)	56-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 (4)
Динамометрія кисті -----,% Маса тіла	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 (4)
ЧСС х АТсис. ----- 100	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси росту	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руфьє	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13

**Експрес-оцінка рівня здоров'я (дівчата)**  
**(Апанасенко Г.Л., 1992)**

Показник	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
ЖЕЛ -----, мл/кг Маса тіла	40 (0)	41-45 (2)	48-35 (2)	56-65 (3)	66 (4)
Динамометрія кисті -----, % Маса	40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	56 (4)
ЧССхАТсис ----- 100	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси росту	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руфье	14 (-2)	11-13 (- 1)	6-10 (2)	4-5 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13

**Формули для обрахунків індексів**

Формула	Індекс
ЖЕЛ -----, мл/кг Маса тіла	Життєвий індекс
Динамометрія кисті ----- 100, % Маса	Силовий індекс
ЧССхАТсис ----- 100	Індекс Робінсона
Відповідність маси росту	Визначається за спеціальними таблицями
$4 \times (\text{ЧСС}1 + \text{ЧСС}2 + \text{ЧСС}3) - 200$ ----- 10	Індекс Руфье

## Відповідність маси тіла до довжини тіла дитини

Ріст, см	Хлопчики			Дівчатка		
	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали
7 років						
110	17,2-21,0	21,1-21,8	21,9	14,5-17,7	17,8-18,5	18,6
111	17,6-21,6	21,7-22,6	22,7	15,0-18,4	18,5-19,3	19,4
112	18,1-22,1	22,2-23,1	23,2	15,6-19,0	19,1-19,9	20,0
113	18,4-22,6	22,7-23,7	23,8	16,1-19,7	19,8-20,8	20,7
114	18,9-23,1	23,2-24,2	24,3	16,6-20,4	20,5-21,4	21,5
115	19,3-23,7	23,8-24,8	24,9	17,2-21,0	21,1-22,0	22,1
116	19,8-24,2	24,3-25,2	25,3	17,7-21,7	21,8-22,7	22,8
117	20,2-24,8	24,9-26,0	26,1	18,3-22,3	22,4-23,3	23,4
118	20,6-25,2	25,3-26,4	26,5	18,8-23,0	23,1-24,1	24,2
119	21,1-25,7	25,8-26,9	27,0	19,3-23,7	23,8-24,8	24,9
120	21,5-26,3	26,4-27,5	27,6	19,9-24,3	24,4-25,4	25,5
121	22,0-26,8	26,9-28,0	28,1	20,4-25,0	25,1-26,2	26,3
122	22,5-27,4	27,5-27,8	28,8	21,0-25,6	25,7-26,8	26,9
123	22,8-27,8	27,9-29,1	29,2	21,5-26,3	26,4-27,5	27,6
124	23,2-28,4	28,5-29,7	29,8	22,0-27,0	27,1-28,3	28,4
125	23,7-28,9	29,0-30,2	30,3	22,6-27,6	27,7-28,9	29,0
126	24,1-29,5	29,6-30,9	31,0	23,1-28,3	28,4-29,6	29,7
127	24,6-30,0	30,1-31,4	31,5	23,7-28,9	29,0-30,2	30,3
128	24,9-30,5	30,6-31,9	32,0	24,2-29,6	29,7-31,0	31,3
129	25,4-31,0	31,1-32,4	32,5	25,1-30,7	30,8-32,1	32,2
130	25,8-31,6	31,7-33,1	33,2	25,3-30,9	31,0-32,3	32,4
131	26,3-32,1	32,2-33,6	33,7	25,8-31,6	31,7-33,1	33,2
132	26,7-32,1	32,8-34,2	34,3	26,3-32,2	32,3-33,7	33,8
133	26,7-32,1	32,8-34,2	34,4	26,3-32,2	32,3-33,7	34,8
134	27,5-33,7	33,9-35,3	35,4	27,4-33,6	33,7-35,2	35,3
135	28,5-34,2	34,3-36,8	35,9	28,2-34,2	34,3-35,8	35,9
136	28,4-34,8	34,9-36,4	36,5	28,5-34,9	35,0-36,5	36,6
137	28,9-35,3	35,4-36,9	37,0	29,1-35,5	35,3-37,1	37,2
138	29,2-35,8	35,9-37,5	37,6	29,6-36,2	36,3-37,9	38,0
139	29,7-36,6	36,7-38,3	38,4	30,1-36,9	37,0-38,6	38,7
140	30,1-36,9	37,0-38,6	38,7	30,7-37,5	37,6-39,2	39,3

