

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура»

Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)

УМАНЬ – 2013

УДК [613+796] (072)
ББК (51.2+75) р 30
М 54

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 2 від 14 листопада 2013 року).

Укладач:

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини Г.В. Безверхня.

Рецензент:

Н.Є. Пангелова – професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди

У методичних рекомендаціях розкривається методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в загальноосвітніх закладах.

Безверхня Г.В. **Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура»**. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2013. – 61 с.

© Г.В. Безверхня 2013

Введення в організацію та методику оздоровчої фізичної культури.

На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям людини - її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої людини та для формування її характеру є надзвичайно важливим, можна сказати - вирішальним.

Стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл викликає серйозне занепокоєння, навіть характеризується як катастрофічний. 53% учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58% мають обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. За дослідженнями Є.Н. Овчарова, практично здорових дітей у віці 7 років нараховується 23%, старшокласників - 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл.

Як вважає Л.П. Заплатников, вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушеннями постави, у 80% учнів 5-6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожної третьої дитини до 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи (17-18 років) половина учнів зустрічають короткозорими, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% - на нервово-психічні розлади. Погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів. Учні знаходяться в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому не можуть задовольнити своєї потреби в рухах. Сучасні умови побуту також породжують обмеження рухової активності дітей. Все це сприяє зниженню захисних сил організму та в кінцевому результаті призводить до появи багатьох захворювань у дітей в більш ранньому віці.

Головне завдання школи, у зв'язку з переходом на дванадцятирічне навчання, - зберегти, зміцнити і, по можливості, покращити стан здоров'я школярів. Це вимагає пошуку нових підходів, засобів, методів вирішення оздоровчих задач. За А.С. Нісімчуком, О.С. Падалкою, О.Т. Шпаком,

принципи виховання здорової людини можна визначити, як:

- раціональне поєднання інтелектуального і фізичного навантаження на дитину з урахуванням її психофізіологічного потенціалу та стану його реалізації;

- використання засобів фізичної культури на загальноосвітніх уроках;
- дотримання темпу і ритму праці учнів;
- забезпечення оптимальної динаміки працездатності учнів;
- забезпечення оптимальних норм використання ТЗН, зокрема комп'ютерної техніки.

Реалізація цих принципів неможлива без активної співпраці педколективу і батьків. Педагогічним колективам варто звернути увагу на дотримання гігієнічних норм добової рухової активності школярів. Науковими дослідженнями К.П. Андерсона, В.К. Бальсевича, А.Г. Сухарева, Д. Рутенфранса визначено існування достовірного зв'язку між захворюваністю та фізичним розвитком дітей. Школярі, які не дотримуються вимог рухового режиму, мають підвищений рівень захворюваності внаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей організму та імунітету. Аналіз добового бюджету часу учнів загальноосвітніх навчальних закладів виявив значну нестачу рухової активності дітей (всього 22-25% на добу при обов'язковому мінімумі 50-55%) та висвітлив передумови зниження рівня здоров'я дітей. Так, статичний компонент (рухи у положенні сидячи, стоячи, у спокої) складає на добу (за Ю.Г. Івановим) в дітей 6 років -75%, 7-10 років -78%. Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі є уроки фізичної культури, які не можуть надати організму, що розвивається, потрібного обсягу рухової діяльності. Не розв'язує це питання й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка зараз у занепаді й охоплює незначну кількість учнів. Ось чому організація активного рухового режиму дня школярів набуває актуальності.

Потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Психологи свідчать, що чим молодша дитина, тим більша в неї потреба в рухах, і тим важче вона переносить довготривале статичне положення під

час навчання. Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. При недостатній руховій діяльності у 6-річної дитини виникає почуття дискомфорту, що проявляється в погіршенні самопочуття (головний біль, біль у м'язах рук, ніг, спині, сонливість) та емоційній неврівноваженості (недисциплінованість, агресивність, дратівливість), що найчастіше помилково сприймається дорослими як прояв вередливості та непослухання.

З бігом часу, завдяки здобуткам цивілізації, рухова активність людини поступово знижується. Особливо це стосується дитини. Намагаючись виростити її розумово розвиненою, вчителі все більше і більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. При цьому слід пам'ятати, що шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник позбавлений рухів або значно обмежений у рухах спосіб життя. Саме початок навчання дитини у школі співпадає з різким зниженням її рухової активності. Дитина, яка постійно рухалась, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім сидячи виконує домашні завдання, сидячи читає книжки, сидить перед телевізором і навіть грає, сидячи за комп'ютером. Тому і «омолоджуються» захворювання серцево-судинної і нервової систем, порушуються обмінні процеси. Все це відбувається внаслідок того, що під час навчальних занять у школярів більша кількість м'язів або не бере участі у роботі, або працює у статичному режимі. Навіть у найзручнішій позі м'язи спини та шиї залишаються під статичним навантаженням, що у свою чергу призводить до порушення кровообігу. Положення сидячи та невелика інтенсивність роботи м'язів черева та кінцівок створюють передумови для розвитку стійкого порушення кровообігу - застоїв у внутрішніх органах, утруднює крово- та лімфообіг у кінцівках. Застій крові у черевній порожнині є причиною недостатнього забезпечення кров'ю, а разом з тим і киснем, головного мозку, що в свою чергу знижує працездатність нервових клітин.

Підвищений обмін речовин вимагає і більшого кисневого забезпечення, яке збільшується як при фізичній, так і при розумовій діяльності. Ця потреба

задовольняється посиленням частоти дихання, тобто підвищуються вимоги і до дихальних м'язів. Цілком зрозумілим стає значення дихальних вправ та занять фізичною культурою на свіжому повітрі для забезпечення нормального розвитку легенів і всієї дихальної системи. Крім того, у дітей молодшого шкільного віку знижена можливість роботи у анаеробних умовах. Можлива тільки короточасна інтенсивна робота. Тому що, на відміну від дорослих, забезпечення м'язів киснем іде не за рахунок збільшення утилізації кисню, а за рахунок збільшення кровообігу, що підвищує вимоги до серцево-судинної системи.

Вирішальну роль у розвитку та діяльності всього організму відіграє - нервова система. Вона регулює співпрацю всіх внутрішніх органів, визначає реакцію організму на вплив зовнішнього середовища, поведінку організму. Процес набуття різних життєвих навичок є процесом утворення умовних рефлексів, серед яких важливе місце займають гальмування та збудження.

Від організації режиму дня залежить як фізичний розвиток та працездатність школяра, так і його здоров'я взагалі.

Організація режиму дня школяра передбачає:

1. Раціональне співвідношення та чергування праці й відпочинку.
2. Режим та якість харчування.
3. Режим сну відповідно до віку дитини подовженості.
4. Руховий режим протягом дня:
 - а) у школі;
 - б) поза школою.
5. Певний час для виконання домашніх завдань.
6. Обумовлений час перебування на свіжому повітрі.

Таким чином, можна зробити висновок, що обов'язковою умовою виховання здорової дитини є організація правильного способу життя і зокрема рухового режиму.

Дослідженнями педагогів, фізіологів, медиків доведено, що у молодших школярів різке падіння працездатності, зниження пам'яті, уваги настає після 30-35 хвилин безперервного розумового навантаження. З метою

попередження зниження працездатності доцільно через відповідні проміжки часу робити невеличкі фізкультхвилинки. Чергування навчальних занять та активного відпочинку, який складається з фізичних вправ у різних формах, дозволить зняти втому, викликану навчальною діяльністю, та підвищити подальшу ефективність навчання. Несприятливі функціональні зміни, які відбуваються в організмі учнів під впливом статичного компонента під час навчальної діяльності, в значній мірі ліквідуються або компенсуються за рахунок активного відпочинку на перервах. Використання фізичних вправ та рухливих ігор під час перерв сприяють значному підвищенню розумової працездатності на наступних уроках. Якщо відмічається стійке зниження працездатності учнів, необхідно застосовувати більш тривалий активний відпочинок на свіжому повітрі, який найчастіше використовується у групах подовженого дня як «година здоров'я». Подальша рухова активність на протязі дня забезпечується відвідуванням спортивних секцій, гуртків, активними прогулянками на свіжому повітрі.

Найкращим активним відпочинком для школяра буде рухова діяльність, особливо на свіжому повітрі. Рухи та вправи, які діти обирають самі, мають кращий вплив, оскільки виконуються із задоволенням, радісно, емоційно та завдяки цьому призводять до більш швидкого відпочинку. Як правило, це рухливі та спортивні ігри. У вихідні дні роботу по забезпеченню рухової активності повинні брати на себе батьки, тобто це будуть рухливі ігри, спортивні розваги, відвідування спортивних секцій, екскурсії та спільні походи з дітьми, або привчання дітей до самостійних занять фізичними вправами. Тому дуже важливо під час уроків фізичної культури виховувати потребу дітей самостійно займатися фізичними вправами, навчати грати в рухливі ігри, проводити в цьому напрямку роботу з батьками.

Головною умовою успішності роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я школярів, є спільна робота всього педагогічного колективу. Тільки при розумінні мети, завдань, змісту та форм організації фізичного виховання, пропаганді фізичної культури і спорту можлива правильна організація рухового режиму та досягнення успіху.

Найбільша частина роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку припадає на вчителів початкових класів, які, якщо і не ведуть уроки фізичної культури, але все одно несуть відповідальність за організацію заходів у режимі навчального дня, ведення позакласної оздоровчої роботи та формування в учнів навичок здорового способу життя.

Основними завданнями вчителя початкової школи щодо формування та зміцнення здоров'я молодших школярів є:

1) забезпечення спільно з лікарем школи проведення медичного огляду учнів з урахуванням цих даних у своїй роботі;

2) забезпечення виконання рухового режиму учнів свого класу;

3) піклування про відповідний санітарно-гігієнічний стан всіх приміщень, де перебуває дитина;

4) проведення роз'яснювальної роботи щодо необхідності займатися фізичними вправами у відповідному спортивному одязі;

5) проведення роз'яснювальної роботи з батьками щодо важливості фізичного виховання дітей;

б) спільно з вчителем фізичної культури брати участь в організації та проведенні позакласної роботи з фізичного виховання, залучаючи до неї учнів свого класу;

7) постійно підвищувати свій рівень знань в галузі фізичного виховання з метою зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою та формування в них стійкої звички до систематичних занять фізичними вправами.

Спільно з вчителем фізичної культури роботу по залученню дітей до позакласних форм фізичного виховання у школі виконує заступник директора з виховної роботи і педагог-організатор. Велике значення для проведення цієї роботи має наявність спортивного клубу, створення якого у школі рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002р. № 210).

Основна роль у системі управління руховим режимом учнів належить директоріві школи, який особисто контролює цей процес та керує ним за

допомогою своїх заступників, педагогічного колективу, громадських та управлінських організацій, органів їх самоврядування, батьків.

Починаючи з 2003/ 2004 н.р., в Україні впроваджується, незалежно від підпорядкування та форми власності, система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. №486), яка спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в ХХІ столітті (Указ Президента України від 17.04.2002р. Ч°347/2002) та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації» (Указ Президента України від 1.09.1998 р. №963/98).

Фізичне виховання - складний педагогічний процес, ефективність якого визначається комплексним підходом до вирішення всіх завдань та використанням усіх форм роботи з фізичного виховання в школі та залежить від зусиль всього педагогічного колективу.

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку.

