

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Департамент освіти і науки Київської облдержадміністрації  
Фастівський ліцей-інтернат

# ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

*Педагогічний досвід*

учитель фізичної культури  
вищої категорії  
*Єременко Ольга Євгенівна*

Фастів-2015

## ВСТУП

*Без здоров'я і мудрість незавидна,  
і мистецтво бліде, і сила в'яне,  
і багатство без користі, і слово безсиле*  
*Герофіл*

Душа дитини – жовтий соняшник,  
До сонця тягнеться щомить,  
Та на душі тоді лиш сонячно,  
Коли нічого не болить,  
Коли дитина загартована,  
Здорова й сильна, не сумна,  
Тоді наука їй – як золото,  
А світ – як казка чарівна.  
Плекаймо, вчителі, той соняшник,  
Нехай здоровим він зроста,  
Обличчям тягнеться до сонечка,  
Корінням – вглиб землі зроста.

*Самохіна М.В.*

### **Висвітлення питання здоров'язбереження у працях видатних педагогів**

Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Згідно із результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України в останні роки значно погіршився стан здоров'я

дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються йти до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % – хронічні захворювання; понад половина дітей цього віку мають розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, медики визначають значне навчальне навантаження, стресові ситуації, зниження рухової активності, нераціональне харчування, недотримання режиму дня тощо.

У Конституції України, Законі України «Про охорону дитинства», інших урядових документах наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Тому одним із пріоритетних завдань сучасної школи є організація навчально-виховного процесу, спрямованого на розкриття потенційних можливостей та природних задатків дітей, зміцнення усіх складових здоров'я.

Питанню збереження здоров'я дітей велику увагу у різні часи приділяли видатні педагоги. Так, Я. Коменський рекомендував під час навчання дітей у школі створювати позитивну навчальну мотивацію, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, спрямованих на збереження здоров'я учнів. Й. Песталоцці указував на необхідність ретельного врахування індивідуальних та вікових

особливостей учнів та їхніх здібностей. В. Сухомлинський закликав запобігати перевантаженню учнів шляхом чергування різних видів роботи, дотримання правильного режиму праці й відпочинку, активізацій рухової та ігрової діяльності школярів тощо. Особливого значення педагог надавав належним медико-гігієнічним умовам навчальної діяльності учнів: обладнанню класної кімнати, раціональному харчуванню, тривалому перебуванню школярів на свіжому повітрі, що сприяє збереженню здоров'я.

Сучасні дослідження (Н. Белікова, Д. Воронін, Б. Долинський, В. Зданюк та, Ю. Палічук ін.) переважно присвячені формуванню здоров'язберігаючих компетенцій майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах; поодинокі (О. Ващенко, С. Свириденко, Н. Смірнов та ін.) – здоров'язбереженню учнів загальноосвітніх закладів. Зазначене викликає суперечність між наявною необхідністю поліпшення стану здоров'я школярів та браком теоретико-практичної обґрунтованості цієї проблеми.

### **З історії здоров'язберігаючих технологій**

Час не стоїть на місці. Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей і цей процес розпочинається саме зі шкільної парти. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби, і сьогодні школа

теж потребує реформування. А це довгий, клопітливий процес. Людина тим і відрізняється від комахи та бджоли, що буде не за існуючими, природніми інстинктами, а за народженими творчістю проектами у баченні прекрасного та гармонійного.

Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз - це рівень початкової школи. А загальні цілі – зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Основна мета сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здорової як фізично, так і духовно. Тому кожна школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі покращення якості освіти та виховання.

Відповідно до Методичних рекомендацій щодо вивчення фізичної культури важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій.

Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в ХХ столітті передбачає вирішення таких проблем :

- виховання морально та фізично здорової людини;

- формування в учнів наукового світогляду, уявлення та розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування власного життя та життя інших. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад.

Отже, здоров'я – єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

У своїх працях видатний педагог В.О. Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, якість нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На думку великого педагога, школа та вчитель зокрема

повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Чому ми звертаємось сьогодні до теми здоров'язбереження у школі?

Тому що здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Сучасний стан здоров'я та суспільної свідомості населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, які нині позбавлені можливості

життєвого самовизначення та самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації.

У Законі України «Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців).

А в ст. 22 говориться про те, що загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів (вихованців). І що відповідальність за організацію харчування учнів покладається на керівників цих навчальних закладів.

Учитель-предметник, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками, шкільним психологом, класним керівником, повинен планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Здоров'я дитини, її соціально – психологічна адаптація, нормальне зростання і розвиток багато в

чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6 – 17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить 70% часу.

Існують різні визначення здоров'я та підходи до його збереження та зміцнення в педагогіці. Згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я: “Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад”.

„Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: „Я відчуваю себе чудово! Я живу чудово!” – писав творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення Бречч. Відомо, що основна мета життя – щастя. Але до нього веде одна дорога - міцне здоров'я. Здорова людина любить життя. Вона рідко буває нещасливою.

Важко уявити собі у числі активних і повноцінних учасників навчально-виховного процесу дитину або вчителя, у яких постійно болить голова, які знаходяться у постійній нервовій напрузі, всього бояться... Здоров'я – єдність соматичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Фізичне здоров'я складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

### Поняття „здоров’язберігаючі технології”

Поняття „здоров’язберігаючі технології” об’єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів. У ході розробки проекту вчителями ретельно опрацьована теоретична база.

Під здоров’язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій пов’язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров’язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- **здоров’язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров’я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров’ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- **виховання культури здоров’я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню

мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров'язберігаючих технологіях повинен не викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій.

Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу,

розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Інтелектуальне здоров'я - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витратити більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Ось чому створення у школі здоров'язберігаючого середовища є актуальною.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;

- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень.

Що ж розуміють під поняттям «здоров'язберігаюча технологія»?

Слово «технологія» в перекладі з грецької мови означає вчення про мистецтво.

Здоров'язберігаюча технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Здоров'язберігаючі технології дозволяють:

- сформулювати соціальну зрілість випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підрастаючого покоління, зниження



рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи - підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій.

Технології здоров'язбереження, які використовуються вчителем у навчальному процесі:

➤ психологічні технології:

• психогімнастика - допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все

на міміку та жести - взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути у переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань;

• прогулянки на природі;

• емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;

• сімейне консультування.

➤ технологія рухової активності, завданням якої є:

• корекція порушень постави;

• зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;

• зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;

• навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Прикладом технології рухової активності є щоденна ранкова гімнастика до уроків, комплекси дихальної гімнастики, фізкультхвилинки, заняття на тренажерах, пальчикова гімнастика тощо.

Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Поняття "здоров'язберігаючі технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи:

- **організаційно-педагогічні** (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);

- **психолого-педагогічні** (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);

- **навчально-виховні** (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, та батьків. Однак особливе місце та відповідальність з оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим. і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

#### **Основні завдання**

1. Створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу на основі: фізкультурно-спортивної

активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці.

2. Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів.

3. Створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов.

4. Включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.

5. Створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу

здоров'язберігаючої технології.

6. Формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час.

7. Створення системи підтримки ідеї здоров'язберігаючої технології; агітації і пропаганди; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури.

8. Забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язберігаючої технології.

9. Забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти.

10. Створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи.

11. Створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.

12. Відкриття в навчальному закладі консультативно-оздоровчих центрів здорового способу життя для учнів, батьків і вчителів.