## Відповідність маси тіла до довжини тіла дитини

Ріст, см	Хлопчики			Дівчатка		
	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали
8 років						
116	20,1-24,5	24,6-25,6	25,7	21,6-26,4	26,5-27,6	27,7
117	20,5-25,1	25,2-26,2	26,3	22,0-26,8	26,9-28,0	28,1
118	20,9-25,5	25,6-26,7	26,8	22,4-27,4	27,5-28,6	28,7
119	21,2-26,0	26,1-27,2	27,3	22,8-27,4	27,9-29,1	29,2
120	21,6-26,4	26,5-27,6	27,6	23,1-28,3	28,4-29,6	29,7
121	22,1-27,0	27,1-28,2	28,3	23,5-28,7	28,8-30,0	30,1
122	22,4-27,4	27,5-28,6	28,7	23,9-29,2	29,3-30,5	30,6
123	22,8-27,8	27,9-29,1	29,2	24,3-29,7	29,8-31,1	31,2
124	23,2-28,4	28,5-29,7	29,8	24,7-30,1	30,2-31,5	31,6
125	23,6-28,8	28,9-30,1	30,2	25,0-30,6	30,7-32,0	32,1
126	23,9-29,3	29,4-30,6	30,7	25,4-31,0	31,1-32,4	32,5
127	24,4-29,8	29,9-31,2	31,3	25,7-31,5	31,6-32,9	33,0
128	24,9-30,5	30,6-31,9	32,0	24,2-29,6	29,7-31,0	31,3
129	25,1-30,7	30,8-32,1	32,2	26,6-32,5	32,6-34,0	34,1
130	25,5-31,1	31,2-32,5	32,6	26,9-32,9	33,0-34,4	34,5
131	25,9-31,7	31,8-33,1	33,2	27,3-33,3	33,4-34,8	34,9
132	26,3-32,1	32,2-33,6	33,7	27,6-33,8	33,9-35,3	35,4
133	26,6-32,0	32,7-34,1	34,2	28,1-34,3	34,4-35,9	36,0
134	27,0-33,1	33,2-34,6	34,7	28,4-34,8	34,9-36,4	36,5
135	27,5-33,6	33,7-35,1	35,2	28,8-35,2	35,3-36,8	36,9
136	27,8-34,0	34,1-35,5	35,6	29,2-35,6	35,7-37,2	37,3
137	28,3-34,5	34,6-36,1	36,2	29,5-36,1	36,2-37,7	37,8
138	28,6-35,0	35,1-36,6	36,6	30,0-36,6	36,7-38,9	38,4
139	29,0-35,4	35,5-37,0	37,1	30,3-37,1	37,2-38,8	35,9
140	29,3-35,9	36,0-37,5	37,6	30,7-37,5	37,6-39,2	39,3
141	29,8-36,4	36,5-38,1	38,2	31,1-38,0	38,1-39,7	39,8
142	30,2-36,9	37,0-38,6	38,7	31,4-38,4	38,5-40,1	40,2
143	30,5-37,3	37,4-39,0	39,1	31,9-38,9	39,0-40,7	40,8
144	31,0-37,8	37,9-39,5	39,6	32,2-39,4	39,5-41,2	41,2
145	31,3-38,3	33,4-40,0	40,1	32,6-39,8	39,9-41,6	41,8
146	31,7-38,7	38,8-40,5	40,6	32,9-40,3	40,4-42,1	42,2
147	32,1-39,3	39,4-41,1	41,2	33,3-40,7	40,8-42,6	42,7