До шкільного віку відносяться діти від 6-7 до 17-18 років. Відповідно до існуючої системи загальної освіти, цей віковий період ділиться на 3 етапи: молодший, середній і старший. На останньому завершується навчання в загальноосвітніх школах різного типу або ж здійснюється перехід у ліцеї, коледжі, медичні, педагогічні й інші спеціальні училища.

У наш час склалася науково обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи - обов'язковий курс фізичного виховання, здійснюється за державною програмою. Він взаємопов'язаний з різноманітними формами фізичної культури в режимі навчального дня й домашнього побуту, з епізодичними масовими й регулярними фізкультурними заняттями за особистим вибором учнів у своєму колективі

фізичної культури, у дитячо-юнацьких спортивних школах і інших позашкільних установах. Функціонування системи фізичного виховання забезпечується матеріально-технічними засобами, педагогічними кадрами, фінансовими ресурсами й іншими умовами.

Соціально-педагогічне значення використання засобів фізичної культури в шкільному віці полягає в наступному:

- створюється фундамент гармонічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання, накопичуються передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовами, військовими й іншими спеціальними руховими діями;
- підтримується поточна фізична й розумова працездатність, що забезпечує успішність у навчальних заняттях, а в перспективі - ефективність будь-якої суспільно-корисної діяльності;
- раціонально організовується дозвілля дітей, елементи фізичної культури впроваджуються в побут поступовим залученням до спортивної діяльності;
- послідовно підвищується моральна, інтелектуальна, естетична і трудова культура підростаючого покоління.

Важлива та обставина, що система використання засобів фізичної культури в шкільному віці забезпечує тривале (протягом 10-12 років) планомірне й регулярне фізичне виховання підростаючого покоління, досягнення ними досить високих рівнів загальної фізичної підготовленості до суспільно корисної діяльності, а також базової професійно-прикладної й спортивної підготовленості.

Рухова активність - природна потреба зростаючого організму, умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення опірності організму несприятливим умовам. Однак спеціальні дослідження змісту загального рухового режиму школярів переконливо свідчать про недостатнє задоволення цих потреб.

Недолік осмисленої рухової активності (гіподинамія) неминуче приводить до непоправних втрат у фізичному розвитку, ослабленню захисних сил організму й серйозних порушень здоров'я. Досвід шкіл, які

добре організують використання засобів фізичної культури, дозволяє судити про реальну можливість успішного рішення проблеми гіподинамії.

Вікові особливості розвитку організму людини в період навчання в школі.

Шкільний вік - один із самих складних етапів вікового розвитку організму людини, який охоплює період від дитинства до юнацтва. Розвиток людини закодований у спадкоємному апараті. Генетично запрограмований розвиток кожної клітки, тканини, органа, процеси росту й диференціації, ступінь гетерохронності розвитку систем і всього організму. Але генотип людини - це тільки план його розвитку, реалізація якого залежить від конкретної взаємодії організму з факторами навколишнього середовища.

Розвиток – це процес кількісних і якісних змін в організмі людини, які приводять до взаємодії всіх органів і систем.

Розвиток включає: ріст, формування органів і тканин, придбання організмом характерних для нього форм. Всі три фактори, що характеризують розвиток організму, перебувають між собою в тісному взаємозв'язку й взаємозалежності.

Фактор росту характеризується як кількісний процес безперервного збільшення числа клітин або їхніх розмірів, що приводить до збільшення маси організму. У процесі росту, крім збільшення числа клітин і маси тіла, збільшуються інші антропометричні показники. Кістки й легені ростуть переважно за рахунок збільшення числа клітин, а м'язи й нервова тканина - переважно за рахунок процесу збільшення розмірів клітин. Більш точний показник росту організму - підвищення в ньому загальної кількості білка й збільшення розмірів кісток.

Характерна риса процесу росту дитячого організму – це нерівномірність.

Молодший шкільний вік – це авторитет учителя, віра в істинність усього, чому вчать, ретельність.

Їх залучає спільна з однолітками діяльність. Значною мірою проявляється потреба в самоствердженні й готовності до дії.

Старший шкільний вік – це усвідомлення й освоєння свого внутрішнього світу й характеризується величезною внутрішньою роботою, пошуком перспектив життєвого шляху, розвитком почуття відповідальності, прагненням володіти собою, збагаченням емоційної сфери.

У шкільному віці триває інтенсивний розвиток форм і функцій організму, які в значній мірі залежать від умов життя і якості психофізичної діяльності учнів, зокрема, від використання засобів фізичної культури.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового апарату. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний. Посилено розвивається й зміцнюється м'язова система. До 9-11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні можливості дітей. Цей вік найбільш сприятливий для спрямованого розвитку рухливості в основних суглобах. Великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. Хребетний стовп зберігає більшу рухливість.

Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак діяльність нервової системи характеризується перевагою процесів порушення. Високі реактивність і збудливість, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому й більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не відрізняються точністю.

Змінюються й удосконалюються серцево-судинна й дихальна системи.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму служать основним критерієм при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів природна потреба у високій руховій активності.

Тому важливо забезпечити дітям достатній ' обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку й індивідуальному стану здоров'я.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла, головним чином за рахунок подовження ніг. Швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст і висота хребців. Хребетний стовп дуже рухливий.

Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння й можуть сповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. Швидкими темпами розвивається м'язова система.

Підлітковий вік - період подальшого вдосконалення моторних здібностей, більших можливостей у розвитку рухових якостей. В 13 років відзначається різкий стрибок у збільшенні маси м'язів за рахунок об'єму м'язових волокон. Добре розвивається витривалість. Віковий розвиток координації в основному закінчується.

Організація режиму життя, особливо рухового, у цей віковий період може забезпечити гармонічний розвиток організму.

Старший шкільний вік характерний відносно спокійним і рівномірним протіканням процесів росту й розвитку. Уповільнюється ріст тіла в довжину й збільшується - завширшки, зростає маса тіла. Інтенсивно розвивається грудна клітка, особливо в юнаків. Кістки здатні витримати значні навантаження. Спостерігається асиметрія в силі м'язів лівої й правої половини тіла.

Розходження між юнаками й дівчатами досягають максимуму. У юнаків з'являються сприятливі можливості для розвитку сили й витривалості. У дівчат значно менше зростає м'язова маса, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, але інтенсивно розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна.

Грудна клітка, серце, легені, сила дихальних м'язів, життєва ємкість легенів, максимальна вентиляція легенів, обсяг споживання кисню менш розвинені в дівчат, чим у юнаків. Функціональні можливості органів подиху й кровообігу в них набагато нижче.

У старшому шкільному віці в порівнянні з попередніми віковими періодами спостерігається вповільнення розвитку координаційних рухових здібностей. Однак зберігаються ще значні резерви для поліпшення інших рухових здібностей, особливо якщо займатися систематично й правильно.

Уміле застосування спеціально підібраних і дозованих фізичних вправ у період інтенсивного природного морфофункціонального розвитку сприяє стимулюванню, упорядкуванню й активізації відповідних процесів, значному поліпшенню функціональних можливостей всіх систем організму. На більш пізніх вікових етапах досягти подібних результатів важко й навіть неможливо.

Без знання вікових особливостей дітей не можна правильно здійснювати фізичне виховання.

Ціль, завдання й спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинно забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну й психологічну підготовку до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності.

Фізичне виховання - один з напрямків діяльності загальноосвітніх і спеціальних шкіл, складова всієї системи виховання, навчання й оздоровлення дітей 6-17 років.

Специфіка педагогічного процесу фізичного виховання визначається:

- переважним впливом на рухові здатності людини;
- безпосереднім створенням оздоровчого ефекту.

Ціль фізичного виховання в шкільні роки - зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і працездатність,

задовольнити потреби окремих учнів і суспільства у формуванні духовно й фізично розвиненої людини і її активної життєвої позиції.

Фундаментальний зміст цього процесу включає п'ять загальних завдань.

Основні завдання фізичного виховання в школі:

1. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища.

2. Підвищення функціональних можливостей організму до безпечного або належного рівня, розвиток рухових умінь, навичок і якостей.

3. Повідомлення знань в області фізичної культури й навчання їх прикладному використанню на вдосконалення свого організму.

4. Формування мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення людини.

5. Формування світогляду, етичне й моральне виховання

Методичні завдання окремих процесів фізичного виховання впливають із основних (загальних) завдань і формуються конкретно з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, періоду або етапу реального педагогічного процесу, умов його проведення й т.д.

Форми занять у системі шкільного виховання.

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою. У ході занять використовуються засоби, методичні принципи й методи фізичного виховання.

Діти шкільного віку мають можливість займатися фізичними вправами в навчальних закладах, які входять у систему середньої освіти; в установах, які здійснюють позашкільні заняття; у родині. У кожному випадку ці заняття приймають певні форми, характерні для рішення конкретних завдань, що ставляться перед ними.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє найбільш ефективно задовольняти потребу учнів у руховій активності й вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму.

У практиці фізичного виховання школярів всі види занять прийняті ділити на дві групи: урочні й позаурочні форми.

Урок фізичної культури — основна форма фізичного виховання школярів.

В уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для вирішення оздоровчих та виховних завдань. На основі отриманих у процесі уроків знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості, успішно здійснюється педагогічний процес у позаурочних формах занять, які проводяться зі школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи. Ціль занять фізичними вправами в режимі навчального дня - створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи:

- гімнастика до навчальних занять;
- фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять;
- заняття фізичними вправами на продовжених змінах;
- щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня

Позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами. Позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, всебічного фізичного вдосконалення, забезпечення активного відпочинку.

Виділяють два види позакласних і позашкільних занять: систематичні й епізодичні.

Систематичні заняття проводяться в секціях фізичної культури для молодших школярів, з видів спорту, у групах з урахуванням інтересів учнів (різновиду аеробіки, східні єдиноборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу й т.д.).

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтерес тих, хто займається, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури й т.д.

Епізодичні заняття - щомісячні дні здоров'я й спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята й розваги.

У загальноосвітній школі створюються також групи початкової підготовки ДЮСШ для учнів, які бажають займатися вибраним видом спорту.

Специфічні завдання:

- задоволення особистих інтересів, потреб в області фізичної культури;
- поступовий перехід до спортивної спеціалізації й послідовне вдосконалення у вибраному виді спорту;
- навчання елементарним організаторським і методичним знанням, придбання вмінь, необхідних для самостійних занять і здійснення суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури;
- виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов'язкове дотримання загальних і методичних принципів, а також принципів спортивного тренування.

Особливості методики фізичного виховання в шкільному віці.

Молодший шкільний вік - це період "другого дитинства". У віці 6-9 років темпи росту й розвитку окремих органів і функціональних систем трохи знижуються в порівнянні з дошкільним віком, однак залишаються досить високими. Системи й органи розвиваються й удосконалюються.

Гетерохронія дозрівання різних функціональних систем створює певні передумови для успішного засвоєння техніки рухових дій і розвитку рухових якостей і в той же час обмежує в певних межах адаптаційні здатності організму.

Завдання фізичного виховання в молодшому шкільному віці:

- сприяти зміцненню здоров'я й нормальному фізичному розвитку;
- створювати школу рухів на основі вдосконалення вмій і навичок, придбаних у дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно не складними за координацією рухами;
- сприяти розвитку рухових якостей;
- формувати навички правильної постави при статичних позах і пересуваннях;
- прищеплювати основи знань про режим дня, особистій гігієні, значенні фізичних вправ для здоров'я;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- формувати навички культури поведінки.