### **Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт учнів**

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності будь-якого освітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу. Кожен педпрацівник повинен працювати за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів реалізується

шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через:

- застосування різнорівневого навчання;
- глибоку диференціацію та індивідуалізацію навчання;
- широке використання сучасних педтехнологій;
- інтерактивне навчання;
- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;
- настанови вчительського колективу на створення відносин "учитель-учень" за формулою "суб'єкт-суб'єкт". Забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня;
- розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаження учнів.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- урахування періодів працездатності учнів на уроках;
- урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;

- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

### **Результативність представленого досвіду**

Протягом кількох років організовувались і впроваджувались заходи у розв'язанні проблеми формування здорового способу життя.

Цілеспрямоване та систематичне впровадження комплексу здоров'язберігаючих технологій має позитивний вплив на формування особистості, компетентної у питанні збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Зважаючи на результати здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел, вчитель визначив *завдання застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі*: формування в учнів знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, взаємозв'язок організму із природним, техногенним та соціальним оточенням; навчання безпечної поведінки; забезпечення психологічно комфортного середовища для учнів; створення сприятливих умов для їхнього розвитку та саморозвитку; покращення функціонального стану організму; підвищення адаптаційних можливостей та формування мотивації до здорового способу життя; виховання потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності.

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності школи відводиться грамотній організації навчального процесу.

В ліцеї створені комфортні умови для навчання: є обладнаний стадіон, спортивний зал, тренажерний зал для занять з фізичної культури. Розклад складений згідно нормативних вимог, затверджений Головним лікарем СЕС. Для прогулянок на свіжому повітрі введені великі перерви по 15 хвилин, час для відпочинку після уроків до самопідготовки. Обов'язковою для учнів є ранкова зарядка з музичним супроводом за різними комплексами на свіжому повітрі.

Традиційними стали сеанси ароматерапії для учнів, фіточаї, тренінгові форми уроків, уроки фізкультури із застосуванням босоходіння.

На кожному уроці проводяться фізкультхвилинки, розроблені вчителями та методичними об'єднаннями школи. Ці хвилинки тривають 3-5 хвилин, вони підвищують рухову активність учнів. Це комплекси вправ на розвиток постави, корекції зору, розвиток дихальної системи, регуляцію психічного стану та інше.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- урахування періодів працездатності учнів на уроках;

- урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

Велика увага приділяється методиці викладання навчальних дисциплін, яка базується на здоров'язберігаючих технологіях та вивченні методик, які допомагають учителю втілити в практику викладання здоров'язберігаючі технології.

Спортивно-оздоровча робота сприяє фізичному розвитку дітей, усвідомленню цінності власного життя і збереження здоров'я. Вже за традицією навчальний рік починається із відкриття шкільної спартакіади. Олімпійський тиждень, «Веселі старты», «Старты надій», турнір по футболу на приз «Шкіряний м'яч», шахи, шашки, змагання з баскетболу та волейболу, День здоров'я і це ще не весь перелік змагань і свят, що проходять у школі. З нетерпінням учні чекають весни, щоб позмагатися на « Козацьких забавах».

Гурткова робота – одна із форм спортивно-масової роботи. Працюють секції з баскетболу та волейболу. В дні шкільних канікул та на перервах учні з захопленням змагаються з настільного тенісу, шашок, шахів.

В школі створена база для проведення оздоровчих і спортивних заходів.

У кожному класі ведуться листи здоров'я учнів. Розроблені правила для учнів, які сприяють формуванню здорового способу життя учнів.

На уроках фізкультури вчителі враховують вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку учнів розкривають значення занять фізичними вправами, сприяють формуванню вмінь та навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, травматизму. Вчителі постійно навчають учнів піклуватись про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни, формувати активну позицію здорового способу життя.

В школі проводяться тренінги, практичні семінари: “Актуальні проблеми сучасності”, “В здоровому тілі - здоровий дух”, “Бережи здоров'я замолоду”, “Рецепти здоров'я”, “Ні - шкідливим звичкам!”, “Секрети довголіття”, “Хочеш довше жити - кидай палити”, “Наркотику Ні!”, які навчають підлітка свідомо керувати власною поведінкою за будь-яких обставин. Улюбленими позакласними та позашкільними оздоровчими заходами учнів 8-11 класів стали: молодіжна акція “Здоров'я – це модно!”, виховний захід “Здорові звички - здоровий спосіб життя”.

Для збереження здоров'я важливу роль відіграє дотримання санітарно-гігієнічних умов: режим вологого прибирання; створення куточку гігієни (місця для миття рук).

Естетично оформлено школу, в якій гармонійно використовуються здоров'язберігаючі аспекти: озеленення класних кімнат; в кожному кабінеті є умови для провітрювання класів та коридорів.

Школа за умовами навчання відповідає санітарним нормам.

Результатом діяльності вчителя щодо застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі є:

- сформованість здорових звичок (раціонального харчування, особистої гігієни, рухової активності, ритму праці й відпочинку);

- працездатність, спритність, координованість тіла і рухів, витривалість дітей, що приводять до перемоги у спортивних змаганнях спортивно-розважальних та інтелектуальних іграх;

- душевна стабільність, впевненість у власних силах, уміння співчувати й співпереживати, здатність до співпраці з іншими людьми;

- адекватна самооцінка своїх можливостей, довіра до своїх здібностей;

- застосування батьками здоров'язберігаючих технологій.

Учні ліцею беруть участь у міських та обласних змаганнях.

За час роботи Єременко Ольги Євгенівни у ліцеї команда ліцею здобувала перемоги у

Спартакіадах області та м. Фастова у загальному заліку.

*Спартакіади учнів шкіл – інтернатів Київської області( м. Бровари)*

2007 рік – IX Спартакіада, I місце

2008 рік – X Спартакіада, II місце

2011 рік – XII Спартакіада, II місце.

В тому числі:

*Баскетбол* – II місце

Тимошенко Юлія, Пухлякова Маргарита, Кравченко Олена, Божнюк Аліна, Корусь Світлана, Федоренко Марина

*Легка атлетика* – II місце

Гаврильченко Марія, Пухлякова тамара, Солодова марія, Сорокін Гліб, Колосовський Ярослав, Дубас Михайло

*Спартакіади учнівської молоді ( м. Фастів )*

2008 рік – Баскетбол, III місце

Легкоатлетична естафета, III місце

2009 рік – Баскетбол, III місце

Легкоатлетична естафета, I місце

Легкоатлетичний крос, I місце

2011 рік – Легкоатлетична естафета, I місце

2012 рік – Легкоатлетична естафета, III місце

Легкоатлетичний крос, III місце

2013 рік – Легкоатлетична естафета, II місце

Легкоатлетичний крос, III місце

Баскетбол, II місце

2014 рік – Легкоатлетична естафета, III місце

Легкоатлетичний крос, III місце  
Баскетбол, II місце  
2014 – 2015 навч. Рік  
*Спартакіада м. Фастів*  
Баскетбол, II місце ( Скурський В., Чернов В.,  
Цюцюра М., 9 – А клас)  
*Легкоатлетична естафета до Дня  
Фізкультурника – I місце*  
Учні Цюцюра М. (9 – А клас), Воеводкін Д. ( 9  
– А клас) ставали чемпіонами не лише Київської  
області. Вони виборювали III місце на Чемпіонаті  
Європи та I місце Відкритому Чемпіонаті  
(Швейцарія) відповідно.

## ВИСНОВКИ

Появу інтерактивних форм діяльності учнів на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителя у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них креативного мислення. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми та укладання на цих засадах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування культури здоров'я особистості.

Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок, а також свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, є найголовнішим соціальним завданням педагогічного колективу і здійснюється на підставі здоров'язбережувальних та інтерактивних технологій та інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу.

Формування культури здоров'я учнів передбачає перш за все озброєнням їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я у житті кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих

технологій, їх застосування у практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

Удосконалення системи формування культури здоров'я школярів – комплексна проблема тривалого характеру.