## Відповідність маси тіла до довжини тіла дитини

Ріст, см	Хлопчики			Дівчатка		
	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали
9 років						
121	21,1-25,7	25,8-26,9	27,0	22,2-27,2	27,3-28,4	28,5
122	21,5-26,3	26,4-27,5	27,6	22,7-27,7	27,8-29,0	29,1
123	22,1-26,9	27,0-28,2	28,3	23,1-28,3	28,4-29,5	29,6
124	22,6-27,6	27,7-28,9	29,0	23,6-28,8	28,9-30,1	30,2
125	23,0-28,2	28,3-29,4	29,5	24,0-29,4	29,5-30,7	30,8
126	23,6-28,8	28,9-30,1	30,2	24,6-30,0	30,1-31,4	31,5
127	24,1-29,5	29,6-30,8	30,9	25,0-30,06	30,7-32,0	32,1
128	24,7-30,1	30,2-31,5	31,6	25,5-31,1	31,2-32,5	32,6
129	25,1-30,7	30,8-32,1	32,2	25,9-31,7	31,8-33,1	33,2
130	25,7-31,3	31,4-32,8	32,9	26,4-32,2	32,3-33,7	33,8
131	26,2-32,3	32,4-33,5	33,6	26,9-32,9	33,0-34,4	34,5
132	26,6-32,6	32,7-34,0	34,1	27,4-33,4	33,5-35,0	35,1
133	27,2-33,2	33,3-34,7	34,8	27,8-34,0	34,1-35,5	35,6
134	27,7-33,9	34,0-35,4	35,5	28,3-34,5	34,6-36,1	36,2
135	28,2-34,4	34,5-36,0	36,1	28,7-35,1	35,2-36,7	36,8
136	28,7-35,1	35,2-36,7	36,8	29,3-35,7	35,8-37,4	37,5
137	29,3-35,7	35,8-37,4	37,5	30,0-36,0	36,1-37,9	38,0
138	29,8-36,4	34,5-38,1	38,2	30,2-36,8	36,9-38,5	38,6
139	30,2-37,0	37,1-38,6	38,7	30,6-37,4	37,5-39,1	39,2
140	30,8-37,6	37,7-39,3	39,4	31,1-37,9	38,0-39,7	39,8
141	31,3-38,3	38,4-40,0	40,1	31,6-38,6	38,7-40,4	40,5
142	31,8-38,8	38,9-40,6	40,7	32,0-39,2	39,3-40,9	41,0
143	32,3-39,5	39,6-41,3	41,4	32,5-39,7	39,8-41,5	41,6
144	32,9-40,1	40,2-42,0	42,1	32,9-40,3	40,4-42,1	42,2
145	33,3-40,7	40,8-42,6	42,7	33,4-40,8	40,9-42,7	42,8
146	33,8-41,4	41,5-43,2	43,3	33,9-41,5	41,6-43,3	43,4
147	34,4-42,0	42,1-43,9	44,0	34,4-42,0	42,1-43,9	44,0
148	34,8-42,6	42,7-44,5	44,6	34,8-42,6	42,7-44,5	44,6

## Відповідність маси тіла до довжини тіла дитини

Ріст, см	Хлопчики			Дівчатка		
	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння, 1 бал	Ожиріння, 3 бали
<b>10 років</b>						
125	23,9-29,2	29,3-30,0	30,7	21,0-25,7	25,8-26,8	26,9
126	24,3-29,8	29,8-31,1	31,2	21,7-26,5	26,6-27,7	27,8
127	24,7-30,4	30,5-31,7	31,8	22,4-27,4	27,5-28,7	28,8
128	25,2-30,1	30,9-32,2	32,3	23,0-28,2	28,3-29,5	29,6
129	25,6-31,7	31,5-32,9	33,0	23,8-29,0	29,1-30,3	30,4
130	26,1-31,3	32,0-33,4	33,5	24,4-29,8	29,9-31,2	31,3
131	26,5-32,3	32,6-34,0	34,1	25,1-30,7	30,8-32,1	32,2
132	27,0-33,6	33,1-34,5	34,6	25,8-31,6	31,7-33,1	33,2
133	27,4-33,2	33,7-35,2	35,3	26,5-32,3	32,4-33,8	33,9
134	27,9-34,9	34,2-35,7	35,8	27,2-33,2	33,3-34,7	34,8
135	28,3-34,4	34,8-36,3	36,4	27,8-34,0	34,1-35,6	35,7
136	28,4-35,1	35,4-36,8	36,9	28,5-34,9	35,0-36,5	36,6
137	29,2-35,7	35,9-37,5	37,6	29,2-35,8	35,9-37,5	37,6
138	29,7-36,4	36,5-38,0	38,1	29,9-36,5	36,6-38,2	38,3
139	30,1-36,0	37,0-38,6	38,7	30,6-37,4	37,5-39,1	39,2
140	30,6-37,6	37,5-39,1	39,2	31,2-38,2	38,3-40,0	40,1
141	31,0-38,3	38,1-39,8	39,8	32,0-39,0	39,1-40,8	40,9
142	31,5-38,8	38,6-40,3	40,4	32,7-39,9	40,0-41,7	41,8
143	31,9-39,5	39,2-40,9	41,0	33,3-40,7	40,8-42,6	42,7
144	32,4-39,1	39,7-41,4	41,5	34,0-41,6	41,7-43,5	43,6
145	32,8-40,7	40,3-42,1	42,2	34,8-42,4	42,5-44,4	44,5
146	33,3-40,4	40,8-42,6	42,7	35,4-43,2	43,3-45,2	45,3
147	33,7-41,0	41,4-43,2	43,3	36,1-44,1	44,2-46,1	46,2
148	34,2-41,6	41,9-43,7	43,8	36,7-44,9	45,0-47,0	47,1
149	34,6-42,6	42,5-44,4	44,5	37,4-45,8	45,9-47,0	48,0
150	35,1-42,3	43,0-44,9	45,0	38,1-46,5	46,6-48,6	48,7
151	35,5-43,8	43,6-45,5	45,6	38,8-47,4	47,5-49,6	49,7
152	36,0-44,5	44,1-46,0	46,4	39,5-48,3	48,4-50,5	50,7
153	36,4-44,1	44,7-46,6	46,7	40,1-49,1	49,2-51,4	51,5
154	36,9-45,7	45,2-47,1	47,2	40,9-49,9	50,0-52,2	52,3
155	37,6-45,4	45,8-47,8	47,9	41,5-50,7	50,8-52,0	53,1

Таблиця 9.

