# Реферат на тему:

# **Форми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку**

## ПЛАН

1. Форми фізичного виховання протягом навчального дня

2. Позакласні заняття фізичними вправами

3. Фізичне виховання поза школою

4. Індивідуальні, самостійні заняття фізичними вправами

5. Роль сім’ї у фізичному вихованні дітей

6. Домашні завдання з фізичної культури та їх характеристика

В даний час в практиці роботи з молодшими школярами склалися i широко застосовуються урочні, позаурочні, позашкільні та індивідуальні форми занять фізичними вправами. Вони спрямовані на вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я;

- сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню школярів;

- формування i впровадження в школярів природних рухових навичок i вмінь;

- сприяння вихованню рухових якостей, формування правильної постави;

- виховання морально-вольових якостей;

- формування навиків культури поведінки;

- привиття учням гігієнічних знань i навиків;

- виховання в учнів стійкого інтересу i звички до систематичних занять фізичною культурою i спортом.

Позаурочні форми занять фізичними вправами проводяться як в режимі учбового, так i в режимі подовженого дня школи, а також у вільний час.

До основних форм занять в режимі учбового дня відносяться:

- гімнастика до занять;

- фізкультурні хвилини i фізкультурні паузи;

- фізичні вправи і рухливі ігри під час великих (подовжених) перерв і в режимі продовженого дня;

- години здоров’я.

Позакласна робота з фізичного виховання в школі здійснюється проведенням наступних форм:

- секції за видами спорту;

- групи загальної фізичної підготовки (ЗФП);

- некласифікаційні змагання;

- фізкультурно-художні свята та спортивно-художні ранки;

- дні здоров’я.

До позашкільних форм занять відносяться:

- фізичне виховання за місцем проживання;

- фізичне виховання в таборах відпочинку;

- індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами

До індивідуальних форм занять відносяться:

- індивідуальна гігієнічна гімнастика (зарядка);

- виконання домашніх завдань;

- індивідуальні тренування;

Таким чином, для школи характерна велика різновидність форм занять фізичними вправами, які покликані задовольнити потреби учнів у рухах.

Однак слід підкреслити i той факт, що усунення хоч би однієї з форм занять призведе до порушення безперервності педагогічного процесу, до неможливості забезпечити вирішення всіх завдань фізичного виховання, тому що кожна форма занять вирішує загальні i часткові завдання.

Розумне співставлення урочних, позаурочних і позашкільних форм занять дає можливість учителю повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання й ефективно сприяє впровадженню їх в повсякденний побут.

Форми фізичного виховання протягом навчального дня

Гімнастика до занять, її завдання, особливості організації, засоби і методика проведення

Гімнастика до навчальних занять є важливою складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня.

Поряд з цим гімнастика до занять сприяє вихованню в учнів звички до регулярного виконання фізичних вправ, формуванню навичок їх правильного виконання. Вона також сприяє здійсненню ряду оздоровчих завдань: активізації обмінних процесів; укріпленню м’язової системи; покращанню самопочуття і настрою; підвищенню працездатності учнів на уроках.

Проведення гімнастики на відкритому повітрі загартовує організм і підвищує його опір до простудних захворювань. Гімнастика до занять доповнює ранкову гігієнічну гімнастику, яка проводиться вдома.

Основний засіб гімнастики до занять – це комплекс фізичних вправ, які впливають на різні групи м’язів. Комплекс складається з 5-7 вправ. У нього необхідно включати вправи для м’язів плечового поясу (рухи руками і головою), для м’язів спини і живота (нахили вперед, назад, в сторони), для м’язів нижніх кінцівок (присідання, випади), вправи стрибкового характеру. Розпочинати і закінчувати комплекс потрібно ходьбою на місці.

Загальне керівництво проведенням гімнастики до занять здійснюється вчителем фізичної культури. Вчителі інших предметів контролюють проведення гімнастики в тому класі, в якому вони будуть проводити перший урок.

Для того, щоб гімнастика до занять проходила більш організовано, вчителю фізичної культури необхідно широко залучати до її проведення фізкультурний актив. Слід мати в кожному класі 1-2 помічників, підготовлених для демонстрації і правильного виконання вправ чергового комплексу. Добре підготовленим помічникам можна довірити і проведення гімнастики до занять. Громадським інструкторам–старшокласникам можна доручати проведення гімнастики в 1-4 класах.