Таким чином, за допомогою якісного впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес, застосування під час позакласних заходів оздоровчих технологій, переважно спрямованих на всебічне оздоровлення школярів сучасний учитель має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров'я.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

### **Для вчителів фізичної культури** ***Лікарський контроль під час проведення навчально-виховного процесу з фізичної культури***

Загальне керівництво організацією лікарського контролю за здоров'ям учнів, які займаються фізичною культурою і спортом здійснюється органами охорони здоров'я відповідно до діючих інструкцій та Положень про роботу медичного персоналу в учбовому закладі.

Медичне обслуговування учнів здійснюється спеціально закріпленими за учбовим закладом лікарями та іншим медичним персоналом.

Висновок про стан здоров'я і всі лікарські вказівки про допустимі навантаження для кожного учня записуються у лікарську-контрольну карту і обов'язково доводяться до відома учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з учням. Учні, які не пройшли медичний огляд до уроків фізичної культури не допускаються. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, учні розподіляються на три медичні групи. А саме: основна, підготовча та спеціальна. Допустиме фізичне навантаження для кожної групи учнів повинно відповідати медичній характеристиці.



### ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА

Складають учні без відхилень у стані здоров'я, з добрим фізичним розвитком, навчаються за навчальними програмами фізичного виховання в певному обсязі учні можуть займатись в одній із спортивних секцій, брати участь у змаганнях.

### ПІДГОТОВЧА МЕДИЧНА ГРУПА

Складається з учнів, які мають незначне відхилення у стані здоров'я, з недостатнім фізичним розвитком, навчаються за навчальною програмою з фізичного виховання при умові більш поступового освоєння комплексу рухових навичок та умінь. Цій групі рекомендується також додаткові заняття для удосконалення рівня фізичного розвитку.

### СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Віднесені учні з відхиленням у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що вимагають обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної та виробничої роботи, займаються за спеціальними навчальними програмами, та підлягають поглибленому медичному огляду.

Учні, які тимчасово звільнені від занять фізичними вправами, зобов'язані бути присутніми на уроках фізичної культури, при цьому учитель може їх залучати до підготовки занять. Дозвіл на тимчасове звільнення від занять фізичними

вправами дає лікар або медичний персонал учбового закладу.

### ***Оцінка працездатності серця при фізичному навантаженні за допомогою проби Руф'є***

Проба Руф'є призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.

Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.

Порядок проведення обстеження за методикою. Перед пробю в обстежуваного в положенні сидячи підраховується пульс за 15 секунд (P1) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім під рахунок випробуваний присідає 30 разів за 1 хвилину. Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини після закінчення навантаження. Показник серцевої діяльності (ПСД) обчислюється за формулою: після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 с (P1), потім протягом 45 с виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 с (P2) і останні 15 с (P3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюються за індексом, що визначається за формулою:  
Індекс Руф'є =  $\frac{4x (P1 - P2 - P3) - 200}{10}$

1. Протягом 5 хвилин у положенні лежачи на спині порахуйте пульс за 15 с.

2. Потім зробіть 30 присідань за 45 с.

3. Знову в положенні лежачи горілиць порахуйте пульс за перші 15с після присідань.

4. Далі визначте частоту пульсу в кінці першої хвилини відновлення - з 45-ї по 60-у с.

### Довідка

Індекс Руф'є менш 0 - атлетичне серце;  
0,1 - 5 - «відмінно» (дуже добре серце);  
5,1 - 10 - «добре» (добре серце);  
10,1 - 15 - «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);  
15,1 - 20 - «погано» (серцева недостатність сильному ступені).

**Для вчителів – предметників, класних керівників, вихователів**

### Спортивний гороскоп

*Як вже було сказано - учні та молодь сьогодні ведуть здебільшого сидячий та пасивний спосіб життя. Моєю найголовнішою метою є привити у молоді потребу у щоденних заняттях фізичними вправами, але це не так вже й легко. Мені неодноразово приходилось спостерігати за тим, що дівчата виявляють надзвичайну зацікавленість до різних гороскопів і тому я вирішила таким чином зацікавити та спонукати учнів до занять фізичними вправами, склавши*

*спортивний гороскоп. Як я зажадала - учні виявили велику зацікавленість до такого гороскопу та намагаються звертати увагу на проблеми, які можуть виникнути у тих чи інших знаках зодіаку. У цьому календарі я звертаю увагу читача на проблемні зони організму та пропоную види спорту, якими рекомендовано займатись, а також додаю рекомендовані комплекси вправ.*



### КОЗЕРІГ

Проблемні зони

*Кістки, суглоби та слизові оболонки.*

Рекомендовані заняття

*Щоденна ранкова гімнастика або аеробіка, комплекси вправ для зміцнення м'язів ніг, велоспорт, біг, ковзани, біатлон, гірські лижі, альпінізм, бодібілдинг.*

*Рекомендований комплекс вправ сприяючих зміцненню м'язів ніг*

Вправи виконуються в положенні сидячи на землі з опорою рук ззаду.

*1. Поперемінне згинання ніг, з підтягуванням їх до себе, але не відриваючи п'яток від підлоги, намагаючись торкнутись п'яток сідниць. Виконати по 10 разів кожною ногою.*

*2. Прямі ноги злегка розведені. Поперемінне вивертання їх всередину та назовні. Виконати по 10 разів кожною ногою.*

*3. Ноги зігнуті в колінах, трохи розведені. До максимуму розвести коліна в сторони потім звести їх. Виконати 10 разів.*

*4. Сидячи на землі, одна нога витягнута, іншу пряму підтягнути до себе, до такого положення, ніби одна нога коротша за другу (ходьба сидячи). Цю вправу можна виконати з просуванням вперед – назад. Виконати 10 разів.*

*5. Зігнуті ноги в колінах при піднятті від підлоги і отряхуючи, розслабити їх. Виконати 10 разів.*

Вище приведені вправи виконуються по 3 – 5 серій з першою на відпочинок на 10 – 15 секунд.

Вправи потрібно виконувати з повною амплітудою, максимально розтягуючи м'язи.

## **РИБИ**

### *Проблемні зони*

*Кінцівки, ступні, п'ятки, лімфатична система.*

### *Рекомендовані заняття*

*Аква - аеробіка, стрибки у воду, серфінг, водне поло.*

*Рекомендований комплекс вправ для оздоровлення ніг*

*1. Стопи паралельно. Підняти на носки та опуститись на повну стопу. Повторити 20 разів.*

*2. Схопити маленьку кульку пальцями ноги, підняти на висоту 30 см, кинути на підлогу. Повторити другою ногою.*

*3. Стати на товсту книгу так, щоб пальці звисали. Спробуйте пальцями ухопити край книги.*

*4. Вставити олівець між пальцями ніг і спробуйте щось написати.*

*5. Тримайте ступню ноги однією рукою, а другою обертайте великий палець у один а потім у другий бік.*

*6. Ходьба боком по палиці.*

*7. Перекат з носка на п'ятку, стоячи на підлозі або на палиці.*

8. *Ходьба перекатом з п'ятки на носок. Корпус тримати прямо, голову не опускати. Положення рук довільне. Енергійний підйом на носок, відштовхуючись п'яткою.*

*Вправи зі скакалкою*

1. *В. п. – сидячи. Прокачувати скакалку від пальців до п'ятки та назад.*

2. *В. п. – стоячи. Те саме.*

### **ВОДОЛІЙ**

*Проблемні зони*

*Голінь, ікри, зв'язки.*

*Рекомендовані заняття*

*Вправи для тренування дихання, йога, гірські лижі, стрибки у воду.*

*Типові дихальні вправи за методикою О. Стрельнікової*

1. *Повороти голови наліво та направо з гучним коротким вдихом носом.*

2. *Нахил голови у сторони чи вперед, назад з аналогічним вдихом.*

3. *Обіймання плечей “ – миттєво, з положення руки в сторони схрещу вальним рухом, щільно обхопивши руками різноїменні плечі ( повторювати в темпі прогулянкового кроку ).*

4. *Темпові нахили вперед, на кожен нахил – вдих.*

5. *Повороти тулуба вліво – вправо, на кожен поворот – вдих.*

6. *Напівприсіди з видихом.*

Виконуючи емоційний видих, ви тренуєте не тільки м'язи, а й нерви. Французький дослідник Бом'є стверджує, що по-різному виконаний носом видих впливає по-різному на точки кори головного мозку.