**Шкала оцінок життєвих проявів характеру дітей, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи (за Т.Ю.Круцевич, 1999)**

**Прояв сили нервових процесів**

Зовнішні прояви	Оцінка	Ступінь прояву
<b>1. Виконання фізичних вправ</b>		
1. Швидко розуміє суть складного завдання, однотипність і великі зусилля переносяться погано. Фізичні вправи виконуються з легкістю, координовано.	4	Сильний
2. Недостатня координація особливо на перших етапах оволодіння певними рухами, не може якісно виконати до кінця одноманітну вправу.	3	Сильний, збудливий
3. Рухи повільні, узгоджені і високо координовані. Якісно виконує одноманітні вправи до кінця, у тих видах, де потрібна швидкість, проявляє себе гірше.	2	Сильний, гальмівний
4. Рухова діяльність найгірша, невпевненість у собі, погана координація.	1	Слабкий
<b>2. Оцінка власних сил</b>		
1. Об'єктивно оцінює власні сили.	4	Сильний
2. Перебільшує власні сили.	3	Сильний, збудливий
3. Ухиляється від відповіді (сумнівається).	2	Сильний, гальмівний
4. Схильний зменшувати свої можливості.	1	Слабкий
<b>3. Працездатність</b>		
1. Працює тривалий час, змінюючи вид діяльності.	4	Сильний
2. Працездатність висока, якщо діяльність захоплює. Одноманітну роботу виконує погано, з частими перервами та помітним невдоволенням.	3	Сильний, збудливий
3. Може працювати довго без перерви, не знижуючи результатів при одноманітній діяльності.	2	Сильний, гальмівний
4. Працездатність слабка з різкими коливаннями підйомів і спадів.	1	Слабкий

Оцінка сили, бали: 12-11 – сильний; 10-8 – сильний, збудливий; 7-5 – сильний, гальмівний; 4-3 – слабкий



Оцінка сили, бали: 12-11 – сильний; 10-8 – сильний, збудливий; 7-5 – сильний, гальмівний; 4-3 – слабкий

### Прояв врівноваженості нервових процесів

Зовнішні прояви	Оцінка	Ступінь прояву
<b>1. Мова</b>		
1. Говорить швидко, плавно, спокійно, голос середній або вище середнього. Вимова чітка, правильна. Легко засвоює іноземні мови	4	Врівноважений
2. Небагатослівний, говорить граматично правильно, важкувато, жестикулює. Міміка майже відсутня. Голос середній, інколи тихий. Писемна мова краща.	3	Врівноважений, гальмівний
3. Говорить голосно, незв'язано, напружено, часто жестикулює, зупиняється і шукає потрібне слово чи словосполучення. Писемна мова гірша за усну.	2	Неврівноважений, збудливий
4. Часто мовчить, говорить тих. Писемна мова краща за усну.	1	Неврівноважений
<b>2. Реакція на невдачі</b>		
1. Відсутність різких спадів діяльності після помилки, особливо, якщо за це звинувачують інші. Оптимізм.	4	Врівноважений
2. Реакція зовні спокійна, учень не намагається виправдуватися чи викликати співчуття в інших. Небагатослівний. Не любить робити прогнози про результати випробувань.	3	Врівноважений, гальмівний
3. Намагається в агресивній формі оскаржувати рішення (оцінку) вчителя. Переживання недовготривалі.	2	Неврівноважений, збудливий
4. Намагається викликати співчуття в інших, посиляється на "об'єктивні" труднощі або перепони, хворобливо реагує на зауваження старших (тремтіння губ, сльози тощо).	1	Неврівноважений
<b>3. Увага</b>		
1. Увага концентрована і стійка. Легко переключається з одного предмета на інший.	4	Врівноважений
2. Увага стійка, але потрібно тривалий час на включення. Погано переключається з одного предмета на інший.	3	Врівноважений, гальмівний
3. Увага не така інтенсивна, як у інших. Поле уваги звужене, сконцентрувати увагу при виникненні інтересу до предмету.	2	Неврівноважений, збудливий

4. Довго не може зосередити увагу, відволікається на сторонні подразники. Увага нестійка.	1	Неврівноважений
---	---	-----------------

Оцінка врівноваженості, бали: 12-11 – врівноважений; 10-8 – урівноважений, гальмівний; 7-5 – неврівноважений, збудливий; 3-4 – неврівноважений.