Середній шкільний вік охоплює частково етап "другого дитинства" і підліткового віку (10-15 років, учні 5- 9-х класів).

Відмінна риса середнього шкільного віку полягає в тому, що саме в цей час настає період полового дозрівання організму.

Завдання фізичного виховання в середньому шкільному віці:

- сприяти зміцненню здоров'я й нормальному фізичному розвитку;
- сприяти розвитку рухових якостей: швидкості, швидкісно-силових, м'язової сили, витривалості й рухливості в суглобах;
- закріплювати навички правильної постави при пересуваннях і в статичних позах;
- формувати раціональні й складні життєво-прикладні, а також спортивні види рухів в ігровій і змагальній обстановці;
- навчати основам техніки виконання окремих вправ гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного й ковзанярського спорту, спортивних ігор

(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);

- ознайомити з основами самоконтролю й дозування навантаження за ЧСС у часі занять фізичними вправами.

Кожний віковий період характеризується своїми специфічними особливостями. Старший шкільний вік відноситься до початку юнацького (у дівчат - з 16, а в юнаків - з 17 років) і збігається із закінченням періоду статевого дозрівання. Ріст і розвиток організму тривають, але вже в більше вповільненому темпі в порівнянні з попередніми періодами. Будова й пропорції тіла юнаків і дівчат практично не відрізняються від дорослих.

Завдання фізичного виховання в старшому шкільному віці:

- зміцнювати здоров'я, сприяти всебічному фізичному розвитку, досягненню й підтримці високої працездатності в процесі навчання;
- забезпечувати всебічний розвиток всіх рухових якостей;
- поглиблювати знання основ спортивного тренування й самоконтролю;
- формувати стійку звичку до самостійних занять фізичними вправами, уміння скласти індивідуальну програму занять фізичними вправами й систематично використовувати її в процесі самовдосконалення.

Загальні основи формування здорового способу життя.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилини, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи (А.Ф. Борисенком, С.Ф. Цвек). Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати вправи типу потягування і розслаблення м'язів. Рухи під час фізкультурної хвилини за своїм характером мають відрізнятися від тих, які діти виконують на заняттях. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять у дітей втомлюються м'язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилини доцільно давати вправи з випрямленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі - виконувати вправи для очей.

Момент проведення фізкультхвилинки на тому або іншому уроці визначає вчитель. Сигналом до виконання фізкультхвилинки є послаблення уваги учнів.

Комплекси вправ змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення. Все це створює враження новизни.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки дітям пропонують приготуватися до виконання вправ. Пояснення слід давати спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу.

Кожна вправа фізкультхвилинки повторюється 4-6 разів. Під час фізкультхвилинок бажано відчиняти кватирки або вікна, якщо дозволяє погода.

Вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вже вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити на пояснювання виконання вправи.

У комплекси фізкультурних хвилинок слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках тазу і живота дитини.

Під час проведення фізкультурної хвилинки треба стежити за тим як діти виконують вправи і робити потрібні зауваження.

Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (вдихали через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Один комплекс вправ фізкультхвилинок виконується протягом 2-3 тижнів, після чого вводиться новий.

Фізкультурні хвилинки можуть бути повними й скороченими. Скорочені складаються з однієї вправи (ритмічне стискування І

розслаблення пальців, трясіння кистями рук тощо) і застосовуються під час письмових робіт, їх можна виконувати, сидячи за партою. Рекомендується також проводити фізкультурні хвилинки Імітаційні, віршовані, ігрові.

Доцільно вести картотеку з описом і схематичним зображенням вправ. Наявність такої картотеки полегшить учителеві складання комплексів фізкультурних хвилин.

Запропоновані комплекси є орієнтовними тому, що умови виконання у кожній школі, в кожному класі будуть відмінними. Це пояснюється:

1. різним обладнанням, яке використовується школярами (тип парт, проміжок між ними);

2. різним ступенем навантаження на учнів на уроці, що залежить від особистості кожного вчителя, різних методичних прийомів, які він використовує під час уроку та його емоційності;

3. від особистого сприйняття учнем навантаження (рівень втоми, яку він відчуває під час уроку, емоційності самого учня).

Орієнтовні комплекси фізкультхвилин

(за А.Ф. Бормсенком, С.Ф. Цвеком)

Комплекс № 1

I. Вихідне положення - сидячи за партою, руки навхрест на парті, голову опустити. 1-2 - підняти голову, руки вперед угору, прогнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 - в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Виконуючи вправу, напружити м'язи, прогнутися в попереку, потягнутися за руками вгору, приймаючи в.п. розслабити м'язи.

II. Вихідне положення - сидячи за партою, руки на парті. 1 – руки перед грудьми, лікті на рівні плечей, долонями донизу; 2 - руки вперед, долонями всередину; 3 - руки перед грудьми; 4 - в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Тулуб тримати вертикально. Дихати рівномірно, без затримок.

III. Вихідне положення - сидячи за партою, долоні на колінах.

1-2 - стати в положення о.с. (вдих); 3-4-в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Підводяться, допомагати руками.

Комплекс № 2

I. Вихідне положення - стоячи за партою, ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-2 - відвести лікті назад, прогнутися (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Відводячи лікті назад, голову не нахилити, розвернути плечі, лопатки звести.

II. Вихідне положення – сидячи за партою, руки до плечей, лікті опущені. 1 - руки вперед; 2 - в.п.; 3 - руки вгору, прогнутися; 4 - в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Дихати рівномірно, без затримок.

III. Вихідне положення - стоячи за партою, руки до плечей. 1 - поворот тулуба наліво, руки вгору (вдих); 2 - в.п. (видих); 3 – поворот тулуба направо, руки вгору (вдих); 4 - в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Стоячи на місці підняти руки вгору, подивитися на них.

Комплекс № 3

I. В.п. - сидячи за партою, руки до плечей, лікті опущені вниз, плечі розвернуті і відведені назад. 1-2 - руки вгору, пальці розчепірити, подивитися на руки, прогнутися (вдих); 3-4 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

II. В.п. - сидячи за партою, руки на поясі. 1 - нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 - в.п. (вдих); 3-4 - те саме в іншу сторону, праву руку вгору. Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Руки не згинати, дивитися в бік нахилу.

III. В.п. - стоячи боком до парти, руки на парті. 1-2 - присісти на носках, тримаючись за парту (видих); 3-4 - в.п. (вдих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розводити назовні.

Комплекс № 4

I. В.п. - сидячи за партою, руки вниз, пальці зчеплені. 1-2 – руки вгору, долонями догори, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Піднімаючи руки, прогнутися в попереку.

II. В.п. - сидячи за партою, праву руку на пояс, ліву за голову.

1-2-3- нахил тулуба вправо (видих); зміна 4 - положення рук (вдих). Те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік у середньому темпі. Нахилившись, руками тиснути на пояс та голову, дивитися в бік нахилу.

III. В.п. - сидячи боком за партою, руки вниз, ноги випрямлені.

1-2 - зігнути праву ногу, обхопити руками гомілку і притиснути коліно до грудей (видих); 3-4 - в.п. (вдих). Те саме з лівої ноги. Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Притискуючи коліно однієї ноги до грудей, другу не згинати.

Комплекс № 5

I. В.п. - сидячи за партою, руки до плечей. 1 - ліву руку вгору; 2 - праву вгору; 3 - ліву до плеча; 4 - праву до плеча. Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Піднімаючи руку вгору, подивитися на неї. Дихати повільно.

II. Сидячи за партою, руки на парті. 1-4 - руки вгору, енергійно стискаючи пальці в кулаки і розгинаючи їх (вдих); 5-8 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Тулуб назад не відхиляти, ноги не розводити.

Комплекс № 6

I. В.п. - сидячи за партою, поставити зігнуті в ліктях руки на боки.

1 - лікті вперед (видих); 2 - лікті в сторони (вдих). Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Подаючи лікті вперед, намагатися торкнутися одним ліктем другого, а відводячи назад, звести лопатки. Голову тримати рівно, вперед і назад не нахилити.

II. В.п. - сидячи за партою, руки на голові, пальці зчеплені. 1 - поворот тулуба наліво (видих); 2 - в.п. (вдих); 3-4 - те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік у середньому темпі.

Ш. В.п. - сидячи за партою боком, ноги випрямлені, одна рука спирається на парту. 1 - підняти праву ногу вгору (видих); 2 - в.п. (вдих);

3-4 - те саме лівою ногою. Повторити 3-4 рази кожною ногою. Ноги не згинати, тулуб назад не відхиляти.

Комплекс № 7

I. В.п. - сидячи за партою, поставити зігнуті в ліктях руки на боки.

1 - лікті вперед; 2 - випрямити руки, долонями догори; 3 - зігнути руки; 4 - лікті в сторони. Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Відводячи лікті в сторони, лопатки звести.

II. В.п. - о.с. біля парти. 1 - нахил вправо, права рука ковзає вздовж ноги вниз; ліва, згинаючись, ковзає по тулубу вгору (видих); 2 - в.п. (вдих);

3-4 - те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік. З місця не сходити.

Ш. В.п. - сидячи за партою боком, ноги випрямлені в прохід між партами, ліва піднята вгору, одна рука спирається на парту. На кожний рахунок зміна положення ніг. Повторити 5-6 разів кожною ногою в середньому темпі. Тулуб назад не відхиляти. Дихати рівномірно, без затримок.

Комплекс № 8

I. В.п. - сидячи за партою, руки до плечей. 1 - руки вперед, пальці розчепірити (вдих); 2 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Руки згинати до плечей енергійно, плечі розводити так, щоб сходились лопатки. Голову тримати рівно.

II. В.п. - стоячи біля парти, ноги нарізно, ліву руку за голову, праву за спину. 1-3 - пружинисті нахили вправо, натискуючи лівою рукою на голову (видих); 4 - змінити положення рук (вдих); 5-8 - те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік у середньому темпі. Ноги не згинати.

Ш. В.п. - стоячи з боку парти, обличчям до неї, руки на парті.

1-2 - присісти на носках, коліна розвести (видих); 3-4 - в.п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Тулуб тримати вертикально, голову не нахилити.

Комплекс № 9

I. В.п. - сидячи за партою, руки вперед долоньями донизу. 1 – пальці стиснути в кулак; 2 - в.п. Виконати до 6-8 стискань й опустити руки. Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Дихати довільно.

II. В.п. - сидячи за партою, голова опущена, руки за голову, пальці зчеплені, лікті опущені. 1-2 - піднімаючи голову, розвести лікті і прогнутися (вдих); 3-4 - розслаблюючи м'язи, повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 разів. Відводячи лікті в сторони, лопатки звести.

Комплекс № 10

I. В.п. - сидячи за партою, ноги витягнуті, руки на парті. 1-2 – руки вгору долоньями назовні, прогнутися (вдих); 3-4 - в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Прогинаючись, дивитись на руки.

II. В.п. - сидячи за партою, ноги нарізно, руки до плечей. 1 – нахил вліво, праву руку вгору (видих); 2 - в.п. (вдих); 3 - нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 4 - в.п. (вдих). Повторити 4-6 разів у кожен бік у середньому темпі. Нахиляючись, руку не згинати, притискувати її до голови, дивитись у бік нахилу.

III. В.п. - сидячи за партою, руки до плечей. 1 - поворот тулуба направо, руки вгору долоньями назовні, прогнутися (вдих); 2 - в.п. (видих); 3-4 - те саме в інший бік. Повторити 4-6 разів у кожен бік у середньому темпі. Повертаючись, дивитися на руки.