Після першого заняття об'єм легенів збільшується на 40 %.

### **ОВЕН**

*Проблемні зони*

*Голова, очі, органи слуху та центральна нервова система.*

*Рекомендовані заняття*

*Гімнастика для зміцнення м'язів шиї та плечей, комплекс вправ для тренування очних м'язів, йога, біг на короткі дистанції, бокс.*

*Рекомендований комплекс вправ для зміцнення м'язів очей*

1. *Зажмурити очі ( з поступово наростаючою силою ), розплющити на 3 – 5 секунд. Повторити 4 – 6 разів.*

2. *В. п. – стоячи до гімнастичної стінки спиною, ноги нарізно, взятися за рейку вгорі по ширше.*

1 – *подивитись на носок правої ноги;*

2 – *перевести погляд на протилежну руку;*

3 – *подивитись на носок лівої ноги;*

4 – перевести погляд на праву руку.  
Повторити 3 рази.

3. В. п. стоячи біля гімнастичної стінки, захопивши перекладину руками.

1 – прогнутися;

2 – повернутись у в. п. Повторити 3 – 6 разів.

4. В. п. – те саме.

1 – 6 – колові рухи очима за годинниковою стрілкою та назад.

Виконати по 2 рази у кожен бік, темп повільний.

5. В. п. – лежачи на спині, в опущених руках м'яч.

1 – 4 – руки вгору, стежити очима за м'ячем ( вдих );

5 – 8 – руки вниз, стежити очима за м'ячем ( видих ).

Виконати 4 рази у повільному темпі.

6. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 – руки в сторони – видих;

2 – зігнути ліву ногу в коліні, обхопити її руками – вдих;

3 – 4 – те саме правою ногою.

Повторити 4 – 6 разів у середньому темпі.

7. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, в одній руці м'яч.

1 – 6 – повільне перекидання м'яча в другу руку, стежачи за м'ячем очима. Виконати 2 рази кожною рукою ( стежити, щоб руки були спрямовані точно в сторони ).

8. В. п. – сидячи, заплющити очі. Спокійно дихати 1 хвилину.

## ТІЛЕЦЬ

### Проблемні зони

Область шиї, верхня частина попереку, голосові зв'язки.

### Рекомендовані заняття

Вправи для тренування м'язів шиї, перекачування на спині по підлозі з метою масажу попереку, ходіння босоніж по підлозі – для стимулювання активних зон на ступнях відповідаючи за носоглотку, а також загартовування, дихальна гімнастика, великий теніс.

### Рекомендований комплекс вправ для зміцнення м'язів шиї

1. Виконується з положення сидячи чи стоячи. Енергійно нахилляйте голову то до правого, то до лівого плеча, намагаючись торкнутися плеча вухом. Стежте, щоб плечі не піднімалися. Робіть до 25 рухів. Спочатку виконувати обережно, поступово досягти різкого відкидання голови. Темп перемінний, починати вправу повільно, потім

пришвидшувати рухи, змінюючи темп, закінчувати повільно.

2. положення сидячи робити енергійні повороти голови вліво і вправо до упору. Робити до 25 разів, рахуючи поворот вліво і вправо за один раз. Спочатку вправу виконувати обережно. У майбутньому потрібно домогтися швидкого виконання вправи.

3. З положення сидячи робити кругові рухи головою, ніби перекочуючи її по плечовому поясу. Шия при цьому рухається по поверхні уявлюваного конуса з максимальним кутом при вершині, в основі шиї. Ніс описує окружність якомога більшого радіуса. Починати рухи повільно, поступово нарощуючи темп. Перекочування робити спочатку в один бік, потім в інший. Виконувати до 25 перекочувань у кожен бік. Спочатку виконувати вправу обережно.

4. Робити кругові «змійні» рухи головою в горизонтальній площині. Підборіддя переміщається паралельно до підлоги, ніс дивиться тільки вперед. Спочатку в один бік, потім в інший. По 8 разів у кожен бік.

5. Переплести руки над головою. Зберігаючи вертикальне положення, переміщати голову вліво і вправо у площині плечового пояса. Голову не нахилити. Руки перемішаються вбік, проти-

лежно до руху голови. Зробити 8–10 таких вправ, що нагадують східний танець.

## **БЛИЗНЮКИ**

### Проблемні зони

Передпліччя та кисті рук, трахея, легені, нервова система.

### Рекомендовані заняття

Дихальна гімнастика, йога, зміцнюючі гімнастика для рук, масаж кистів рук волейбол.

Рекомендований комплекс вправ сприяючих зміцненню м'язів рук

Вправи можна робити в будь-який час протягом дня, спочатку по 2 - 3 рази, поступово збільшуючи навантаження до 6 - 10 разів.

1. Руки, не напружуючи, простягнути вперед на ширину плечей. Повільно згинати й розгинати пальці. Потім з того самого положення повільно згинати і розгинати руки в зап'ястках.

2. Руки простягнути вперед на ширину плечей долонями догори. Згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах.

3. Руки опущені вздовж тулуба долонями всередину, пальці без напруження стиснути в кулак. Обертати кулаки за годинниковою стрілкою і проти. З того самого положення згинати і розгинати руки в зап'ястках.

4. Підняти руки в сторони до рівня плечей, потім опустити. Підняти руки в сторони до рівня плечей і обернути їх у плечових суглобах спочатку назад, потім - вперед.

5. Підняти руки вгору і плавно опустити їх вниз

6. Масажувати пальцями кисті з тильного і зовнішнього боків.

7. Пальцями правої руки обхопити пальці лівої руки і обережно відхилити їх до зап'ястка. Затримати у такому положенні протягом 5 с. Те саме зробити з пальцями правої руки.

Міцно стиснути пальці в кулак, потім розтиснути їх і розчепірити

## **РАКИ**

### Проблемні зони

Лице та нервова система

### Рекомендовані заняття

Масаж лица, прогулянки по парку, спортивна ходьба, синхронне плавання, серфінг, дайвінг.

### Рекомендований комплекс ранкової гімнастики на свіжому повітрі

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон, дихати довільно, вперед не нахилитись – 1 хв.

2. 2. В. п. – о. с. 1–2–дугами назовні руки вгору, піднятися на носки, вдих; 3–4–в. п., видих. Дивитися на кисті рук. Виконати 8–10 разів.

3. 3. В. п.– стойка ноги нарізно, руки за голову, лікті відвести назад. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони долонями вгору (дивитись на ліву руку); 2–в. п.; 3 – нахил вперед, руки в сторони (голову підняти, прогнутися в попереку, ноги не згинати), 4 – в. п. Те саме праворуч. Дихання довільне. Виконати по 5–6 разів у кожний бік.

4. В. п.– о. с. 1 – мах правою ногою назад, руки вгору, піднятися на носок (вдих); 2–в. п., видих; 3–4–те саме лівою ногою. Виконати 5–6 разів.

5. В. п.– руки в сторони. 1 – мах лівою ногою вперед, оплеск руками під ногою; 2–в. п., 3 – нахил уперед, торкнутися пальцями рук підлоги; 4–в. ч.; 5–8–те саме правою ногою. Дихання довільне. Ноги не згинати. Виконати кожною ногою 5–6 разів.