### Прояв рухливості нервових процесів

Зовнішні прояви	Оцінка	Ступінь прояву
<b>1. Сплікування (комунікабельність)</b>		
1. Компанійський, швидко сходиться з людьми та компаніями. Широке коло друзів.	4	Рухливий
2. Колективу не цурається, але має важкий характер, сварливий, несправедливий щодо своїх товаришів, але швидко відходить.	3	Збудливий, рухливий
3. Не вирізняється комунікабельністю, важко встановлює контакт серед незнайомих. Коло друзів обмежене.	2	Гальмівний, інертний
4. Сторониться колективу, товаришів майже немає.	1	Слабий, інертний
<b>2. Поведінка в непербачуваних ситуаціях</b>		
1. Швидкі, упевнені дії в ризикованих ситуаціях	4	Рухливий
2. Не пербачувані дії в ризикованих ситуаціях.	3	Збудливий, рухливий
3. Реакція повільна, не може зразу прийняти рішення.	2	Гальмівний, інертний
4. Страх, розгубленість, не може прийняти рішення самостійно.	1	Слабий, інертний
<b>3. Швидкість переключення з одного виду діяльності на інший</b>		
1. Легко переключається з одного виду діяльності на інший.	4	Рухливий
2. При захопленні одним видом діяльності переключається на інший з деякими труднощами.	3	Збудливий, рухливий
3. Для переключення з одного виду діяльності на інший потребує деякого часу для впрацювання.	2	Гальмівний, інертний
4. Погано переключається з одного виду діяльності на інший. Довгий час не може зосередити увагу.	1	Слабий, інертний

9. Самостійне виконання фізичних вправ учнем визначалося у процесі аналізу динаміки покращення його результатів та під час бесід з батьками (табл. 10.).

Таблиця 10.

**Оцінка виконання фізичних вправ самостійно**

№	Самостійні заняття фізичними вправами	Бали
1.	1 раз на тиждень	1
2.	2 рази на тиждень	2
3.	3 рази на тиждень	3
4.	4 рази на тиждень	4
5.	5 разів на тиждень	5
6.	6 разів на тиждень	6

10. Відвідування спортивної секції учнем визначалося під час бесід з батьками та тренерами з видів спорту (табл. 11)

Таблиця 11

**Оцінка відвідування спортивної секції**

№	Відвідування спортивної секції	Бали
1.	Один раз на тиждень	1
2.	Два рази на тиждень	2
3.	Три і більше разів на тиждень	3

Зрозуміло, що окремі показники особистої фізичної культури мають різне значення в процесі її формування та визначення. Тому кожний показник потрібно обраховувати з коефіцієнтом його значення в загальній структурі особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку.

Оцінювати рівень сформованості особистої фізичної культури такої дитини ми пропонуємо за методикою обрахунку, що дає можливість якісно математично обробляти результати й персонально оцінювати школярів не лише протягом навчання у загальноосвітньому закладі, а й у подальшому житті; визначати оцінку за окремий показник та загальну оцінку особистої фізичної культури учнів у динаміці та в кінці року.

Обрахунки проводяться за наступними формулами:

**Формула 1. Оцінка сформованості окремого показника особистої фізичної культури у відсотках**

$$M \text{ (оцінка за окремий показник)} = \frac{B \times 100\%}{B_{\max}}$$

$B$  – сума отриманих учнем балів за показник;

$B_{\max}$  – максимально-можлива сума балів за показник.

Включення в формулу числового значення, яке виражає максимально-можливу суму балів, дає змогу визначити у відсотках рівень сформованості показника особистої фізичної культури, який оцінюється.

**Максимальна сума балів за показники оцінки особистої фізичної культури**

Показники особистої фізичної культури	Максимальні показники
Рівень фізичного здоров'я	52
Відвідування уроків фізичної культури	68(102)
Рівень розвитку рухових якостей	35
Заняття обраним видом спорту	3
Рівень сформованості умінь та навичок з фізичної культури	9
Самостійні заняття фізичними вправами	6
Рівень знань з фізичної культури	10
Середній бал успішності з фізичної культури	12
Участь у спортивних змаганнях	8
Участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах	5

Для оцінки особистої фізичної культури за стобальною системою, незалежно від кількості показників, використовується коефіцієнт значимості.