Комплекси вправ вивчаються на уроках фізичної культури. Їх заміну слід здійснювати не рідше одного разу в місяць, краще через два тижні. Якщо школа радіофікована, то гімнастику слід супроводжувати музикою. Музику потрібно підбирати тактами зі знайомих учням мелодій. Для організації гімнастики доцільно об’єднати учнів в групи класів: 1-4, 5-7, 8-9, 10-12. Разом з тим, залежно від умов і на погляд адміністрації школи, педагогів, її можна проводити з кожним класом окремо. Проводити гімнастику необхідно на відкритому повітрі, а за поганих погодних умов (дощ, холод) – в провітрюваних коридорах. Не рекомендується проводити гімнастику до занять в класних кімнатах. Тривалість гімнастики – не менше 6-7 хв., а з молодшими класами – максимум 5-6 хв.

Шикування класів може бути довільним: в колону по 3, 4, 6; в коло; в шеренгу та інше. Так, в колону дівчат слід шикувати в останніх рядах. Хлопці виконують вправи без піджаків, а дівчата – без жакетів (фартушків). Учні повинні стояти на такій відстані один від одного, щоб не перешкоджати сусіду. При відповідних умовах можна застосовувати варіант, коли дівчата шикуються окремо від хлопців. По можливості на площадках потрібно зробити розмітку.

Вчителі (фізорги, помічники, громадські інструктори) розташовуються лицем до класу і виконують вправи разом з класом. Якщо комплекс вправ вивчений, то ведучий лише подає основні команди, повідомляє вправу і веде підрахунок.

При музичному супроводі (тільки музика) також подають основні команди і оповідають вправу, підрахунок вести не обов’язково. Якщо музичний запис має конкретні комплекси вправ з відповідним супроводом тексту, то організатори гімнастики, спостерігаючи за виконанням учнями вправ, виправляють їх, слідкують за правильним виконанням, дисципліною. Якщо гімнастика проводиться на відкритій площадці з декількома групами класів, то залишати площадку після виконання вправ вони повинні організовано і швидко. Для того організатори називають послідовно класи, учні попарно залишають площадку і входять у приміщення школи. Для підвищення інтересу учнів до гімнастики можна застосовувати форму змагань між класами на краще її виконання. Для цього з числа фізкультурного активу виділяються учні, які оцінюють кожен клас за правильним виконанням вправ, дисципліною, активністю та ін. Оцінки для заліку краще підсумовувати за тиждень, а потім вивісити підсумок в куточок здоров’я. Добиваючись якісного проведення гімнастики до занять, учителям фізичної культури слід включити в комплекс найпростіші вправи, які не потребують прояву координації, значних затрат сили (віджимання, упори присівши й ін).

Фізкультурні хвилини і паузи, їх завдання, засоби, методика проведення і особливості організації

Фізкультурні хвилинки на уроках позитивно впливають на відновлення розумової працездатності, перешкоджають зростанню втоми, підвищують емоційний рівень учнів, знімають статичні навантаження, попереджують порушення постави. Вони проводяться в класі під керівництвом педагога, який веде урок, або фізорга і не повинні перебільшувати 1–2 хв. Найбільш доцільно проводити їх в той час, коли в учнів з’являються перші ознаки втоми: зниження активності, порушення уваги, неспокій. Час початку фізкультурної хвилини визначається педагогом, який веде урок.

Вправи на фізкультурних хвилинах виконуються сидячи і стоячи біля парт. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоби вправи, які виконують учні стоячи коло парти, не заважали сусіду.

По команді педагога черговий класу відкриває кватирку або вікно, учні закінчують виконання завдань, ослаблюють паски, розстібають комірці і починають виконувати вправи. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на даному уроці. На окремих уроках фізкультхвилини можуть бути виключені – наприклад, в ході контрольних практичних і інших робіт. Фізкультурні хвилини повинні обов’язково проводитись в молодших і середніх класах.

Учителю слід рекомендувати учням використовувати вивчені на уроках комплекси загальнорозвиваючих вправ при виконанні домашніх завдань.

Кожен комплекс фізкультурних хвилин складається, як правило, з 3-4 вправ, які повторюються 4-6 разів. До комплексу підбираються прості, доступні вправи, які не потребують складної координації рухів. Вони повинні включати в роботу великі групи м’язів – безпосередньо ті, які беруть участь у підтриманні пози сидіння під час уроку (вправи на протягування, прогинання, нахили і напівнахили, напівприсіди і присіди з різноманітними рухами рук).