6. В. п.– стойка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплетені. 1– 2 – пружні нахили вліво; 3–4 – те саме вправо. Ноги й руки не згинати Дихання довільне. Виконати 5–6 разів.

7. В. п.– о. с. 1 – упор присівши; 2 – ліву ногу в сторону (носок відтягнути, ногу не згинати); 3–упор присівши; 4–в. п.; 5–8–те саме

правою ногою. Дихання довільне. Виконати по 5–6 разів кожною ногою.

**8.** В. п.– о. с. 1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2 – в. п. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.

Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу. 1–2 хв; виконати дихальну вправу з рухами рук.

## **ЛЕВИ**

### Проблемні зони

Серце, система кровообігу, попереk.

### Рекомендовані заняття

Вправи сприяючі зміцненню м'язів спини, комплекси вправ для правильної статури, спортивні танці, фітнес.

Рекомендований комплекс вправ сприяючих зміцненню м'язів спини

**Вправа 1.** Лежачи на спині, руки розведіть у бік долонями під кутом 45° до тулуба. Підборіддя легенько підтягніть до яремної западини. Випряміть ноги, п'ятки разом, носки спрямуйте на себе. Повертаємо обидві ступні праворуч, голову одночасно повертаємо ліворуч, погляд спрямовуємо на кисть лівої руки. Під час повороту голови у бік робимо безшумний вдих через ніс, повертаючись у в. п. – видих. Виконати 8 р.

**Вправа 2.** Лежачи на спині, п'яту правої ноги покладіть на носок лівої. Носки спрямовуєте на себе. Виконуючи скручування,

мізинцем верхньої ноги намагатися доторкнутися до підлоги, а вухом – до підлоги з протилежного боку. Виконуйте скручування праворуч-ліворуч по 8 разів. Після цього змініть положення стоп – п'ятку лівої ноги покладіть на носок правої і повторіть вправу. Повертаючи голову, робимо глибокий вдих через ніс, повертаючись у вихідне положення – видих через ніс.

**Вправа 3.** Лежачи на спині, праву ногу зігніть у колінному суглобі, підніміть і покладіть стопою на ліве стегно. Ліва нога пряма, носок спрямований на себе. Праве коліно синхронно з носком лівої ноги поверніть праворуч, намагаючись доторкнутися підлоги й коліном, і носком. Голову повертаємо ліворуч, намагаючись доторкнутися вухом до підлоги. Виконуйте скручування почергово – праворуч-ліворуч по 8 разів. Після цього змініть положення і повторіть вправу.

**Вправа 4.** Лежачи на спині, зігніть обидві ноги в колінах, підтягніть стопи ближче до таза, при цьому попереk повинен прилягати до підлоги. Поверніть коліна праворуч, голову – ліворуч, щоби доторкнутися до підлоги. Намагайтеся не відривати від підлоги верхню частину спини. Вправу виконуйте праворуч-ліворуч по 8 разів.



**Вправа 5.** Лежачи на спині, п'яту лівої стопи підтягніть до таза, праву стопу покладіть зверху на ліве стегно. Під час скручування нахиліть ноги вправо, намагаючись доторкнутися коліном до підлоги, голову повертайте у протилежний бік. Почергово виконуйте вправу по вісім разів.

### **ДІВИ**

#### **Проблемні зони**

*М'язи живота, черевно-кишковий тракт.*

#### **Рекомендовані заняття**

*Вправи спряючі зміцненню м'язів живота та стегон, повільний біг, регулярні піші прогулянки, гімнастика для м'язів живота.*

**Рекомендований комплекс вправ для зміцнення м'язів пресу**

**1.** Ляжте на живіт, опираючись на випрямлені руки. Взевшись за стопу, підтягніть праву ногу до себе, одночасно повертаючись вправо. Повторіть теж саме з лівою ногою. Виконайте вправу 7 разів у кожну сторону.

**2.** Сядьте на підлогу, за плечима тримаючи гімнастичний ціпок. Відкиньтесь назад, але не лягайте на підлогу зовсім. Поверніться у в. п. Повторіть 15 разів.

**3.** Сядьте на підлогу, ліву ногу витягніть перед собою, праву, зігнувши в коліні, покладіть паралельно стегну. Поверніться праворуч так

далеко, як тільки зможете, поверніться у в. п. Повторіть вправу по 10 разів у кожну сторону

**4.** Сядьте на підлогу, упор на руки ззаду. Підніміть до грудей ноги, зігнуті в колінах, і намагайтеся дотягтися лівою рукою до правої щиколотки. Повторіть вправу по 7 разів з кожною рукою.

**5.** Лежачи на підлозі, підніміть прямі ноги нагору. Підніміть корпус, намагаючись дотягтися руками до стіп. На 5-10 секунд зафіксуйте це положення. Повторіть вправу 7 разів.

#### **Рекомендації:**

Помилково думати, що можна виконувати вправи на одну конкретну зону, яку вважаєте "проблемною", - скажемо, усього лише "качати прес", і ненависні жирові відкладення з животика пропадуть. Насправді, ефективним може бути лише заняття, у якому гармонійно сполучаються вправи на різні групи м'язів, поряд із силовими тренуваннями присутні завдання на розтяжку, проробляються м'язи рук, спини, стегон.

Для початку виконуйте кожну вправу стільки разів, скільки ви можете, і лише поступово збільшуйте навантаження. Краще виконувати 1-2 підходи 3 рази в тиждень, ніж доводити себе до знемоги, повторюючи

комплекс 4 рази але всього лише один раз у тиждень.

Включіть улюблену музику - тоді займатися буде легше!

### **ТЕРЕЗИ**

#### Проблемні зони

Нирки, підшлункова залоза, шкіра.

#### Рекомендовані заняття

Масаж лиця, ранкова гімнастика, гольф, великий теніс, боулінг.

#### Рекомендований комплекс ранкової гімнастики

1. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

2. В. п. - о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 - праву руку вгору; 3-4 - ліву руку вгору; 5-6 - праву руку до плеча, 7-8 - ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В. п. - о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 - навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 - в. п. (4-7 разів).

4. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 - навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-6 - навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 - в. п. (4-6 разів).

5. В. п. - о. с.. На рахунок 1-2 - два нахили вправо; ліву руку вгору, праву - вниз, вздовж тулуба; 3-4 - два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4-6 разів).

6. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 - в. п. (5-7 разів).

7. В. п. - лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 - підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 - в. п. - розслабитися (4-6 разів).

8. В. п. - о. с. На рахунок 1 – стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплеск руками під лівою ногою; 2 - в. п.; 3 - стрибок на лівій нозі, права – вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 - в. п. (6-8 разів).

9. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів)

### **СКОРПІОН**

#### Проблемні зони

Ніс, стегна, черевний прес, сечостатева система.

#### Рекомендовані заняття

Вправи для тренування черевного пресу, східні одноборства.

#### Рекомендований комплекс вправ для зміцнення м'язів живота

#### по принципу від легкого до важкого

**Вправа 1.** В. п. – лежачи на спині, руки за голову. 1 – зігнути ноги в колінах до грудей. 2- випрямити ноги вверх. 3 – 4 -

повернутись у в. п. Темп повільний. Виконати 10 разів.

**Вправа 2.** В. п. – те саме. 1 – ноги злегка при підняти. 2 – ноги розвести. 3 – ноги з'єднати. 4 – в. п. Темп повільний. Виконати 10 разів.

**Вправа 3.** В. п. – те саме. 1 – 4 повільно підняти ноги на максимальну висоту. 5 – 8 повільно повернутись у в. п. Темп повільний. Виконати 10 разів.