**Коефіцієнти значимості показників особистої фізичної культури**

Рівень розвитку рухових якостей	15
Заняття обраним видом спорту	10
Рівень сформованості умінь та навичок з фізичної культури	10
Самостійні заняття фізичними вправами	10
Рівень знань з фізичної культури	5
Середній бал успішності з фізичної культури	5
Участь у спортивних змаганнях	5
Участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах	5

**Формула 2. Оцінка за окремий показник сформованості особистої фізичної культури з врахуванням коефіцієнту значимості в балах**

*МХА (коефіцієнт значимості)*

$$P = \frac{\text{-----}}{100 \text{ (балів)}}$$

P - оцінка за окремий показник з врахуванням коефіцієнта значимості.

M - оцінка за окремий показник у відсотках

A - коефіцієнт значимості

Особиста фізична культура визначається в балах шляхом додавання оцінок за окремі показники.

Наприклад, визначаючи оцінку за рівень знань з фізичної культури, учень дав відповідь на сім питань з десяти. Тобто, відповідно до формули 1, сім множимо на сто і ділимо на максимальну суму, яку можна отримати за показник знання (у нашому випадку десять).

$$M = \frac{7 \times 100}{10} = 70\%$$

Отже, рівень сформованості знань з фізичної культури становить 70%.

Коефіцієнт значимості знань з фізичної культури становить 5, тоді формула 2 буде мати наступний вигляд:

$$P = \frac{70 \times 5}{100} = 3,5 \text{ бали.}$$

Відповідно до отриманого результату оцінка в балах за знання з фізичної культури становить 3,5 бали.

Наступна дія полягає в додаванні оцінки за знання до оцінок за інші показники, які оцінені аналогічним шляхом. У кінцевому результаті ми отримаємо сумарну оцінку рівня сформованості особистої фізичної культури, що виражається за стобальною системою.

Показники особистої фізичної культури заносяться в картку особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку (табл. 12.)

Таблиця 12.

**Картка особистої фізичної культури учня  
молодшого шкільного віку**

№	Критерії оцінки особистої фізичної культури молодших школярів	Рівень сформованості в балах
1.	Відвідування уроків фізичної культури	
2.	Середній бал успішності за фізичну культуру	

Таблиця для запису показників фізичної підготовленості

	Види випробувань	Результат	Бали*
1.	Біг на 1000 м		
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів		
3.	Піднімання в сід за 1 хв.		
4.	Стрибок у довжину з місця		
5.	Біг 30 м		
6.	Човниковий біг 4 x 9 м		
7.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи		
Сума балів			

\*Результат оцінюється згідно зі шкалою Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості для дітей молодшого шкільного віку

3.	Рівень сформованості рухових якостей	
4.	Участь у спортивних змаганнях	
5.	Рівень сформованості умінь та навичок	
6.	Рівень знань з фізичної культури	
7.	Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	

Таблиця для запису показників фізичного здоров'я

Показник	Результат
Вік	
Ріст (см)	
Вага (кг)	
ЧСС у спокої за 15 с	
P1 – ЧСС у спокої за 15 с	
P2 – ЧСС після 30 присідів за 15 с	
P3 – ЧСС через 45 с після 30 присідів за 15 с	
АТ після 30 присідів (мм.рт.ст.)	
Динамометрія лівої кисті (кг)	
Динамометрія правої кисті (кг)	
ЖЕЛ (мл.)	

Таблиця для запису індексів здоров'я

Показник	Показник
ЖЕЛ -----, мл/кг	
Маса тіла	
Динамометрія кисті -----,% Маса тіла	
ЧССхАТсис -----, (умовні одиниці) 100	
Відповідність маси росту	
Індекс Руф'є	
Сума балів	
Рівень здоров'я	

Таблиця для запису показників життєвих проявів характеру, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи

№	Показники життєвих проявів характеру, поведінки учнів у різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи	Оцінка (в балах)
<b>Прояв сили нервових процесів</b>		
1.	Виконання фізичних вправ	
2.	Оцінка власних сил	
3.	Працездатність	
Сума		
<b>Прояв рівноваженості нервових процесів</b>		
1.	Мова	
2.	Реакція на невдачі	
3.	Увага	
Сума		
<b>Прояв рухливості нервових процесів</b>		
1.	Комунікабельність	
2.	Поведінка в непередбачуваних ситуаціях	
3.	Швидкість переключення з одного виду діяльності на інший	
Сума		
Загальна сума		

Таблиця для запису суми рівня фізичного здоров'я, життєвих проявів характеру дітей, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи

Рівень фізичного здоров'я	
Рівень життєвих проявів характеру дітей та їх поведінки в різних ситуаціях	
Приналежність до медичної групи	
Загальна сума балів	