Фізкультурні хвилинки можуть бути скорочені і повні. Скорочені фізкультхвилини складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців) і використовуються під час письмових робіт в першому класі.

Фізкультурні паузи організовуються під час приготування домашніх завдань в групах продовженого дня, в домашніх умовах.

Тривалість паузи – 10-15 хв. Провести їх слід через 45-60 хв. навчальної роботи.

В зміст комплексу фізкультпаузи включаються загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір і послідовність виконання вправ комплексу базуються на тих же принципах, що і фізкультхвилини, але кількість вправ зростає до 6–7, повторюються вони 6–8 разів, виконуються в повільному і середньому темпі.

Складаючи комплекси фізкультпауз потрібно врахувати, що перші вправи даються, в основному, для м’язів спини і плечового пояса (вправи для випрямлення хребта – потягування), потім для м’язів ніг і тулуба. На завершення повинні бути заспокоюючі вправи, ходьба.

В групах продовженого дня проводити фізкультпаузи можна в класі, спортивному і актовому залах, а якщо дозволяє погода, то на свіжому повітрі під керівництвом вихователя. Підбирати і складати комплекси йому допомагає учитель фізичної культури.

Під час фізкультпаузи необхідно звернути увагу дитини на правильне виконання вправ, дотримання послідовності і кількості повторень кожної вправи.

Використання фізичних вправ на подовжених перервах та у групах подовженого дня

Регулярне проведення рухливих перерв відновлює працездатність, підвищує рухову активність, значно покращує показники фізичного розвитку, допомагає успішному оволодінню навиками самостійних занять, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами. Вправи й ігри проводяться на подовжених перервах і здебільшого на свіжому повітрі при температурних умовах, які відповідають гігієнічним нормам. Під час сильного дощу або сильного морозу з вітром заняття слід перенести в добре провітрювані фізкультурний або актовий зали. Для проведення рухливих перерв використовуються пришкільні майданчики, стадіони. На кожний клас виділяється дрібний інвентар (скакалки, обручі, м’ячі та ін.).

Діти займаються на рухливих перервах у повсякденному одязі, в холодну погоду одягають куртки, пальто, шапки. Необхідно слідкувати за взуттям учнів, яке повинно бути з низькими підборами – для запобігання травм. Допомогу і контроль в організації рухливих перерв здійснює вчитель фізичної культури. Безпосередньо заняття проводять фізкультурні активісти, що пройшли спеціальну підготовку. Черговий учитель, учителі–вихователі обов’язково повинні бути присутні при проведенні занять і при необхідності допомагати. Значна робота припадає на долю вчителя. В обов’язки, за які несе відповідальність учитель фізичної культури при організації рухливих перерв, входять: підготовка активу учнів, організація консультацій для вчителів, підбір найбільш необхідних вправ, ігор. Крім цього, вчитель складає приблизний план проведення ігор в кожній чверті і окремо для кожної паралелі класів.

При підборі вправ і ігор слід враховувати вікові особливості учнів, рекомендувати ігри і вправи “за інтересами”, практикувати вправи зі скакалками, обручами, м’ячами; значний ефект дає застосування рухливих ігор. Для полегшення організаційної роботи потрібно завчасу скласти картотеку рухливих ігор, яку бажано постійно оновлювати і доповнювати.

В картотеці потрібно передбачити такі ігри: на початку перерви – середньої інтенсивності, в кінці – низької. При підборі ігор для молодших школярів слід враховувати, що діти в цьому віці віддають перевагу іграм з невеликою кількістю учасників.

Необхідно врахувати такі правила підбору ігор: простота змісту, нескладні правила, недовготривалість гри і популярність у дітей. При розучуванні нових рухливих ігор: пояснення повинно бути максимально коротким, зрозумілим; при випробуванні гри потрібно виявити, чи зрозуміли її діти; при необхідності зробити уточнення поправки і лише після цього починати гру. На рухливих перервах доцільно застосовувати групові ігри, які дозволяють в будь–яку мить вийти з гри або ввійти в неї. Наприклад: “Вовк у рові”, “Порожнє місце”, “Пастка”, “М’яч – середньому”. Для молодших школярів застосовуються ігри в парах, де можна проявити силу, спритність, кмітливість : “Бій півнів”, “Не втрачай рівноваги”, “Перетягування канату”. На свіжому повітрі застосовуються ігри і вправи з короткою і довгою скакалкою, з м’ячем, ігри-естафети.