**Вправа 4.** В. п. – те саме. Підняти праву ногу у вертикальне положення під кутом 90 °, опускаючи праву ногу підняти ліву. Темп повільний. Виконати 10 разів.

**Вправа 5.** В. п. – те саме. Підняти ноги. Виконати кругові рухи в один бік ( 5 разів ) та у другий бік ( 5 разів ). Відпочинок між підходами 5 сек. Темп повільний. Виконати 5 разів.

**Вправа 6.** В. п. – лежачи на підлозі руки вздовж тулуба. Виконати стійку на лопатках. Темп повільний. Виконати 5 підходів.

**Вправа 7.** В. п. – лежачи на підлозі, руки за голову. Повільний сід і знову лягти. Цю вправу краще спочатку виконувати із закріпленими ногами. Темп повільний. Виконати 10 разів.

**Вправа 8.** В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – підняти праву ногу. 2 – підняти ліву ногу. 3 – опустити праву ногу. 4 – в. п. Темп повільний. Виконати 10 разів.

Коли ви звикнете до комплексу вправ ви можете їх виконувати у декілька підходів. Але пам'ятайте! Швидкість виконання негативно впливає на якісний результат.

## **СТРІЛЕЦЬ**

### **Проблемні зони**

Жирові відкладення в області стегон та сідниць, поперек та мускулатура.

### **Рекомендовані заняття**

Вправи сприяючі тренуванню м'язів спини та тазу, кінний спорт, стрільба, дартс, фітнес.

**Комплекс вправ сприяючих зміцненню м'язів стегон та сідниць**

**Вправа 1.** Станьте прямо, коліна злегка розсуньте, носки поверніть усередину, руками тримайтеся за спинку стільця. Зробіть вдих, одночасно напружте сідничні м'язи, втягуючи живіт, і повільно витягніть назад ліву ногу. Викрутіть носок лівої ноги назовні і, продовжуючи напружувати сідничні м'язи, залишіться в цьому положенні, рахуючи про себе до 10. Видихніть, розслабтеся й повільно поверніться у вихідне положення. Потім

повторіть вправу, піднімаючи праву ногу. Зробіть вправу 10 разів, чергуючи праву й ліву ноги.

**Вправа 2** . Ляжте на підлогу обличчям униз, підклавши під живіт подушку. Руки витягніть перед собою, долоні стисніть, підборіддя злегка підніміть над підлогою. На вдиху відведіть руки назад і торкніться стиснутими в кулаки долонями сідниць. М'язи від потилиці до п'ят повинні бути напружені. Видихаючи, поверніться у вихідне положення. Розслабтеся й почніть спочатку. Повторіть 15–20 разів.

**Вправа 3** . Станьте прямо, ноги разом, руки вздовж стегон. Зробіть глибокий вдих. (При виконанні цієї вправи за глибоким вдихом повинен бути повільний видих). Тепер починайте біг на місці. Руки зігнуті в ліктях і рухаються як при звичайному бігу. Під час бігу досить сильно вдаряйте п'ятами по сідницях. Виконуючи вправу, рахуйте про себе до 50.

**Вправа 4** . Сядьте на підлогу зі схрещеними ногами, руки покладіть на коліна. Спину тримайте прямо, плечі розправте. Тримавши долоні рук на колінах, поперемінно нахиліться вправо і вліво так, щоб вага тіла по черзі припадала на праву чи ліву сідницю. При виконанні цієї вправи дуже

важливо, щоб спина затишалася прямою, а дихання – глибоким і ритмічним.

**Вправа 5** Ляжте на живіт, ноги разом, долоні стисніть у кулаки й підкладіть їх під підборіддя. Не згинаючи, повільно підніміть ліву ногу якнайвище і залишайтеся в такому положенні, рахуючи про себе до 5. Потім повільно опустіть ногу. Те ж правою ногою. Повторіть вправу 20 разів, чергуючи ноги

## БІБЛІОГРАФІЯ

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5 – 6 класи. Т. Круцевич, В. Деревянко . Київ - 2012р.
2. Навчальна програма з фізичної культури, 5-9 класи. Автор Т. Круцевич, С.Дятленко, Київ, 2009р.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10-11 класи, Київ - 2010р.
4. Ващенко О.М. Особливості навчання учнів в умовах здоров'язберігаючої педагогіки. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ipro.org.ua/files/новини/>
5. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1–6.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
7. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. Т.4. / В.О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1976-1977. – 640 с.
8. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим /Т.Бойченко // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — №2. — С. 1—4.
9. Л.Г.Горяна. Організація навчально-пізнавальної діяльності на екологічних стежках, як здоров'язберігаюча технологія.//Науково-методичний посібник.- К.:ФОСПД Куц В.М. – 2012р.-120с.
10. Богосвятська А.І. Здоров'язбережувальні та здоров'ятворчі технології // Фізична культура. – 2012. - №6. – С. 14-16.
- 11.Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності // Початкова освіта. – 2005. - №46. – С.2-4.
- 12.Успенська В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. // Рідна школа. – 2009. - №4. – С.44 48.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Сучасні здоров'язбережувальні технології

Вид здоров'язбережувальних технологій	Особливості методики проведення	Кому рекомендовано	Хто проводить
<b>Технології стимулювання здоров'я</b>			
Ритмопластика	Проводити слід не раніше ніж через 30 хв. після прийому їжі; двічі на тиждень по 30 хв. Особливу увагу слід звертати на художню цінність, рівень фізичного навантаження	Усім учням	Учителі фізичної культури та музичного мистецтва
Динамічні паузи	Проводити слід 2-5 хв. по мірі стомлення. Паузи можуть містити елементи гімнастики для очей, дихальної та іншої гімнастики залежно від виду заняття	Усім учням як профілактика стомлення	Учителі-«предметники»
Рухливі та спортивні ігри	Проводити потрібно під час «рухливих» перерв на свіжому повітрі. Ігри слід підбирати з урахуванням віку та місця проведення	Усім учням	Учителі фізичної культури, педагог-організатор
Релаксація	Проводити можна у будь-якому приміщенні.	Усім учням (залежно від їхнього	Учителі-«предметники»,

Вид здоров'язбережувальних технологій	Особливості методики проведення	Кому рекомендовано	Хто проводить
	Використовувати слід записи звуків природи, спокійну класичну музику (наприклад, музику Петра Чайковського, Сергія Рахманінова)	емоційного стану)	практичний психолог
Гімнастика пальчикова	Проводять у будь-який зручний час	Усім учням (індивідуальна або групова форма роботи)	Учителі-«предметники», класні керівники
Гімнастика для очей	Проводити слід щодня по 3-5 хв. у будь-який вільний час, залежно від інтенсивності зорового напруження	Усім учням	Учителі-«предметники»
Гімнастика дихальна	Проводити слід під час перерв та фізкультурно-оздоровчої роботи. Перед гімнастикою слід нагадати учням про обов'язкову гігієну порожнини носа, а також провітрити приміщення	Усім учням	Учителі фізичної культури, класні керівники
Коригувальна гімнастика	Проводити слід під час фізкультурно-оздоровчої роботи	Усім учням	Учителі фізичної культури
Гімнастика ортопедична	Проводити слід під час фізкультурно-оздоровчої роботи	Учням із плоскостопістю і хворобами	Учителі фізичної культури