8.	Рівень фізичного здоров'я, життєвих проявів характеру дітей, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи	
9.	Самостійні заняття з фізичної культури	
10	Заняття обраним видом спорту	
Сума балів		
Рівень сформованості особистої фізичної культури		

**Модельні показники рівня сформованості показників особистої фізичної культури  
(без врахування коефіцієнту значимості)**

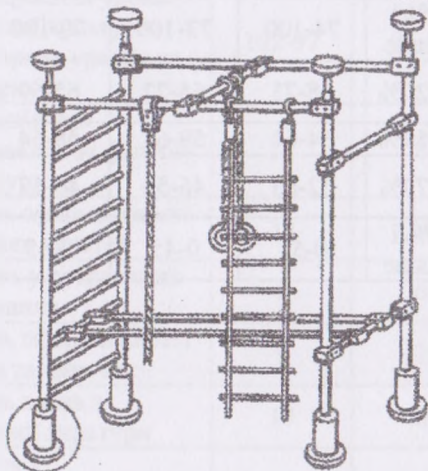
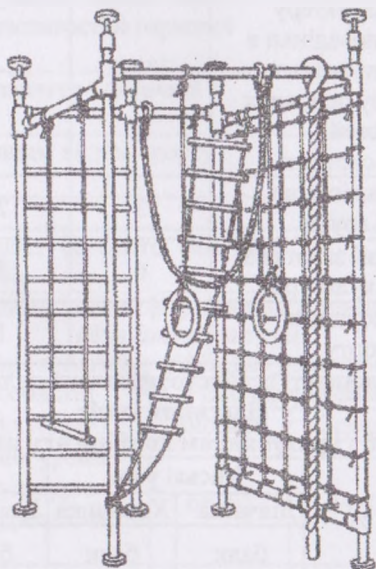
№	Критерії особистої фізичної культури	Рівні сформованості критеріїв		
		Високий	Середній	Низький
1.	Відвідування уроків фізичної культури (при двох уроках на тиждень)	68-55	54-48	47- >
	Відвідування уроків фізичної культури (при трьох уроках на тиждень)	102-97	96-61	60- >
2.	Середній бал успішності за фізичну культуру	12	8	4
3.	Рівень сформованості рухових якостей	35	28	21
4.	Участь у спортивних змаганнях	8	6	4
5.	Рівень сформованості умінь та навичок	9	7	5
6.	Рівень знань з фізичної культури	10	8	6
7.	Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	5	4	3

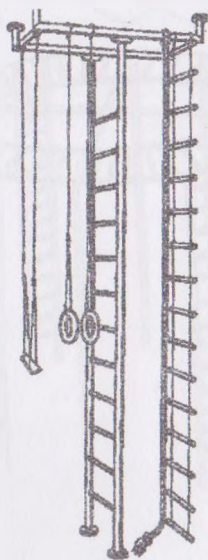
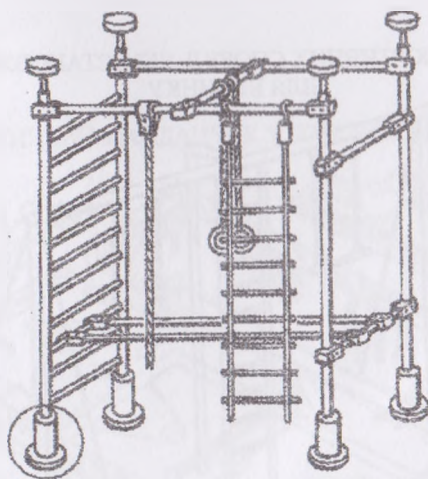
8.	Рівень фізичного здоров'я	13 і <	6-12	2-5
	Рівень життєвих проявів характеру дітей, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи	33-36	24-32	9-23
	Приналежність до медичної групи	3	2	1
9.	Самостійні заняття з фізичної культури	6	3	1
10.	Заняття обраним видом спорту	3	1	1

**Рівні сформованості особистої фізичної культури міських і сільських учнів  
(у балах з врахуванням коефіцієнту значимості)**