### Година здоров’я

Година здоров’я проводиться щоденно після 2-3 уроків і триває 45 хвилин, для чого спеціально вивільняється час, як правило, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хвилин. Організовується переважно на свіжому повітрі. Учні займаються у спортивній формі. В залежності від умом, вона може проводитись і через день. Але в будь якому випадку вона повинна визначатись розкладом занять. У разі несприятливих умов замість години здоров’я проводять заняття за розкладом.

Бажано, щоб вчителі школи були не лише організаторами але й приймали активну участь.

Організація години здоров’я покладається на вчителів початкової школи, яким допомагає учнівський актив. Актив інструктується раз на тиждень (як правило в п’ятницю). Організаційно-методичне забезпечення здійснюють вчителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх. Загальне керівництво проведенням години здоров’я покладене на директора школи і його заступників.

Вдале проведення години здоров’я забезпечується її чітким плануванням. Для цього вчитель складає тижневий графік проведення години здоров’я, згідно з яким кожен день у кожного класу новий вид занять, а отже і місце. Можна використовувати і метод колового тренування: протягом години учні кожного класу через певний час змінюють місце занять. Графік вивішується на видному місці, що дає змогу учням за 2-3 хвилини зайняти свої місця занять.

При проведення години здоров’я не повинно бути примусом до обов’язкового виконання певних вправ. Потрібно заохочувати ініціативу і бажання займатись самостійно. Тим не менше кожне таке заняття повинно будуватись з дотриманням закономірностей функціонування організму, щоб не завдати шкоди дитині. Заняття будуються за принципом частин уроку.

Засобами є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надається іграм. Можна організовувати змагання між класами.

Критерієм ефективності проведення даної форми фізичного виховання є її вплив на успішність з фізичної культури та інших предметів.

Позакласні заняття фізичними вправами

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття у розпорядку навчального дня об’єднують переважно учнів одного класу, то при організації позакласних занять охоплюють дітей різних класів.

Некласифікаційні змагання школярів

Важко переоцінити значення змагань у фізичному виховання школярів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тонусу і активності дітей.

Класифікаційні змагання, які проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають тривалої послідовної роботи. Тому з ряду видів легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. В зв’язку з цим у багатьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання. участь в них не дає права на присвоєння розрядів.

До таких змагань належать усі мініігри на майданчиках невідповідних розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного обладнання, зменшеною кількістю гравців, з дозволеним частковим порушенням правил.

До найбільш поширених відносяться:

1. Змагання за шкільною програмою (сприяють розв’язанню завдань, які ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння шкільної програми).

2. Конкурси (розвивають вміння користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію).

3. Змагання з листа (спонукають учнів до раціонального засвоєння усіх розділів програми).

4. Веселі старти (ефективний засіб загартування і оздоровлення дітей).

Фізкультурно-художнє свято

Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художньо-мистецькі фрагменти. До активної участі залучаються учні, батьки, педагоги, громадські організації.

Під керівництвом вчителя малювання учні готують виставку малюнків на спортивну тематику, оформляють місце проведення свята.

Під керівництвом вчителя музики добирається музичне оформлення, розробляється програма виступів класів та індивідуальних виконавців.

Бібліотека формує виставку літератури на фізкультурно-спортивну тематику.

Бажано залучити до участі батьків; домовитись з відповідними торгівельними організаціями. У святі можуть брати участь працівники культових і громадських організацій, Рад народних депутатів, закладів культури.

Виняткове місце у програмі свята займають чисто спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри і розваги, товариські зустрічі і показові виступи, веселі свята та естафети, конкурси, вікторини. Програмою передбачається не лише участь учнів але і їх батьків (змагання спортивних сімей).

**Спортивно-художні ранки (вечори)**

Присвячуються переважно різним подіям у житі колективу фізичної культури. Наприклад “Ранок спортивної слави”, присвячується підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи початкової школи за рік.

Завданням цього заходу є заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до систематичних занять фізичними вправами нових поколіть школярів.