Методика фізичного виховання дітей і підлітків віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Кінезіологічні фізкультхвилинки (за А. Сиротюком)

Під час проведення фізкультхвилинки доцільно також здійснювати кінезіологічну профілактику деяких соматичних захворювань у дітей. Для цього з метою відновлення зору, активізації роботи м'язів ока, розвитку слуху, регуляції дихання, зняття стресу під час виконання контрольних робіт, можна використовувати деякі вправи з комплексів, що подані нижче.

Вправи для профілактики порушень зору.

1. «Стрілянина» очима праворуч, ліворуч, униз по 6 разів.
2. «Намалюйте» очима 6 кіл за годинниковою стрілкою і 6 кіл — проти.
3. «Напишіть» очима цифри від 0 до 9.
4. «Напишіть» очима своє ім'я і прізвище.
5. «Напишіть» очима число, місяць і рік народження.
6. «Намалюйте» очима пружинки.
7. «Намалюйте» очима 6 горизонтальних вісімок і 6 вертикальних.
8. «Намалюйте» очима 6 трикутників за годинниковою стрілкою, потім 6 трикутників - проти.
9. Замруживши ліве око, правим «напишіть» непарні числа від 1 до 9. Замруживши праве око, лівим напишіть парні числа від 2 до 10.
10. «Намалюйте» очима пружинку з 12 витків ліворуч і праворуч,
11. «Намалюйте» очима геометричні фігури (коло, квадрат, трикутник) спочатку за годинниковою стрілкою, потім - проти.

Вправи для активізації роботи м'язів ока.

Вправи сприяють зняттю статичного напруження, поліпшують кровопостачання, поліпшують циркуляцію внутріочної рідини, вдосконалюють координацію в горизонтальній площині, підвищують стійкість вестибулярних реакцій, сприяють поліпшенню координації руху очей і голови, поліпшують пружність повік.

1. Сядьте, розслабте тіло. Широко відкривайте і закривайте очі з інтервалом у 30 секунд. Повторіть 5-6 разів.
2. Обертайте очима по колу по 2-3 секунди. Повторіть 3-4 рази.
3. Швидко покліпайте повіками протягом 1-2 хвилин.
4. Дивіться вдалечінь 30-40 секунд. Переведіть погляд на палець на відстані 25-30 см від ока і дивіться 3-5 секунд. Повторіть 3-5 разів.
5. Трьома пальцями кожної руки легко натисніть на верхню повіку відповідного ока і потримайте 1-2 секунди. Повторіть 3-5 разів.
6. Витягніть руки вперед, дивіться на кінці пальців витягнутої руки. Повільно наближайте палець, не зводячи з нього погляду. Повторіть 3-4

рази.

7. Відведіть напівзігнуту праву руку з іграшкою вбік. Повільно пересувайте іграшку то праворуч, то ліворуч і стежте за нею очима. Повторіть 4-5 разів. Виконайте вправу і для лівої руки.

8. Підніміть очі вгору. Опустіть очі. Гляньте праворуч. Гляньте ліворуч. Повторіть 3-4 рази.

9. Поверніть голову назад і намагайтеся побачити предмети, що знаходяться позаду. Виконайте вправу 2-3 рази для правої і для лівої сторони.

10. Візьміть м'яч у руки. Підніміть його перед очима, широко відкрийте очі, подивіться на нього. Опустіть м'яч. Піднесіть м'яч до носа. Відведіть у початкове положення. Стежте очима за м'ячем. Повторіть 4-5 разів.

11. Витягніть руки з м'ячем уперед. Розгойдуйте руки ліворуч, праворуч і стежте очима за м'ячем. Повторіть 5-8 разів.

Вправи для відновлення зору.

Стимулюють централізований, дистанційний і периферійний зір, стимулюють рухи очей, запобігають косоокості, тренують здатність очей фокусувати, підсилюють координацію очей, стимулюють скорочення й розслаблення зіниць. Профілактика астигматизму.

1. Ляжте на спину. Ноги зігніть у колінах. Зобразіть «гусеничну» ходу знизу вгору в напрямку до голови. Відіпхніться від підлоги п'ятою однієї ноги, потім іншої. Задійте спину, стегна, руки, потилицю.

2. Покліпайте повіками, уявіть, що це крила метелика. Продовжуйте кліпати й починайте «малювати» руками дзеркально-симетричні візерунки. Дивіться на руки, потім крізь них.

3. Устаньте, зігніть коліна. Долоні заведіть за вуха, великими пальцями тримайтеся за нижню щелепу. Масажуйте пальцями голову. Очі широко відкриті. Підніміть голову вгору. Потягніть шию. Губами зімітуйте рибу. Подивіться навколо й зімітуйте розмову з іншими рибами, начебто ви знаходитесь у воді.

4. Сядьте, розслабте тіло. Нахиліться та обхопіть ноги руками, тримаючись за подушечки пальців. Натисніть на великі пальці, видихніть,

розслабте ділянку таза. Піднімаючись, видихніть. Знову нахиліться, натискаючи тепер на п'яти. Повторіть кілька разів до повного розслаблення тазової ділянки.

5. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні й діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитеся. Проробіть вправу з декількома предметами.

6. Закрийте очі й уявіть, що на них світить сонце. Покліпайте так, начебто ловите сонячне світло. Уявіть сонячний промінь і подивіться на нього із закритими очима, насолоджуючись переливами кольорів. Уявіть темряву й розслабтеся.

7. Складіть руки перед обличчям. Моргніть і подивіться на долоні. Нехай очі кілька разів «обійдуть» руки. Повторіть в іншу сторону. Відпочиньте. Потім моргайте і дивіться тільки на одну долоню, потім на іншу. Тепер очима «копайте» простір ліворуч, потім праворуч, потім унизу.

Вправи для розвитку слуху й зору.

Збільшують інтеграцію зорових і слухових навичок, розслаблюють плечі та шию, поліпшують поставу, активізують слух і пам'ять.

1. Схрестіть руки на грудях. Помасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою, стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.

2. Підніміться, відведіть руки в сторони долонями догори та уявіть, що в кожній руці лежить м'яч. Нахиліть підборіддя до грудей. Вдихніть, проведіть плавну лінію у вигляді арки від однієї руки до іншої. Видихніть, трохи нахиліться вперед, долоні донизу, голову в початкове положення. Повторіть в іншу сторону.

3. Спрямуйте погляд в одну точку на рівні очей, що знаходиться на відстані метра. Схрестіть руки на грудях, упираючись пальцями в дельтоподібні м'язи. Глибоко вдихніть. Дивлячись у точку, кивніть головою.

4. Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте цим пензлем усе, що бачите, плавними подовженими мазками, керуючи плечем.

5. Сядьте зручно, ноги розставте, розслабте коліна. Обійміть руками голову, торкаючись правою рукою лівого вуха і навпаки. Пальцями висувайте потилицю вперед. Закрийте очі й покладіть голову на руки. Розгойдуючи з боку в бік, глибоко дихайте. Відчуйте, що ваше тіло - це опора.

6. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні та діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитеся. Проробіть вправу з декількома предметами.

Дихальні вправи.

Поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

1. Глибокий вдих (руки повільно підніміть до рівня грудей). Затримайте подих (увагу сконцентруйте на середині долонь). Повільно видихніть (руки опустіть уздовж тіла).

2. Глибоко вдихніть. Загорніть вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримайте подих. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а» (чергуйте зі звуками «и-и-и», «у-у-у»).

3. Глибоко вдихніть. Руки повільно підніміть вгору. Затримайте подих на вдиху. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а». Руки повільно опустіть. Вдихніть. Руки повільно підніміть до рівня плечей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «про», обійміть себе за плечі, опустіть голову на груди. Повільно і глибоко вдихніть. Руки підніміть до рівня грудей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «у-у-у». руки опустіть униз, голову на груди.

4. Стисніть правою рукою ліве плече. Голову поверніть ліворуч і подивіться назад. Розведіть плечі із силою. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видихніть. Подивіться назад через праве плече, знову із силою розведіть плечі. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видих. Опустіть руки вздовж тіла, голову опустіть на груди. Вдихніть, видихніть. Повторіть вправу, тримаючи лівою рукою праве плече.

5. Видихніть, відкрийте очі. Вдихніть, закрийте очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони закриті. Відкрийте очі й покліпайте. Щоразу, відкриваючи очі, зауважуйте те, що бачите: всі вигини і форми, лінії і кути. Спочатку тільки темне, потім - світле.

Комплекси фізкультхвилинок для очей.

(за Е.С. Аветісовим)

Комплекс № 1

I. Виконується в положенні сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, потім відкрити на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів.

II. Виконується в положенні сидячи. Швидко моргати протягом 30-40 секунд.

III. Виконується в положенні сидячи. Закрити повіки. Масажувати їх за допомогою кругових рухів пальців (верхнє повіко - від носу до зовнішнього краю очей, нижнє повіко - від зовнішнього до носу (потім - навпаки). Виконувати протягом 30-40 секунд.

Комплекс № 2

Виконується в положенні стоячи:

I. 1) поставити палець правої руки на середній лінії обличчя, відстань 25-30 см від очей;

2) дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;

3) прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, дивитися правим оком;

4) відвести долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;

II. 1) поставити палець лівої руки вздовж середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей;

2) дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;

3) прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 секунд, дивитися лівим оком;

4) відвести долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд.

Виконати 4-5 разів.

Кінезіологічний комплекс вправ для зняття стресу в дітей під час виконання контрольних робіт, диктантів (за А. Сиротюком)

Ці вправи варто виконувати під спокійну музику.

1. *Лобово-потилична корекція.* Для того, щоб зняти пульсацію між потиличною і лобовою частинами голови, слід протягом 10-30 хв. глибоко вдихати і видихати повітря.

Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

2. *Промінь світла.* Направте яскравий промінь світла від ліхтарика на середину чола. Тривалість вправи від 30 до 60 секунд. Під час вправи дивіться на чорний аркуш паперу.

3. *«Блискавка».* Проведіть рукою вздовж переднього серединного меридіана від нижньої губи до лобової кістки, потім у зворотному напрямку (наче розстібаючи і застібаючи «блискавку»). Потім проведіть рукою вздовж заднього серединного меридіана від сьомого шийного хребця до куприка й у зворотному напрямку (розстібаючи і застібаючи «блискавку» позаду). Рухи проводити вниз декілька разів. А закінчувати слід рухом нагору.

4. *Ахіли.* Легенько вщипніть обома руками ахіллові сухожилля, потім погладьте підколінні сухожилля декілька разів, ніби відкидаючи в сторони.

5. *Вуха.* М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору - назовні від верхньої частини до мочки п'ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці - п'ять разів.

6. *Постукування.* Зробіть масаж у ділянці виличкової залози у формі легкого постукування 10-20 разів круговими рухами зліва направо.

7. *Медуза.* Сидячи на стільці, робіть плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді.

Вправи для зняття емоційного напруження

1. Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід

виконувати двома руками одночасно.

2. Зробіть двома волоськими горіхами кругові рухи в одній долоні. Вправа розвиває моторику рук.

3. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом кругові рухи (3 хвилини).

Методика стирання негативної інформації з пам'яті

Сядьте й розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно «втирайте» з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, поки з аркуша не зникне картинка. Відкрийте очі. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і «втирайте» її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити.

Організація і методика проведення «годин здоров'я».

Однією з важливих форм фізичного виховання в режимі навчального дня є «година здоров'я», яка проводиться щоденно, тривалістю 40-60 хв., після 3-4-го уроку, або у групах подовженого дня.