Вид здоров'язберігаючої технології	Особливості методики проведення	Кому рекомендовано	Хто проводить
		опорного зводу стопи	
Проблемно-ігрові (ігротренінги, ігротерапія)	Проводити можна у вільний час або на виховних годинах. Заняття можна розпочати непомітно. Учитель має брати участь у грі	Усім учням	Класні керівники, практичний психолог
Комунікативні ігри	Проводити можна 1-2 рази на тиждень по 30 хв. під час виховних годин і тренінгів. Заняття будуються за певною схемою і складаються з декількох частин (бесіди, етюди, ігри різного ступеня рухливості)	Усім учням	Класні керівники, практичний психолог
Самомасаж	Залежно від поставленої мети проводити слід сеансами або під час фізкультурно-оздоровчої роботи. Перед самомасажем необхідно пояснити учням важливість процедури та дати їм елементарні знання про те, як не завдати шкоди своєму організму	Усім учням	Медичні працівники, вчителі фізичної культури

Вид здоров'язберігаючої технології	Особливості методики проведення	Кому рекомендовано	Хто проводить
Точковий самомасаж	Проводити слід за спеціальною методикою напередодні епідемій (в осінній і весняний періоди)	Учням з хворобами органів дихання та учням, які часто застуджуютья	Медичні працівники, учителі фізичної культури
<b>Корекційні технології</b>			
Арттерапія	Слід провести 10-12 занять. Тривалість кожного – 30-35 хв. Заняття мають діагностичний інструментарій. Під час заняття оформлюють протокол	Учням у групах по 10-13 осіб	Практичний психолог
Технології музичного впливу	Проводять 2-4 рази на місяць під час фізкультурно-оздоровчої роботи або як окремі заняття для зняття напруги, покращення настрою	Усім учням	Практичний психолог, учителі фізичної культури
Технології впливу кольором	Проводять як окремі заняття 2-4 рази на місяць. При використанні технології впливу кольором особливу увагу приділяють колірній гамі інтер'єрів.	Те саме	Практичний психолог

Вид здоров'язберігаючої технології	Особливості методики проведення	Кому рекомендовано	Хто проводить
	Правильно підібрані кольори знімають напругу та покращують настрої		
Технології корекції поведіння	Слід провести 10-12 занять. Тривалість кожного – 25-30 хв. Заняття проводять в ігровій формі за спеціальними методиками. Заняття мають діагностичний інструментарій. Під час заняття оформлюють протокол	Учням у малих групах по 6-8 осіб	Практичний психолог
Психогімнастика	Заняття проводять за спеціальними методиками 1-2 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття – 25-30 хв.	Усім учням	Практичний психолог
Фонетична ритміка	Заняття проводять двічі на тиждень по 30 хв. Завдання заняття – навчити учнів фонетично грамотній мові	Усім учням з профілактичною метою	Логопед, практичний психолог

Пропонуємо більш детально розглянути деякі здоров'язбережувальні технології.

### Музикотерапія

Щоб підвищити активність учнів або навпаки створити атмосферу релаксації на уроці, можна

використати таку здоров'язберігаючу технологію, як музикотерапія.

*Музикотерапія* – це психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб. Виокремлюють чотири основні **напрями лікувальної дії музикотерапії**:

- емоційне активування у ході вербальної психотерапії;
- розвиток навичок міжособового спілкування;
- розвиток комунікативних функцій і здібностей;
- регулювання психовегетативних процесів підвищення естетичних потреб.

Музикотерапія існує в двох основних формах: активній та рецептивній.

Активна музикотерапія – це гра на музичних інструментах чи відтворення музики голосом, спів. Така форма музикотерапії передбачає фантазування, імпровізацію, а отже – розвиває природні здібності учнів.

Рецептивна музикотерапія – це сприйняття музики з терапевтичною метою.

У свою чергу рецептивна музикотерапія існує у трьох формах:

- комунікативна (спільне прослухування музики, направлене на підтримку взаємних контактів взаєморозуміння і довіри);
- реактивна (направлена на досягнення



катарсису);

- регулятивна (сприяє зниженню нервово-психічної напруги).

Рецептивну музикотерапію використовують частіше. Учні прослухують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них під час прослуховування. На одному занятті прослуховують, як правило, декілька музичних творів чи їх уривків (по 10-15 хв. кожен).

Музичні твори обирають відповідно до **емоційного стану учнів**. Перший твір має створювати атмосферу для всього уроку або заняття, відобразити настрій учнів, готувати їх до подальшого прослуховування. Зазвичай це спокійний музичний твір, що дає змогу учням розслабитися.

Другий твір несе основне навантаження. Він динамічний, драматичний, напружений; його функція – інтенсивно стимулювати емоції, спогади, асоціації.

Третій музичний твір має зняти напругу. Він може бути спокійним, розслаблюючим або навпаки – пробуджувати енергію, бадьорість, оптимізм.

Зазвичай рецептивну музикотерапію поєднують з іншими видами здоров'язбережувальних технологій, зокрема з

фітотерапією чи ароматерапією.

### **Бойові мистецтва**

Заняття бойовими мистецтвами позитивно впливають на розвиток учнів. Річ у тім, що всі тренувальні методики бойових мистецтв ґрунтуються на анатомічних особливостях людини, тому, займаючись певним видом бойового мистецтва, учні можуть досягти піку свого фізичного розвитку. Крім того, заняття бойовими мистецтвами виконують такі **виховні цілі**:

- формують стійку звичку до роботи і самодисципліни;
- навчають етично поводитися, дотримуватися норм моралі; виховують повагу до загальнолюдських цінностей і думок інших людей;
- формують інтелектуальну допитливість;
- духовно і фізично оздоровлюють.

Існує чимало бойових мистецтв: східних (карате, теквондо, айкідо, ушу), західних (панкратіон, сават), американських (кікбоксінг, капоейра). Українським національним бойовим мистецтвом є бойовий гопак.

**Бойовий гопак** – це вид бойового мистецтва, представлений у вигляді танцю. Бойовий гопак розроблений на основі елементів лицарської культури українського народу. Учні, які займаються бойовим гопак, можуть обирати напрям свого розвитку: оздоровчий, фольклорно-

мистецький, спортивний чи власне бойовий.

### **Стретчінг**

Інноваційним підходом у проведенні занять фізичної культури є впровадження у навчально-виховний процес системи вправ стретчінгу.

*Стретчінг* – це комплекс гімнастичних вправ для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожилів.

Під час занять стретчінгом **учні мають змогу:**

- тренувати м'язи;
- збільшувати амплітуду рухів у суглобах;
- відновлювати свій організм після інтенсивних фізичних навантажень;
- запобігати травмуванню; покращувати свій настрій.

Стретчінг може бути як складовим елементом динамічного тренування під час уроку фізичної культури, так і самостійною дисципліною, оскільки він є ефективним методом розвитку гнучкості. Заняття стретчінгом дає змогу рівномірно розвивати всі м'язові групи, а також правильно розподіляти м'язову вагу.

### **Дихальна гімнастика**

Під час уроків фізичної культури вчителі можуть проводити дихальну гімнастику.

**Технологія** дихальної гімнастики така: під час видиху учні мають промовляти різні словосполучення; артикуляційні органи під час утворення звуків чинять опір повітрю, яке учні

видихують.

Особливо важливо під час дихальної гімнастики фіксувати увагу на паузі після видиху, яка потрібна для того, щоб наступний вдих відбувався швидко та природно. Таки чином учні засвоюють методику правильного **трифазного дихання** (видих – пауза – вдих) і тренують дихальну мускулатуру.

Під час дихальної гімнастики **учні можуть виконувати вправи** для:

- тренування рівномірного видиху;
- глибокого резонування приголосних звуків (видих з утворенням довгих звуків, наприклад: [с:], [з:], [ж:]);
- глибокого резонування голосних звуків (видих з утворенням звуків, які поступово змінюють один одного, приміром: [ми<sup>е</sup>: і<sup>и</sup>: и: о:], [і<sup>и</sup>: о: ме<sup>и</sup>: н]);
- тренування дихання під час руху.

Дихальна гімнастика не лише має оздоровчий ефект, а й дає учням змогу формувати гарну дикцію.