Проведенню ранку передує підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи і вчителем фізичної культури. Ця робота полягає, по-перше, в складанні програми і сценарію, виготовлені запрошень; по-друге підготовці призів, подарунків; по-третє, у доборі членів жюрі і суддівських бригад. Проведення ранку може розпочатись у актовому, а продовжиться у спортивному залі. Спортивно художні ранки це не вистава, де є глядачі і виконавці. Кожен присутній повинен брати активну участь у конкурсах, іграх, розвагах і т. п.

### Дні здоров’я

Дні здоров’я це:

1. Комплексні заходи, що потребують координації зусиль більшості вчителів, батьків і громадських організацій.

2. Вони проводяться в природніх умовах у складі всієї школи і насичені елементами романтики.

3. Цей захід об’єднує майже усі форми фізичного виховання.

Кількість учнів яка може приймати участь у дні здоров’я не повинна перевищувати 400 чоловік. Про підготовку даного заходу завчасно повинні бути проінформовані батьки, які також можуть прийняти участь. Місце для табору підбирається за 3-7 км від міста (села, селища), в лісі на березі річки. Харчування може бути із шкільної їдальні чи кожен учень мати своє. Нічліг влаштовується в наметах, постіль приносить свою кожен учень.

Дні здоров’я можна проводити на стаціонарних базах чи таборах відпочинку.

Фізичне виховання поза школою

Фізичне виховання за місцем проживання

Фізичне виховання за місцем проживання – один з напрямків у розв’язанні завдань впровадження фізичної культури у повсякденне життя дітей.

При ЖЕКу у кожному мікрорайоні може бути створена рада по спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі. Діяльність ради складається з:

1. Організаційної роботи (розробка планів, підготовка активу, вибори органів самоуправління і т. п.).

2. Спортивно-масової роботи (набір спортивних секцій, участь у змаганнях, організація навчально-тренувального процесу і ін.).

3. Фізкультурно-оздоровчої роботи (проведення фізкультурно-оздоровчих масових заходів).

4. Просвітницької роботи.

5. Господарської роботи.

Педагогічне керівництво цією роботою здійснює педагог організатор і вчителі фізичної культури мікрорайону.

Фізичне виховання у літніх таборах відпочинку дітей

Робота з фізичного виховання у літньому таборі відпочину передбачає виконання певних видів діяльності, а саме:

1. Організаційна робота (складання календаря заходів, графіків занять, проведення семінару з педагогічним колективом і ін.).

2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота.

3. Просвітницька робота.

4. Методична робота (підготовка інструкторів і суддів і ін.).

5. Господарська робота

Усі спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи проводяться під наглядом лікаря.

Індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами

### Ранкова гігієнічна гімнастика

Якщо гімнастика до занять проводиться під керівництвом вчителя або учнів старших класів і постійно контролюється зі сторони вчителя фізичної культури, то виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики контролюється лише батьками.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться відразу після пробудження з наступним обтиранням або обливанням водою сприяє швидкому переходу організму від стану сну до робочого стану – з’являється бадьорість, гарний настрій, готовність розпочати роботу.

У процесі занять ранковою гігієнічною гімнастикою засвоюються також корисні знання і навички з фізичної культури та гігієни (що таке правильне дихання, чому важливо правильно дихати і виконувати фізичні вправи, що таке загартування організму, тощо).

Швидкий підйом з постелі, перехід до виконання вправ, а потім до обтирання водою вимагають вольового зусилля, наполегливості у здійсненні поставленої мети. Діти привчаються розраховувати свій час. Ранкова гімнастика поступово стає для них звичною справою, а перерва у її виконанні сприяє порушенню ритму життя, що особливо небезпечно у молодшому шкільному віці. Ось чому ранкова гігієнічна гімнастика повинна стати частиною режиму школяра молодших класів.

Учні повинні засвоїти руховий режим, передбачений шкільною програмою з фізичної культури, знати правила загартування, виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз. Завдання батьків допомогти своїм дітям у цьому й проконтролювати їх. Насамперед потрібно дітям роз’яснити значення щоденних занять ранковою гігієнічною гімнастикою, викликати в них бажання виховувати свою волю, бути сильним загартованим. У школі вчитель фізичної культури навчає учнів виконувати вправи ранкової гігієнічної гімнастики і розучує з ними комплекси вправ на 3-4 тижні для самостійного виконання вдома.