Мета цієї форми виховання - збільшувати рухову активність школярів. Значення «годин здоров'я» полягає у раціональному чергуванні розумової та фізичної діяльності, зміцненні здоров'я засобами фізичної культури, підвищенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

До складу «години здоров'я» входять рухливі та спортивні ігри, загальнорозвиваючі вправи, естафети, конкурси.

Перед проведенням «години здоров'я» учнів потрібно повідомити про значення цього заходу, порядок виходу і входу до школи, місце для ігор, а також забезпечити відповідним інвентарем та обладнанням. Дітей, звільнених від фізичних вправ, бажано залучати до посильної допомоги в

організації цих занять.

«Години здоров'я» проводяться на свіжому повітрі (на шкільному майданчику, в парку, на стадіоні). За несприятливої погоди (дощ, мороз понад 15°C з вітром) вправи та ігри переносяться до шкільного приміщення.

Під час проведення «годин здоров'я» учні мають бути у спортивному одязі та взутті, відповідно погодних і сезонних умов, з дотриманням правил особистої гігієни.

Якщо «години здоров'я» проводяться у приміщенні, його необхідно провітрити. Цю роботу виконують чергові учні.

Місця, відведені для проведення «годин здоров'я», повинні відповідати санітарно-гігієнічним вимогам, вимогам, які ставляться до занять фізичною культурою (організований початок заняття, поступове навантаження, зниження навантаження в кінці заняття). Обов'язковим є дотримання правил техніки безпеки.

Вчитель проводить заняття самостійно або надає допомогу вчителям фізичної культури.

Вчитель, що проводить урок перед «годиною здоров'я», відповідає за організований вихід учнів зі школи для проведення занять і їх повернення до школи.

Загальне керівництво і контроль за проведенням «годин здоров'я» здійснює директор школи або його заступник.

Особливість методики проведення «годин здоров'я» полягає у загальному ігровому характері. Заняття мають бути чітко організовані.

Після шикування учнів та пояснення завдань заняття проводяться ходьба, біг у середньому темпі, загальнорозвиваючі вправи.

Біг у середньому темпі є важливою частиною «години здоров'я». Він сприяє активізації тих функцій організму школяра, що закономірно знижуються під час навчальної діяльності. Біг із швидкістю 2,5-3 м/с також використовується як основний засіб розвитку витривалості. Для підтримки учнівської зацікавленості до бігу в середньому темпі необхідно чергувати біг

та ходьбу і вправи на відновлення дихання, використовувати біг зі зміною напрямку, «змійкою», з подоланням перешкод тощо.

Для поступової підготовки організму школяра до фізичного навантаження далі бажано підібрати вправи, що відповідають характеру наступної роботи. Комплекси вправ виконуються під час ходьби після бігу; спочатку вправи, що сприяють нормалізації дихання, потім вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів. Наприкінці комплексу виконуються вправи, за характером виконання наближені до тих, які плануються в основній частині занять. При проведенні вправ бажано не втрачати час на показ та пояснення, виконувати вправи комплексу послідовно (без зупинок). Це стане можливим, якщо учні ознайомляться з вправами на уроках фізичної культури. Для підтримки інтересу до занять потрібно періодично міняти умови виконання вправ: змінювати вихідне положення, вводити додаткові завдання, коригувати цільові установки.

Якщо «година здоров'я» триває 60 хвилин, на розминку призначають 12-15 хвилин, якщо 40 - розминка відбувається протягом 10-12 хвилин. На основну частину заняття необхідно відвести 25-30 хвилин.

Основний час «години здоров'я» мають займати ігри. Проводять декілька організованих ігор або виконують серію ігрових завдань на формування певних фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок. Варто також звертатися до спортивних ігор, які мають проводитися за спрощеними правилами.

Протягом заняття треба дотримуватися певної послідовності у чергуванні ігор та естафет. Спочатку проводяться ігри, спрямовані на закріплення та удосконалення рухових навичок, коли учні можуть краще виконати та проаналізувати складні рухові дії. Далі звертаються до ігор, спрямованих на виховання фізичних якостей.

На початку тижня, коли організм школяра є на відносно високому рівні відновлення, проводяться ігри та естафети, спрямовані на розвиток швидкості й сили. В середині тижня, в період стійкого стану високої працездатності, вибирають ігри, спрямовані на розвиток швидкісно-силових

якостей та спритності. В кінці тижня, на фоні виникнення ознак втоми, використовуються переважно ігри на витривалість.

Самостійні ігри та спортивні розваги проводяться з метою удосконалення індивідуальної рухової потреби школярів та формування навичок самостійних занять фізичними вправами. На цьому етапі «годин здоров'я» повторюють ігри, які сподобалися дітям, та спортивні ігри.

Для хлопчиків це можуть бути футбол, волейбол, баскетбол, хокей, теніс тощо, для дівчаток - стрибки на скакалці, «класики», спортивні ігри за спрощеними правилами (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, бадмінтон, теніс), естафети, катання на ковзанах, лижах, скейті, роликах. Доцільно ширше застосовувати народні ігри.

В заключній частині «години здоров'я» проводяться ходьба, повільний біг (до однієї хвилини), ігри на увагу, які зменшують фізичне навантаження. Тривалість цієї частини - 5-8 хвилин.

Після кожного заняття підбиваються підсумки, відзначається найкращий гравець, краща команда.

Під час проведення «години здоров'я» необхідно правильно дозувати фізичне навантаження. Мале навантаження не дає потрібного ефекту, цінність активного відпочинку знижується. Проте надто велике навантаження викликає втому, а це негативно впливає на наступну навчальну діяльність.

Враховуючи різний рівень фізичної підготовки школярів, необхідно пам'ятати, що при виникненні у деяких учнів ознак втоми (поверхнєве дихання, почервоніння обличчя, рясне потовиділення), інтенсивність навантаження для них необхідно знизити та запропонувати виконати вправи на відновлення дихання. Наприклад, 4 кроки - вдих, 4 кроки - видих (повторити 4-6 разів).

Більш детально фізичне навантаження оцінюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС визначається вибірково у 3-4 учнів з різним рівнем фізичної підготовленості протягом 10 секунд, а результат помножується на 6. Частоту пульсу зручно вимірювати в області зап'ястя.

ЧСС у школярів після 3-4 хвилин бігу має становити 140-170 ударів за хвилину. Фізичне навантаження під час занять має поступово зростати протягом навчального року та дещо знижуватися в кінці. Протягом семестру навантаження також має поступово збільшуватися, а наприкінці - зменшуватися. Це викликане тим, що в середині семестру та навчального року працездатність школярів знаходиться на стійкому високому рівні, а наприкінці знижується.

Для вдалого проведення «години здоров'я» необхідно використовувати спортивний інвентар: м'ячі баскетбольні, волейбольні, футбольні, малі м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, кеглі, булави, канат, ковзани, ключки, шайби, лижі з палицями, ролики.

Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і науковій дисципліні, що розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми - основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;

- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок до і після пологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або захворювання, що має; програми корекції маси тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. З огляду на те, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами й інші фактори здорового способу життя), кількість створення фітнес-програм практично не обмежено.

Розглянемо провідні організації, які активно розробляють сучасні фітнес-програми.

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності й танців (IDEA), Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація "Спорт і здоров'я" (CESS) і інших, створені спеціалізовані підрозділи, які займаються розробкою й впровадженням передових фітнес-програм.

Науково-дослідні організації.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (В. Муравов, С. Душанін, Л. Іващенко, Г. Апанасенко й ін.). У наш час в Україні ця робота проводиться в Інституті передових технологій у фізичному вихованні й спорті Української академії наук

національного прогресу, у Росії - у Всеросійському науково-дослідному інституті фізичної культури, Волгоградському науково-дослідному інституті оздоровчої фізичної культури й інших установ. До числа провідних науково-дослідних центрів з розробки фітнес-програм у закордонних країнах відноситься Інститут аеробних досліджень К. Купера США, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) і ін.

У наш час поняття аеробіка повністю замінило існуючі до цього терміни ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи й т.п., що характеризувалися виконанням фізичних вправ під музику. Відповідно до цього доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи: засновані на видах рухової активності аеробного характеру й засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Аеробіка К. Купера. Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається звидів рухової активності - ходьбі, бігу, плаванні й ін.

Оздоровча ходьба. До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, переваги якої - доступність і ефективність - особливо важливі для людей з надлишковою масою тіла, літніх і тих, хто має низький рівень фізичного стану.

Відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини (1998), необхідно забезпечувати збалансованість фітнес-програм, які включають тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили, гнучкості. Установлено, що дорослій людині необхідно займатися як мінімум 30 хв у день різними видами рухової активності невисокої інтенсивності.

Оздоровчий біг. Одним із засобів, що може компенсувати недостатність рухової активності школярів, є найпростіша, природна і доступна вправа, виконання якої не потребує спортивних залів — оздоровчий біг. Він впевнено завойовує в останні роки все більшу популярність серед людей різного віку у більшості країн світу.

Біг краще за інші засоби розвиває таку важливу якість як витривалість, яка відіграє протягом усього життя важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності таких важливих фізіологічних систем, як серцево-судинна і дихальна.

То скільки ж бігати дітям? Стільки, скільки вони хочуть, і стільки, скільки вони зможуть без шкоди для себе. Діти завжди бігали багато і люблять бігати. «Дитина — природжений бігун на довгі дистанції, її гра — постійна біганина». Численні рентгенівські знімки демонструють більш сприятливе співвідношення між об'ємом серця і вагою тіла у дітей, ніж у дорослих. Дослідження показують, що у звичайної дев'ятирічної дитини відношення об'єму серця до ваги тіла більше, ніж коли-небудь потім в її житті, якщо тільки вона не буде тренуватись на витривалість на рівні спортсменів світового класу», — стверджує лікар Ернст ван Аакен.

Нам потрібно багато працювати, щоб, довести до свідомості дітей, батьків, учителів необхідність занять фізичними вправами, оздоровчим бігом для зміцнення їхнього здоров'я і поліпшення фізичної підготовленості, особливо школярів. Створюючи групи любителів оздоровчого бігу, необхідно враховувати вік і біологічний розвиток школярів. За віком групи рекомендується ділити так: молодший шкільний вік (7 — 10 років), середній (11 — 14) і старший (15—17).

У молодших групах заняття тривалістю 45 хв проводяться від двох до чотирьох разів на тиждень, обсяг бігового навантаження в перші дні 200 — 300 метрів в поєднанні з ходьбою (залежно від самопочуття). До кінця року бігове навантаження в цьому віці може досягати 2 — 2,5 км. Під час бігу фізичне навантаження контролюється за показниками серцевих скорочень (ЧСС) і за зовнішніми ознаками стомлення — різке почервоніння, сильна задишка, втрата координації. Пульс не повинен перевищувати 160 уд/хв.

У середніх і старших групах заняття тривалістю 60 хв проводяться 3 — 5 разів на тиждень. Бігове навантаження може бути в межах від 2 — 3 км до 5 — 6 км. Оптимальна частота пульсу 145— 150 уд/хв.

Рухливим і спортивним іграм згідно з віком школярів відводиться 10 — 35 хв у кожному занятті. Причому загальнорозвивальні заняття та ігри можуть проводитись як в основній частині, так і після неї.

Підготовча частина заняття триває 10 — 12 хв, 5 — 7 хв ходьба у поєднанні з бігом і 5 — 6 хв загальнорозвивальних вправ.