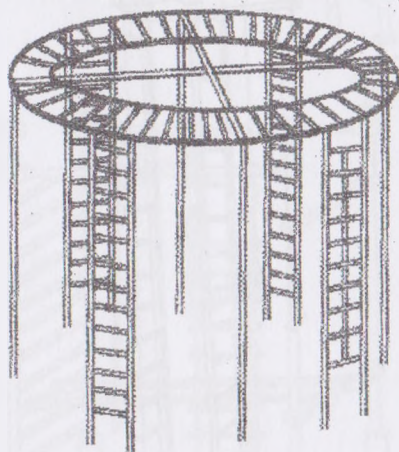
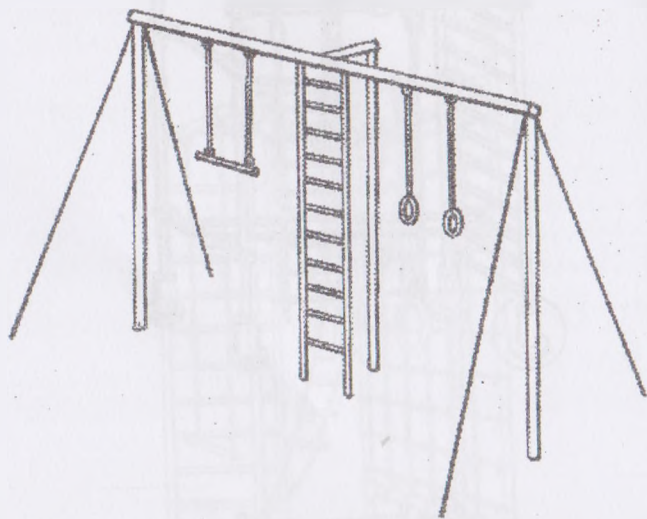
Рівень	%	Міські учні		Сільські учні	
		Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики
		бали	бали	бали	бали
Високий	19% і менше	74-100	73-100	70-100	71-100
Вище-середнього	39-20%	68-73	65-72	65-69	67-70
Середній	40-59%	64-67	59-64	58-64	63-66
Нижче-середнього	60-79%	52-63	46-58	46-57	50-62
Низький	80% і більше	0-51	0-45	0-45	0-49

## МОЖЛИВІ ВАРІАНТИ ДОМАШНІХ СПОРТИВНИХ КУТКІВ

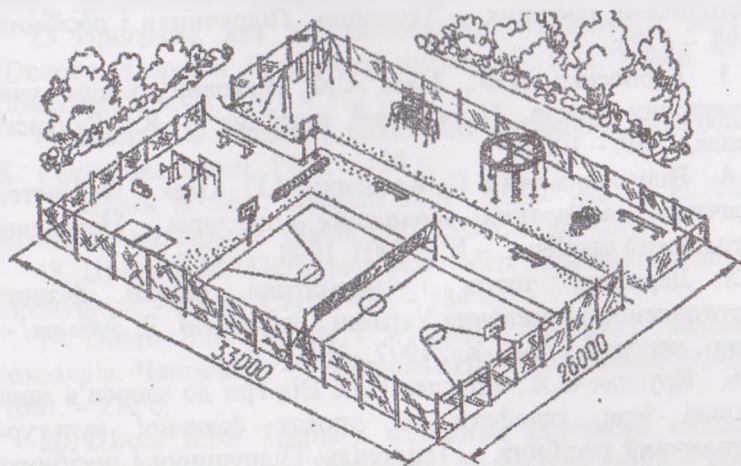




ВАРІАНТИ СПОРТИВНИХ СПОРУД, ЯКІ ВСТАНОВЛЮЮТЬСЯ  
БІЛЯ БУДИНКУ



## СПОРТИВНИЙ МАЙДАНЧИК У ЖИТЛОВОМУ РАЙОНІ



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
2. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. – 112 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. - К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. -2-е вид., перероб. і доп. -К., 1997. -36 с.
6. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.
7. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник.: Тернопіль: Астон, 1997. – 108 с.
8. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”. - Тернопіль: СМП Астон, 2000. – 132 с.
9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. -Львів: Штабар, 1997. -207 с.
10. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник у двох частинах. – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. – 164 с.
11. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник у двох частинах. – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. – 214 с.
12. Огниста К.М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1-4 класів. Методичний посібник. – Тернопіль: Мальва-

ОСО, 2001, - 72 с.

13. Огніста К.М. Стройові вправи у фізичному вихованні школярів Навчальний посібник. – Тернопіль: “Астон”, 2001. – 58 с.

14. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000. – 248 с.

15. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Основи здоров’я і фізична культура” 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

16. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Радянська школа, 1986. – 123 с.

17. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. -Львів: ЛОНМІО, 1996. -220 с.

18. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Практикум. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.



Навчальне видання

Огніста К.М.

Фізична культура учнів молодшого шкільного  
віку (форми, засоби, методи)

Здано до друку 15.01.2003. Формат 60x90 1/32  
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 11.  
Ум. друк. арк. 10,25. Наклад 300.

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі Тернопільського  
державного  
педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
46027, М. Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2  
Свідоцтво про реєстрацію ТР № 241 від 18.11.97 р.