Особистий приклад тат і мам чудовий засіб заохочення і прилучення учнів до занять. Якщо батьки самі виконують вправи, показують як правильно виконувати їх, як дихати при цьому, пояснюють порядок виконання вправ – то це буде найкращим прикладом і переконанням ніж розмови про користь виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Діти побачать, що вправи корисні бо їх виконують дорослі, а всі діти в молодшому шкільному віці хочуть стати дорослішими. Слід пам’ятати, що діти цього віку мають схильність виконувати ті вправи які дають швидкий ефект і бачити отриманий результат. І коли протягом короткого проміжку часу діти не відчують наслідків від занять ранковою гімнастикою, то можуть припинити виконувати вправи, або виконувати їх від випадку до випадку.

Щоб організувати систематичні заняття ранковою гігієнічною гімнастикою перш за все потрібно спланувати їх на досить тривалий час, наприклад на рік. Передбачити поступову зміну та ускладнення комплексів вправ. Тобто потрібно розробити чи вибрати вже з готових 10-12 комплексів. До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики для учнів молодших класів включають загальнорозвиваючі та коригуючі вправи з матеріалу предмету фізична культура. Вправи повинні бути простими, не забирати багато часу на виконання і мати, як оздоровчу, так і освітню спрямованість. Кожне заняття ранковою гігієнічною гімнастикою потрібно починати з ходьби на місці при виконанні у приміщенні і звичайної ходьби на повітрі. Коліна потрібно піднімати якомога вище, рухи повинні бути вільними, розмашистими, спину випрямити, голову тримати прямо. Зробивши 60-80 кроків можна переходити до виконання першої вправи. Перша вправа повинна сприяти глибокому диханню, а також збільшенню рухливості грудної клітки та суглобів плечового поясу і рук. Ці вправи повинні нагадувати рухи на потягування і виконуватись в повільному темпі. Наступні вправи повинні включати різноманітні рухи з вивчених вихідних положень і мають на меті вплив на основні групи м’язів усього тіла. Добирати вправи з таким розрахунком, щоб робота даних груп м’язів чергувалася з відпочинком інших.

Остання вправа в комплексі біг або стрибки на місці, їх призначення – впливати на органи кровообігу та дихання, активізувати роботу серця й легень, підвищити обмін речовин. Стрибки на місці і біг обов’язково змінюються повільною, спокійною ходьбою протягом 2-3 хвилин із збереженням правильної постави. Виконувати вправи потрібно ритмічно, чергуючи напруження м’язів з їх розслабленням. Тонус м’язів передньої поверхні тулуба природно має перевагу над тонусом задньої частини, що є однією з головних причин псування постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей. Тому під час проведення вправ основну увагу у молодшому шкільному віці потрібно приділяти зміцненню м’язів задньої поверхні тулуба. Тут перевагу потрібно надавати таким вправам, як прогинання тулуба назад і вправ пов’язаних з напруженням м’язів спини. Виконуючи вправи потрібно слідкувати за правильним диханням. Кожну вправу виконують 8-12 разів. Закінчується ранкова гігієнічна гімнастика водними процедурами.

До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики можна включати вправи з гантелями, еспандером, скакалкою, м’ячем, гімнастичною палицею. Це дозволить індивідуалізувати стандартний комплекс, урізноманітнити заняття та зробити їх більш ефективними. Однак додатково підключати до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики багато вправ не варто так, щоб учень не стомлювався.

Для ранкової гімнастики треба звечора приготувати все необхідне: одяг, килимок, рушники, таз, посуд з водою, щоб до ранку вона нагрілась до кімнатної температури.

Найкращий одяг для виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики в приміщенні, як для хлопчиків, так і для дівчаток – майка, труси, тапочки. Якщо є змога виконувати вправи на свіжому повітрі протягом усієї весни та осені в таких випадках в залежності від погодних умов можна одягати вітрозахисний тренувальний костюм.

Після двох-трьох тижнів занять можна замінити частину вправ загального характеру на спеціальні вправи які цілеспрямовано впливають на певні групи м’язів, а також вправи на зменшення ваги тіла, якщо така є.