Заключна частина триває 3-5 хв і складається з вправ на розслаблення, виконаних у русі, після яких пульс має бути приблизно на 50 ударів нижчий, ніж після навантаження в основній частині заняття.

Для дівчат навантаження за обсягом повинно бути в групах 11 — 14 років менше на 10 %, в групах 15 — 17 років — і на 15 %. У всіх дівчат інтенсивність бігу може бути понижена на 3 — 5 %.

Перед тим, як приступити до занять оздоровчим бігом, слід порадити майбутнім бігунам дотримуватися таких основних методичних правил:

1. Перш ніж приступити до бігу підтюпцем, необхідно порадитись з лікарем. З метою виявити можливі приховані хвороби, які можуть стати на заваді заняттям бігом, пройти медичне обстеження.

2. Навантаження завжди має бути посильним і відповідати функціональним можливостям організму школярів, тобто бути адекватним. Треба пам'ятати, що краще «недобрати» ніж «перебрати», особливо на перших порах.

3. Темп бігу — легкий, вільний, природний, ненапружений автоматично обмежить швидкість бігу і зробить його безпечним. Треба дібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп, який не викличе утруднень і принесе задоволення.

4. Починати біг треба повільно. У разі швидкого початку бігу організм не встигає втягуватися в роботу, що призводить до швидкої втоми. Біг стає важким і неприємним, особливо в кінці дистанції. При повільному початку встигають повністю розгорнутися аеробні процеси, організм не відчуває нестачі кисню і з другої половини дистанції стає легким і приємним.

5. Навантаження не повинно викликати вираженої втомлюваності і зниження працездатності протягом трудового дня. Млявість, сонливість

удень ознака того, що навантаження слід зменшити. Школярі, які вирішили самостійно займатися бігом, мають знати, що необхідне дібрати для себе відповідне індивідуальним можливостям початкове бігове навантаження.

На початковому етапі заняття бігом психологічно краще будувати свої тренування, орієнтуючись на затрачений час, а не на подолання відстані. Не так важливо, скільки часу витрачено на подолання одного кілометра, значно важливіше, скільки часу новачок здатний бігти в комфортному стані. 20-хвилинний біг у хорошому стані порівняно з 15-хвилинним на минулому тижні, це буде приблизно те, що потрібно.

Така основа методики навчання оздоровчого бігу. Переваги, яких набудуть бігуни-новачки внаслідок бігу підтюпцем, приходять непомітно; їх неможливо досягнути, просто примушуючи себе працювати напруженіше.

Основна мета — біг у межах індивідуальних можливостей, в крайньому разі, три рази на тиждень, а пізніше можливо і кожний день.

Отже, оздоровчий біг у заняттях із школярами є один із основних і доступних засобів підвищення функціональних можливостей, насамперед серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення здоров'я, розвитку інших функціональних систем організму, підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості. Його застосування дасть змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму школярів, допоможе уникнути гіподинамії, ожиріння та інших хвороб.

Катання на роликівих ковзанах.

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних можливостей вивели катання на роликівих ковзанах у число найбільш популярних видів рухової активності. У наш час в усьому світі катанням на роликівих ковзанах займається близько 15 млн. чоловік.

Біомеханічні особливості катання на роликівих ковзанах дозволяють включити в роботу такі групи м'язів, які складно розвивати іншими вправами.

У наш час в фітнес-індустрії існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики залежить від їхнього

різноманіття, різних цільових настанов, характеру музичного супроводу й інших факторів.

Характер впливу занять на організм тих, хто займається дозволяє класифікувати види аеробіки на категорії, які спрямовані на розвиток:

I - аеробної витривалості;

II - силової витривалості й сили м'язів, формування гармонічної фігури;

IV - координаційних здібностей і музично-ритмічних навиків;

V - гнучкості й досягнення релаксації (розслаблення).

Для зміцнення й відновлення здоров'я, фізичного вдосконалення використовуються різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, кондиційне тренування.

Особливості рекреативно-оздоровчих форм занять.

Рекреація в перекладі з латинського - відпочинок, розвага, перепочинок, відновлення, лікування.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристські походи з нефорсованими навантаженнями й т.п.) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовною розвагою.

Виділяють 2 форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною й розумовою домінантами.

Фізична рекреація — це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований, насамперед, на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвазі й удосконаленні людської особистості у вільний й спеціально виділений (за рахунок праці й навчання) час. У зміст фізичної рекреації входять фізичні вправи аеробного характеру, доповнені анаеробними, виконувані з відносно низькою інтенсивністю в ігровій і розважальній формі з метою відпочинку, перемикавання з одного виду діяльності на інший, розваги, поліпшення здоров'я, підвищення працездатності.

Туризм - сукупність організованих і планомірно проведених заходів у вигляді прогулянок, екскурсій, походів і подорожей, з метою пізнання тих або інших географічних районів, нових країн, активного й пізнавального відпочинку, підвищення фізичного стану й спортивного вдосконалювання.

Під час туристських походів створюються умови для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я під впливом комплексу факторів: обстановки, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. При цьому залежно від ступеня фізичного навантаження туризм може бути або засобом активного відпочинку, або засобом тренування.

Профілактико-оздоровчі заняття.

Профілактико-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику наявних хронічних захворювань (попередження їхніх загострень), первинну профілактику найпоширеніших захворювань.

У цей час в Україні найпоширеніші захворювання серцево-судинної, дихальної й нервової систем, опорно-рухового апарату, у лікуванні й профілактиці яких більшу роль відводять фізичним вправам.

Виділяють загальні й специфічні завдання профілактико-оздоровчих занять.

Загальні завдання: зміцнення здоров'я; підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; підвищення фізичної працездатності й витривалості.

Кондиційне тренування.

Кондиційне тренування відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень для досягнення максимальних рухових результатів у вибраному виді спорту, то кондиційне - з метою підвищення фізичного стану до належного рівня. Тому характер і інтенсивність фізичних навантажень у цих видах тренування різні.

Кондиційне тренування - система спеціально організованих форм

м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до потрібного, тобто високого рівня (до належної кондиції).

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, у кондиційному - не перевищуючих функціональних можливостей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати тренувальний ефект.

Як і в спортивному у кондиційному тренуванні ефективність фізичних вправ визначається кратністю й тривалістю занять, інтенсивністю й характером засобів, які використовуються, режимом роботи й відпочинку.

Структура кондиційного тренування. Тренування складається із трьох періодів: підготовчого, основного й підтримуючого.

Ціль підготовчого періоду - підготуватися до навантажень основного періоду.

Завдання: навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю й самостраховки, програмуванню індивідуальних занять.

Тривалість - 2-4 тижні.

Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.

Оптимальний ефект, що досягається при використанні засобів фізичної культури, спостерігається при дотриманні наступних принципів занять: індивідуалізації, систематичності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень: мінімальні, гранично припустимі й раціональні.

Характерно, що спортсмени при такому навантаженні можуть працювати досить тривалий час (60 хв і більше), нетреновані - лічені хвилини.

Принцип систематичності. Під систематичністю розуміють певний

підбір і розміщення вправ, їхнє дозування, послідовність, тобто систему занять оздоровчої спрямованості, що обумовлюється завданнями:

- підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності;
- поліпшення адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних і інших захворювань.

Залежно від того, які вирішуються завдання, підбирається та або інша система занять.

Принцип поступового підвищення навантажень припускає збільшення інтенсивності й обсягу навантажень відповідно до зростаючих функціональних і фізичних можливостей. У протилежному випадку в певний період часу обсяг навантаження виявиться настільки малий, що не буде викликати в організмі відповідних реакцій, необхідних для подальшого росту функціональних можливостей.

Принцип доступності здійснюється пропозицією населенню звичних видів фізичних вправ у вигляді різних міні-програм.

Принцип регулярності передбачає регулярні, без тривалих пропусків, заняття. При припиненні занять фізична працездатність помітно знижується вже через 2 місяці після припинення занять, а через 3-8 місяці вертається до вихідного рівня. У людей, які тренуються багато років, це зниження відбувається повільніше.

Принцип орієнтації на належні норми припускає при програмуванні занять фізичними вправами орієнтацію на належну фізичну працездатність. Такий підхід забезпечує строгу індивідуалізацію навантажень.

Механізм дії дихальних вправ.

Використання дихальних вправ у профілактиці й лікуванні багатьох захворювань пов'язане з їхнім специфічним впливом на організм.

Фізіологічні механізми дії дихальних вправ на організм людини:

- виконують заспокійливу дію на нервову систему;

- впливають на кровопостачання мозку: вдих зменшує, видих - підвищує кровопостачання. При затримці подиху підвищення концентрації вуглекислого газу робить сильний судинорозширювальний ефект;

- впливають на системний кровообіг: зміна тиску в грудній і черевній порожнинах, яким супроводжується подих, впливає на кровообіг (вдих сприяє припливу крові до серця, видих - відтоку крові із серця);

- поліпшують функцію печінки, чому сприяють ритмічні коливання діафрагми: правий купол діафрагми охоплює печінка й при ритмічних коливаннях під час вдиху й видиху масажує її;

- підсилюють перистальтику кишечника, підвищуючи й знижуючи усередині-черевний тиск;

- впливають на вентиляцію різних відділів легенів, що досягається зміною положення тіла, рук, тулуба:

- а) у вертикальному положенні тулуба найбільше вентилюються нижні бічні й нижні задні відділи легенів; черевний подих утруднений;

- б) при сидінні у випрямленому положенні або по-турецькі найбільше вентилюються верхівки легенів; черевний подих також утруднений;

- в) у в.п. коштуючи або сидячи, руки на поясі збільшується рухливість верхньої частини грудної клітки, тому що виключається вага верхніх кінцівок;

- г) у в.п. руки на рівні голови або за головою збільшується рухливість грудної клітки в нижній частині;

- д) у в.п. лежачи на спині, руки уздовж тулуба вентилюються найкраще верхівки легенів;

- е) у й.п. лежачи на спині, руки за головою вентиляція поліпшується в середніх і нижніх відділах легенів;

- ж) у в.п. лежачи на животі найбільше вентилюються нижні задні відділи легенів.

Завдання використання дихальних вправ в оздоровчих і лікувальних цілях не однакові. Якщо в кондиційному тренуванні й загальнофізичній підготовці дихальні вправи застосовуються в основному для зниження

навантажень, то в лікувальній і профілактичній фізкультурі - з метою спрямованого впливу на подих і кровообіг, профілактику різних порушень, пов'язаних з обмеженням рухливості грудної клітки, операційними втручаннями, тривалим знаходженням у ліжку й т.п.

Розрізняють динамічні й статичні дихальні вправи.

Дихальні вправи статичного характеру виробляються без рухів рук і тулуба, вправи динамічного характеру супроводжуються рухами рук і тулуба. У них при акті вдиху в роботу включається так звана додаткова дихальна мускулатура (м'язи плечового пояса, грудної клітки, рук), що сприяє більшому розширенню грудної клітки й робить вдих більш глибоким.

До статичних дихальних вправ відноситься діафрагмальний подих, проголошення на видиху голосних: у, о, а, приголосних: з, с, ж, ш.

У динамічних дихальних вправах вдих виконується при підніманні рук вгору, відведенні їх встори, нахилі тулуба назад.

Виділяють 3 типи подиху: грудне, черевне, змішане.

Грудний подих починається з видиху й випинання передньої стінки живота з одночасним видаленням повітря із грудної клітки. Під час вдиху втягнути живіт і без надмірної напруги набрати повітря в порожнину грудної клітки. На 1-2 виконується вдих, на 3-4 - видих. Вправа повторюється 3-5 разів.