### Роль сім’ї у фізичному вихованні дітей

Винятково важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім’я. Перші кроки дитина робить у своїй сім’ї, поруч з нею батько і мати стають її першими вчителями. Виховання, яке прийняте батьківською любов’ю йде до серця дитини проникає в її душу і свідомість. Батьки є свого роду універсальними вихователями. Вони знайомлять дитину з оточуючим світом, навчають дитину культурі спілкування, сприяють формуванні естетичних смаків, творчого розвитку дитини. Позитивною стороною є те, що батьки користуються у дітей великим авторитетом. Так заняття спортом або загартування свого організму батьками є набагато сильнішим стимулом до наслідування, ніж слова які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що виховання у сім’ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тобі можна говорити про формування особистої фізичної культури. В цьому батькам може допомогти співпраця з вчителем. Найбільш поширеними формами роботи вчителів фізичної культури з батьками є:

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватись практичними порадами.

2. Батьківські конференції.

3. Проведення занять для батьків.

4. Участь батьків у змаганнях спортивних сімей.

5. Проведення відкритих уроків для батьків.

6. Виступ вчителя за місцем проживання і праці батьків

Залучення батьків у процес фізичного виховання проходить через:

- створення необхідних умов для занять дітьми вдома;

- контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гігієнічної гімнастики і домашніх завдань;

- особиста участь батьків у спортивних змаганнях, днях здоров’я та інших фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах;

- організація ігор на дитячих майданчика за місцем проживання;

- виконання обов’язків громадських суддів і тренерів.

Домашні завдання, як форма індивідуальних самостійних занять

Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами, практичним привчанням до них є домашні завдання. Вони передбачені шкільною програмою і становлять певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року. Ці завдання плануються на рік, тісно пов’язані між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише при засвоєнні попереднього. Шляхом виконання домашніх завдань влітку проходить забезпечується зв’язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу. Контроль за виконанням домашніх завдань проводить з одного боку вчитель фізичної культури, а з іншого батьки.

Доцільно розробляти домашні завдання окремо для дівчат і окремо для хлопці, намагатись більше індивідуалізувати їх.

Добираючи вправи, потрібно визначити їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність.

Спрямованість може бути двох видів: виховання фізичних якостей і засвоєння техніки.

За тривалістю розрізняють завдання на наступний раз, на четверть і на рік.

Доступність визначається рівнем підготовленості і можуть бути для всього класу, окремо для дівчат чи хлопці та індивідуальні.

Перш ніж давати домашні завдання потрібно поцікавитись чи має учень умови для виконання.

Перевірка домашніх завдань проводиться фронтально (перевіряються нескладні вправи типу ЗРВ чи акробатичні), індивідуально (оцінюються кількісно і якісно, перевіряють переважно на контрольних уроках) і вибірково (в ході уроку звертається увага на окремого учня підчас виконання вправи, що є предметом домашніх завдань).

Впроваджувати домашні завдання доцільно з першого класу. Основним доводом на їх користь є те, що у дітей цього віку підвищене сприйняття впливу фізичних вправ. У них легко виробляється звичка до щоденних занять, чому сприяє біологічна потреба у русі. Друга обставина – можливість залучити на допомогу батьків. У початкових класах це зробити легше ніж у середніх чи старших.

### Планування позаурочної роботи

Позаурочну роботу регламентує ряд документів:

1. Загальношкільний річний план позаурочної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ в шкільному плані. Він передбачає напрямки діяльності колективу школи і може мати такі розділи:

- аналіз роботи за минулий рік і основні завдання на наступний;

- організаційна робота;

- навчальна робота;

- організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня;

- спортивно-масова робота;

- робота за місцем проживання;

- просвітницька діяльність;

- медичний контроль;

- господарська робота.

2. Календар спортивно-масових засобів складається відповідно до календаря районних змагань. У ньому передбачаються всі внутрішкільні змагання (в хронологічному порядку)

3. Розклад секцій. У клітинках проти кожної секції і дня занять проставляють час їх початку і закінчення.

**Література:**

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
2. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . – 64 с.
6. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров’я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
7. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник.: Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
8. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.
9. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.
10. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. -Львів: Штабар, 1997. -207 с.
11. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. – 164 с.
12. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. – 214 с.
13. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.
14. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.
15. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
16. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А.В.Огнистого. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 20 с.
17. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 1-11 класи. – К: “Перун”, 1998. – 63 с.
18. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К: “Радянська школа”, 1986. – 123 с.
19. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). – Львів: Світ, 1993. – 184 с.