Для виконання черевного подиху виконується спокійний вдих з випинанням живота (1-2 с). При видиху (3-4 с) живіт максимально втягується. Вправа повторюється 3-5 разів. Надалі фазу видиху бажано поступово подовжувати, не доводячи тривалість до надмірної напруги.

Методика загартовування.

Крім фізичних вправ для зміцнення й збереження здоров'я використовують загартовування - комплексну систему оздоровчих впливів, спрямованих на досягнення стійкості організму до метеорологічних і інших факторів.

Розрізняють наступні форми загартовування:

- сонячні й повітряні ванни;
- водні процедури (обливання, обтирання, душі, ванни, зимове плавання);
- народні форми (ходіння босоніж, використання бань).

Історія загартовування йде вглиб століть. Позитивний вплив холодних і теплових впливів відзначали ще в Древньому Римі і Єгипті, у Київській Русі. Однак наукове розуміння впливу засобів загартовування на організм почало формуватися в XVI-XVIII ст., коли були проведені дослідження впливу водних, теплових і холодних процедур на хворий і здоровий організм.

Оздоровчий ефект процедур, які загартовують, пов'язаний із впливом їх на терморекцептори, тобто нервові закінчення, що спеціально сприймають зміни температури. Причому холодних рецепторів більше, ніж теплових. На кожному квадратному сантиметрі шкіри приблизно 12-14 нервових закінчень, які реагують на холод, і 1-2 - на тепло.

Між терморекцепторами стопи людини й слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів є прямий рефлекторний зв'язок. Коли незагартована людина промочить або остудить ноги, то простуджується: слідом за охолодженням ніг знижується й температура слизової оболонки носоглотки. Не випадково стародавній засіб від застуди (не застаріле й зараз) полягає в тому, щоб потримати ноги в гарячій воді, попарити.

В організмі є система терморегуляції, що дозволяє реагувати на зміни зовнішньої температури. Сигнал на холод - звуження кровоносних судів, збліднення шкіри. Віддача тепла зменшується, підвищується теплопродукція, починає надходити так зване резервне тепло. Сигнал на жару - почервоніння шкіри за рахунок розширення судів. Теплові процедури приводять до посилення обміну речовин, потовиділення. Піт несе надлишки тепла, виводить кінцеві продукти обміну, токсичні для людини. При цьому полегшується робота бруньок, поліпшується водно-сольовий обмін.

При недостатньо ефективній системі терморегуляції можливі переохолодження або перегрівання, які можуть привести до різних

захворювань і навіть до смерті. Тому основне завдання загартовування - удосконалювання системи теплорегуляції.

Виділяють 3 режими загартовування - початковий, оптимальний, спеціальний. Початковий режим припускає використання слабких холодних або теплових процедур: повітряних ванн, обтирань, обливань. Оптимальний режим загартовування припускає застосування в широкому діапазоні засобів загартовування. Спеціальний режим загартовування призначений для певних професій - водолазів, верхолазів, а також для тих, хто займається зимовим плаванням. Допуск до його використання дозволяється тільки лікарською комісією.

Для рішення питання про можливість використання засобів початкового або оптимального режиму загартовування застосовується проба на загартованість.

Проведення проби. При охолодженні стоп водою, температура якої 14—16 °С, протягом 3 хв підраховується частота пульсу до охолодження й через 2 хв (на третій хвилині) після припинення охолодження. Якщо відновлення пульсу до третьої хвилини не наступає, а охолодження викликає різкі неприємні відчуття, таким особам призначається загартовування в початковому режимі; при відновленні пульсу до вихідної величини рекомендується оптимальний оздоровчий режим загартовування. Проба повторюється через 3 тижні загартовування.

До загартовування можна приступати в будь-який час року, дотримуючи при цьому поступовість збільшення холодного навантаження. У початковому режимі загартовування рекомендують починати з повітряних ванн.

Залежно від відчуттів, які зв'язані також зі швидкістю руху повітря і його вологістю, повітряні ванни розділяються на:

- теплі — понад 22 °С;
- індиферентні - 21-22 °С;
- прохолодні - 17-20 °С;
- помірковано холодні - 9-16 °С;

- холодні — 0—8 °С.

Для незагартованих у початковому режимі загартовування застосовують прохолодні (17—20 °С) повітряні ванни. Тривалість - від 10 хв до 1 год і більше.

Загартовування водою в домашніх умовах при температурі повітря не менш 18—20 °С варто починати з обтирання вологою губкою або рушником. Спочатку обтирають верхню (кисті, передпліччя, плече, шию, груди, спину), а потім — нижню частину тулуба.

При звиканні організму до охолодження за допомогою обтирань переходять до більше сильних холодних впливів - обливанням, пізніше до ще більш сильних впливів - водним душам і ваннам.

У початковому режимі загартовування початкова температура води становить 36 °С, тривалість — 2,5—3 хв, з наступним протягом місяця зниженням температури до 17 °С і скороченням тривалості до 30 с. Якщо під час процедури з'являється озноб, варто розтертися рушником або зробити інтенсивні рухи. Однак при відсутності ознобу розтирання й фізичні вправи не застосовуються, тому що використання їх після холодних процедур не сприяє підвищенню стійкості організму до холоду.

В оптимальному режимі початкова температура становить 16—17 °С, тривалість процедури 30 с. Протягом місяця температура знижується на 5 °С до 12 °С, а тривалість — до 10 с.

Для спеціального загартовування застосовуються більш низькі температури протягом 10-20 с.

Для вповільненого загартовування можна застосовувати наступний варіант: під час прийняття душу, ванни температура поступово знижується з 36 °С до 18 °С и нижче (доти, поки не з'являться неприємні відчуття). Потім охолодження припиняють і підвищують температуру води. Процедура повторюється кілька разів.

Контрастні форми обливання варто застосовувати як для загартовування, так і у відбудовних цілях для зняття стомлення, викликаного тренуванням або роботою. У контрастних душах використовується

поперемінно тепла й холодна вода з перепадом, що збільшується поступово, температури від 2-3 С °до 20 С і більше. У зимовий період загартовування повинне закінчуватися холодним душем, влітку - теплим, що сприяє підвищенню ефективності процесу загартовування й попередженню переохолодження взимку, підвищенню стійкості організму до жари влітку.

Методика контрастного душу. Після ранкової гігієнічної гімнастики варто застосовувати душ температурою 36—38 °С (30—40 с), потім температуру знизити на 2—3 °С, а час її дії скоротити до 15—20 с (тобто вдвічі). Чергування теплого й прохолодного душу повторюють 2—3 рази. Через 4—5 днів тривалість обливань холодною водою збільшують удвічі. Через 8—10 днів різницю температур збільшують на 3—4 °С. Поступово протягом 3—3,5 міс різниця доводить до 20—24 °С і вище (тобто 40-42 °С і 18-20 °С).

Після кожної процедури тіло витирають рушником.

Загартовування організму у відкритих водоймах передбачає розвиток стійкості до багаторазових охолоджень (наступне охолодження виконується при повністю відновленій температурі тіла). Послідовність процедур: після сонячних ванн при температурі повітря 24—25 °С виконується купання у водоймі з температурою води 20 °С (30—40 с).

Після відновлення вихідної температури тіла (через 15-20 хв) купання повторюється. У перший день купання число повторень досягає 5-8 разів і більше. У другий день перебування у воді збільшується до 15 хв у початковому режимі, до 20 хв - в оптимальному.

Зимове купання показане тільки здоровим людям з високим рівнем загартованості. Негативних судинних реакцій при зимовому плаванні можна уникнути, якщо перед купанням в ополонці провести інтенсивне тренування.

Ходіння по воді. Цей вид загартовування можна проводити у ванні, у водоймі (ріці, озері, морі).

Методика загартовування. Ноги занурюють по щиколотки у воду й ходять протягом 1-6 хв залежно від температури води й повітря. Людям з

низьким ступенем загартованості рекомендують починати ходіння в теплій воді, поступово знижуючи її температуру.

Досить ефективно також загартовування стоп за наступною методикою:

1) на ніч ноги миють холодною або теплою водою, не витирають рушником, сушать на повітрі. Вночі стопи не накривають ковдрою;

2) обливають ноги за типом контрастного загартовування: гарячою водою понад 40 °С і холодною — 10—15 °С;

3) паралельно з контрастними обливаннями гартують носоглотку:

а) полощуть горло й ніс водою 25—30 °С, кожних 10 днів знижуючи її температуру на 1—2 °С і доводячи до температури водопровідної;

б) не кутають шию;

в) дихають носом.

Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні).

Позитивний ефект бань відзначений при початкових стадіях застуди, хронічних бронхітах, катарах носа й горла, при вивихах, розтяганнях,

Більш широкі відомості про роль ходіння босоніж в загартовуванні й лікуванні багатьох захворювань можна знайти в книзі німецького священика Севастіана Кнейппа "Мое водолікування", що була видана в Києві в 1898 р. У фінських клініках накопичений досвід застосування сауни для лікування хворих з підвищеним артеріальним тиском. Як відзначають численні дослідження, тиск знижується вже під час самої лазневої процедури, а потім продовжує падати протягом години після виходу із сауни.

Якщо після лазні артеріальний тиск не падає, це свідчить про стійкі органічні зміни й необхідність застосування тривалої терапії. Особам з підвищеним артеріальним тиском необхідні більш помірні теплові процедури: температура 57—70 °С, вологість 30—40 %, тривалість 5—6 хв. Після парної доцільні теплий душ і охолодження в передбаннику. Купання в

басейні з холодною водою, холодний душ після парної таким людям протипоказані. Лазні також використовуються для лікування радикуліту, невриту, подагри.

Основні правила використання лазні для загартовування

- Відвідування лазні рекомендується не раніше, ніж через 2-2,5 год після їжі.

- Початківцям баню доцільно відвідувати не більше 1 раз в тиждень, потім до 2 разів.

- Початківцям рекомендується робити не більше одного заходу в парну на 4-5 хв, потім можна робити до 3 заходів по 8-10 хв.

- Для зм'якшення переходу до високої температури варто прийняти теплий душ перед входом у парну.

- Увійшовши в парну, рекомендується спочатку перебувати на нижній сходинці, потім піднятися наверх.

- Після виходу з парної варто прийняти прохолодний або холодний душ, потім проводиться купання в басейні з холодною водою.

- З появою ознак перегрівання - відчуття сильного жару, утруднений подих, недостача повітря, слабкість, запаморочення - необхідно покинути лазню

Однак призначення теплових процедур, їхній режим може визначити тільки лікар. Тому для хворих призначення парних як лікувального засобу здійснюється після ретельного обстеження. Теплові й холодні впливи, як і будь-які сильні ліки, можуть при нераціональному дозуванні привести до погіршення здоров'я.

Залежно від ступеня впливу на організм розрізняють 3 режими жароповітряних ванн у лазнях:

1-й — слабе теплове навантаження (60 °С);

2-й — помірне теплове навантаження (70 °С — друга полиця, останній захід — 80—85 °С — третя полиця);

3-й — виражене теплове навантаження (перші два заходи — 60 °С, 3—5-й заходи - 70 °С, 6-й захід - 80-85 °С, 7-й захід - 85-90 °С). Кожний режим

теплого навантаження характеризується певними мікрокліматичними умовами в термокамері й інших приміщеннях, призначених для відпочинку, проміжного охолодження, і призначається лікарем залежно від показників фізичного стану. Вся процедура складається з 3 періодів. Для фізично ослаблених рекомендується 1-й режим. Гранична температура в камері — 60 °С (1-ша полка), відносна вологість — 10—20 %. Перебування на 3-й полиці при даному режимі протипоказано.

Ускладнення при прийманні жароповітряних ванн і надання першої допомоги. Найбільше часто зустрічаються непритомний стан, опіки різного ступеня виразності й тепловий удар.

При порушеннях режиму теплого навантаження при прийманні жароповітряних процедур у лазні можливі випадки різкого погіршення стану здоров'я, аж до необхідності надання невідкладної медичної допомоги

Тепловий удар характеризується порушенням терморегуляції. Симптоми: загальна слабкість і млявість; почуття печіння в голові, що супроводжується запамороченням, головним болем, нудотою, шумом у вухах; втрата свідомості зі значним (до 40 °С) підвищенням температури тіла з ознаками порушення серцевої діяльності й змінами подиху, з появою ціанозу (синюшності губ), розширенням зіниць і настанням коматозного стану. Постраждалого варто перенести в прохолодне місце, обернути його вологим простирадлом. Покласти змочений холодною водою рушник на голову. Дати пити. Викликати лікаря.

Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.

Харчування за всю історію існування людини завжди було найбільш сильним і стійким фактором середовища, що робить постійний вплив на стан його здоров'я. Автоматизація багатьох виробничих процесів значно знизила витрату енергії людей, різко зменшивши обсяг їхньої рухової активності. Це привело до того, що енергетична цінність їжі перевищує витрату енергії й

сприяє зростанню кількості людей з надлишковою масою тіла.

У свою чергу ожиріння викликає розвиток таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонічна й ішемічна хвороби серця, цукровий діабет, подагра.

Порушення складу харчування, зменшення одних і збільшення інших живильних речовин приводить до розвитку різних захворювань, і тільки раціональне харчування зберігає здоров'я.

Раціональне харчування - це, насамперед, правильно організоване й своєчасне постачання організму добре приготовленою живильною й смачною їжею, що містить оптимальні кількості різних речовин, необхідних для його розвитку й функціонування

До таких речовин відносяться: білки, жири й вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи, що забезпечують безперервне відновлення органів і тканин і постійний приплив енергії.

Раціональне харчування вимагає дотримання певного режиму.

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОГО СВЯТА «ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я».

День здоров'я

Мета: Створити атмосферу радості, співпереживання, активного відпочинку. Залучити до участі у святі максимальну кількість учнів, вчителів, батьків, представників влади, спонсорів. Пропагувати здоровий спосіб життя, збільшувати рухливий режим школярів, розвивати рухливі якості учнів – спритність, швидкість, витривалість. Виховання в учнів почуття колективізму, вміння вести себе в нестандартних ситуаціях і приймати швидкі рішення. Згуртувати учнівські, батьківські, учительські колективи у загальній справі – піклування про своє життя і здоров'я.

Провідна ідея заходу

Щасливе життя – це гарне здоров'я.

Здоров'я – це цінний скарб, про який треба піклуватися щодня.

Немає найнещаднішої людини, ніж та, яка втратила здоров'я.

Жити – це означає рухатись.

План проведення свята

I. Загальношкільна лінійка.

1. Виступи директора школи та гостей свята з привітаннями та побажаннями здоров'я, сили тощо.

2. Оголошення плану проведення змагань, ознайомлення з командою суддів (журі).

II. Проведення свята на спортивному майданчику (за окремим сценарієм).

1. Виступ команд початкових класів. Конкурс на кращий показ комплексу вправ ранкової гімнастики.

2. Виступ команд учнів 5-7 класів, до складу яких входять батьки. Конкурсні змагання «Тато, мама, я – разом дружна та спортивна сім'я».

3. Змагання команди старшокласників і команди вчителів.

III. Підбиття підсумків змагань, нагородження учасників грамотами, призами.

Сценарій проведення свята «День здоров'я»

I. Шиккування команд – учасників змагань на спортивному майданчику.

II. Виступ головного судді змагань, який оголошує умови першого конкурсного завдання.

Перший конкурс: «За здоров'я дякуємо ранковій зарядці».

Беруть участь команди початкових класів.

Завдання. Показ комплексу вправ ранкової гімнастики.

План підготовки заходу

Завдання	Відповідальні за виконання
Укомплектування команди, підготовка назви, девізу, пісні, спортивної форми.	Класні керівники, актив класу, батьки, педагог-організатор.
Формування команди вболівальників (групи підтримки) і дати завдання: оформити плакати із висловами про здоров'я, вболівання за команду, прапорці та інші атрибути вболівальників. До складу команд вболівальників входять учні, які не беруть участь у змаганнях за станом здоров'я, батьки, вчителі.	Комісія «Дозвілля» Парламенту школи. Вчителі, які не мають класного керівництва.
Проведення бесіди – інструктажу щодо попередження травматизму під час змагань.	Класні керівники.
Підготовка конкурсних завдань для змагань, посильних й цікавих для учнів.	Вчителі фізкультури, педагог-організатор.
Підготовка спортивного майданчика та спортивного інвентарю для змагань.	Вчителі фізичної культури.
Підготовка асистентів суддів для зміни на майданчику спортивного інвентарю.	Вчителі фізичної культури.
У перервах між конкурсами включити показові виступи учнів, які займаються індивідуально танцями, іншими видами спорту.	Педагог-організатор.
Добір музичного супроводу до свята.	Вчитель музики.
Формування команди журі, ознайомлення її з умовами конкурсу.	Педагог-організатор.
Випуск газети-запрошення на свято «День здоров'я»	Комісія Парламенту школи «Прес-цетр».

Вимоги до показу:

1. Згуртованість команди.
2. Підбір вправ корисних і цікавих.
3. Музичний супровід.

III. Проходження конкурсу.

IV. Підведення підсумків конкурсу членами журі.

У цей час виступають дівчатка танцювальної групи старшокласниць із показом ритмічного танцю.

V. Оголошення результатів першого конкурсу головним суддею змагань.

Підготовка інвентарю до наступного конкурсу.

VI. Оголошення умов другого конкурсу.

Другий конкурс: «Тато, мама, я — разом дружна та спортивна сім'я».

Беруть участь команди учнів і батьків 5 — 7 класів.

Конкурсні змагання проходять у два етапи.

I етап — представлення команди: назва, емблема, девіз, пісня;

II етап — спортивні змагання «Спритні, вмілі, витривалі».

VII. Проходження змагань.

Зміст завдань II етапу.

1. Естафета «Триніжка».

Ноги учасників зв'язують попарно скакалками: батько-дитина-мама. Вони беруться за руки і таким чином швидко пересуваються до заданого місця на майданчику, розв'язують там скакалки, беруться за руки і на одній нозі, плигаючи, повертаються на своє місце і передають естафету іншим учасникам, які вже готові до естафети.

В естафеті перемагає команда, яка швидше пройде дистанцію без помилок і порушень.

2. Естафета «Сильні руки» для мам і тат. Батько спирається на руки, мама бере тата за ноги, і рухаються до визначеного місця, де міняються місцями і, таким чином, повертаються назад, передаючи естафету іншій парі.

3. Естафета «Човниковий біг». Беруть участь тільки учні.

4. Естафета «Хто швидше». Дитина веде баскетбольний м'яч до визначеного місця на майданчику, кидає м'яч в кошик. Після того, як дитина влучить м'ячем у кошик, батько і мама стрибають обоє в одному

мішку до дитини, садять її в мішок і несуть разом до команди, де передають естафету іншим.

VIII. Підведення членами журі підсумків другого конкурсу.

IX. Прибирання спортивного інвентарю, підготовка спортивного майданчика для наступних конкурсів.

X. Виступ учнів, які займаються дзюдо, карате та іншими видами спорту.

XI. Оголошення підсумків другого конкурсу та завдань третього конкурсу.

XII. Проходження третього конкурсу «Покажи себе».

Беруть участь команди старшокласників і вчителів.

Зміст змагань третього конкурсу:

1. *Естафета «Хто швидше».*

Учасники команди із набивним м'ячем (1 кг) біжать до визначеного місця, перестрибуючи через бар'єрні перекладини. Добігши до кінця, повертаються назад і з м'ячем оббігають кожний стояк. М'яч передають іншому учаснику, який повторює шлях попереднього учасника.

2. *Естафета «Тунель».*

Подолання учасниками перешкод по черзі. Перша перешкода — пролізти під перекладиною, далі — через мішки без дна, які зшиті між собою у довгий тунель. Назад учасник повертається бігом, передаючи естафету наступному учаснику.

3. *Естафета «Тенісисти».*

Із тенісними ракетками і тенісними шариками треба пройти швидко визначену відстань і не загубити шарик із ракетки. Якщо шарик впав, підняти його і продовжувати естафету з того місця, де впав шарик.

4. *Естафета «Перетягування каната».*

XIII. Підведення підсумків третього конкурсу.

XIV. Виступ членів журі. Оголошення підсумків змагань. Нагородження учасників грамотами і призами.

ЗМІСТ

Введення в організацію та методику оздоровчої фізичної культури.....	3
Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку.....	9
Вікові особливості розвитку організму людини в період навчання в школі.....	11
Ціль, завдання й спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.....	14
Форми занять у системі шкільного виховання.....	15
Особливості методики фізичного виховання в шкільному віці..	17
Загальні основи формування здорового способу життя.....	19
Орієнтовні комплекси фізкультурхвилинок (за А.Ф. Бормсенком, С.Ф. Цвеком).....	21
Методика фізичного виховання дітей і підлітків віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.....	25
Комплекси фізкультурхвилинок для очей (за Е.С. Аветісовим)....	30
Організація і методика проведення «годин здоров'я».....	32
Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.....	36
Науково-дослідні організації.....	37
Особливості рекреативно-оздоровчих форм занять.....	42
Профілактико-оздоровчі заняття.....	43
Кондиційне тренування.....	43
Принципи фізкультурно-оздоровчих занять.....	44
Механізм дії дихальних вправ.....	45
Методика загартовування.....	47
Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні)....	52
Раціональне харчування як фактор здорового способу життя...	54
Сценарій спортивного свята «день здоров'я».....	56
Рекомендована література.....	61

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баренцев С.А., Берегуцин ТВ., Довгаль П.И., Столяк И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1998.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. - К.: Рад. шк., 1989.
3. Ващенко О.М., Романенко Л.В. Організація і методика проведення «годин здоров'я» в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. - К.: Навчальна книга, 2002: - 64 с. - (Сер. «Здоров'ятко»).
4. Ващенко О.М., Боріна Т.І.Романейко Л.В. Організація методика проведення фізкультурних пауз у режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. - К.: Навчальна книга, 2002: - 32 с. - (Сер. «Здоров'ятко»).
5. Ващенко О.М., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Фізкультхвилинки в початкових класах: Навчально-методичний посібник. - К.: Навчальна книга, 2002. - 48 с - (Сер, «Здоров'ятко»).
6. Дубогай О.Д., Панчелов Б.П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. - К.: Оріяни, 2001.
7. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури // Роль ФК у здоровому способі життя: Матер. І наук.-практ. конф. - Львів, 1992. - С 171-172.
8. Аросьев ДА. Как увлечь физической культурой //Физическая культура в школе. 1987. - №4,5. - С.8-12.
9. Бабенко СЮ. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. - К.: Здоров'я, 1982. - Вип. 9. - С. 7-9.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: 2003.–390 с.