### **Технологія розкутого розвитку дітей**

Інноваційною здоров'язбережувальною технологією є технологія розкутого розвитку дітей, яку розробив російський фізіолог Володимир Базарний. Відповідно до цієї технології навчально-виховний процес слід організовувати так, щоб запобігати негативним

проявам у здоров'ї учнів.

Навчальні заклади, які використовують технологію розкутого розвитку дітей, активно співпрацюють з медичними установами і регулярно проводять **діагностику стану здоров'я учнів**. Під час такої діагностики оцінюють не лише стан здоров'я певних підсистем учнів у динаміці, а й загальний стан їхніх організмів.

Деякі методики технології розкутого розвитку дітей слід розглянути більш детально.

#### **Навчання у режимі зміни динамічних поз**

Для навчання за такою методикою класи мають бути оснащені спеціальними **меблями з похилими поверхнями** – партами і конторками. Першу частину уроку учні працюють, сидячи за партами, а другу, – стоячи за конторкою. Робота у режимі зміни динамічних поз дає змогу зміцнювати хребет учнів. Крім того, це є своєрідною профілактикою порушень постави.

#### **Робота з наочними матеріалами, які максимально віддалені від очей учнів**

Відповідно до цієї методики під час уроків використовують **«сенсорні хрести»** – дерев'яні дощечки, які підвішують у чотирьох кутах навчального кабінету. На цих дощечках розміщують різнокольорові картки з дидактичними матеріалами. Отримавши певне завдання, учні починають вглядатися у ці матеріали, а отже, концентрують зір на віддалених

точках. Це дає змогу зняти напруження з очей.

#### **Методика сенсорних координаційних вправ**

У кутах навчального кабінету розміщують яскраві зображення фігур, сюжетів казок, пейзажі, картки зі словами, числами чи формулами. На цих зображеннях учні мають **концентрувати свою увагу**, виконуючи протягом 3-4 хв. рухи різними частинами тіла.

Виконання сенсорних координаційних вправ дає змогу тренувати м'язи та зір учнів, розвивати увагу і швидкість, підвищувати фізичну та психічну активність.

#### **Методика зорових координаційних вправ**

При використанні цієї методики на стелю навчального кабінету розміщують різнокольорову **схему-тренажер**. Учні мають пробігати цю схему очима, рухаючи різними частинами тіла та виконуючи вправи для розминки м'язів. На думку розробника технології Володимира Базарного, регулярно використовуючи цей тренажер, відновити зір можна за один навчальний рік.

#### **Методика розширення горизонтів**

Відповідно до цієї методики у навчальних кабінетах вішають панно, до якого прикріплюють картки з темою уроку, завданням тощо. Зазвичай на панно зображено сільський пейзаж, наприклад, безкрайне поле). З настанням нової пори року панно змінюють.

**Анкета для вивчення рівня зацікавленості,  
мотивації, самопочуття учнів на уроках  
фізичного виховання**

1. Режим дня мені потрібен для ...
2. Якщо мене запитають, що я роблю, щоб бути здоровим, я відповім ...
3. Мені найбільше в собі подобається те, що ...
4. Єдине, що я в собі хотів би в собі змінити, це ...
5. Здоров'я мені необхідно мати для ...
6. Я з задоволенням ходжу на уроки фізкультури, тому що ...
7. Найважче на цих уроках мені вдається ...
8. Я змінила б (змінив би) ...
9. Взірцем для мене у плані самовдосконалення є ...
10. Я роблю зарядку ...
11. Відвіую секцію ...
12. Я (не) часто пропускаю уроки фізкультури через ...

**Інструкція «Як визначати і враховувати частоту серцевих скорочень під час занять фізичними вправами»**

Тренування різної інтенсивності ( в різних пульсових зонах) дають різні результати: при одному серцевому ритмі розвивається витривалість, при іншому в організмі активно «спалюються» жири або нарощуються м'язи.

Щоб добиватися конкретних результатів, для початку треба вміти визначати свій максимальний пульс. В цьому допоможе формула Карвонена: від 220 (теоретичний максимум) треба відняти вік. Наприклад, якщо вам 15 років, то максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС) дорівнює 205 (220 - 15). Цей спосіб визначення ЧСС самий популярний і простий.

Знаючи максимальну швидкість ЧСС можна вибрати і цільову зону пульсу. Їх всього чотири, і в кожній своя місія, особливості і тривалість тренувань.

**ЗОНИ ВПЛИВУ**

**Оздоровча** – 50-60% від максимального пульсу. Якщо продовжувати приклад із віком 15 років, то маємо такі результати:  $(220-15) \times 0,5 = 102,5$ ;  $(220-15) \times 0,6 = 123$ . При навантаженні малої інтенсивності ваш пульс має становити від 102 до 123 ударів в хвилину.

Таке тренування ідеально підходить для новачків і тих, хто відновлюється після хвороб і травм. Заняття підтримують організм в тонусі і підходять для будь якого віку і рівня фізичної підготовки. Жири в цьому режимі згоряють дуже повільно. Мінімальна тривалість тренування – 30 хвилин.

**Зона фітнесу** – 60-70% від можливого максимуму пульсу. Для 15 років: від 123 до 143,5 ударів за хвилину. Саме у другій цільовій зоні активно зникають зайві кілограми.

Тривалість заняття - не менше 40 хвилин.

**Аеробна зона** – 70-80% від максимальної ЧСС. Якщо потрібно збільшити спортивні можливості організму – слід дотримуватись такого режиму. Він оптимальний для покращення роботи серцево-судинної системи і розвитку витривалості, але м'язи набирають скульптурних обрисів. До схуднення такі заняття не приведуть, так як основним джерелом енергії для організму служать не жири, а м'язовий глікоген. Коли пульс в цій зоні, спортсменкам слід займатися по 25-30 хвилин, іншим – не більше 20 хвилин.

**Анаеробна зона** – 80-100% від максимальної кількості ЧСС. Дуже інтенсивні навантаження: так тренуються досвідчені спортсмени для набуття ще більшої витривалості. До такої частоти пульсу учням не слід доходити: екстремальне

навантаження може закінчитися серйозними проблемами з серцем.

Сам Карвонен відзначав, що слід враховувати стать, вагу, проблеми із здоров'ям та інші нюанси. Максимум ЧСС краще всього визначати з допомогою спеціальних кардіотестів. Проходити їх треба кілька разів, адже по мірі того, як організм звикає до навантажень, змінюється і максимум ЧСС.

#### Додаток 4

### **Вправи для розвитку спритності, ритмічності, танцювальності**

1. **В. п.** – о. с., долоні на груди, лікті в сторони.

1 – крок правою ногою вбік, злегка нахиливши тулуб уперед;

2 – приставити до неї ліву, нахил назад, 3 – крок правою ногою вбік із нахилом уперед; 4 – випрямити тулуб, трохи нахилитися назад і, переносючи масу тіла на праву ногу, ліву зігнути назад, схресно за правою, коліна зімкнути, голову повернути праворуч і плеснути руками біля правого плеча; 5 – 8 – те саме в інший бік. На останньому рахунку стати в основну стійку.

**2. В. п.** – о. с.

1- напівприсід на лівій нозі, праву зігнути вперед (носок правої навпроти коліна лівої), ліву руку, зігнути в лікті, відвести назад; 2 – випрямляючи ліву ногу, праву вбік на п'яту, невеликий поворот тулуба праворуч, зміна положень рук;

3 – положення рахунку 1; 4 – невеликий крок правою ногою вбік, руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, пальці стиснуті в кулак; 5 – 8 – те саме з лівої ноги.

**3. В.п.** – стійка ноги рівні, руки біля тулуба, зігнуті під прямим кутом, пальці стиснуті в кулак.

1 – 4 – переміщення на кожен рахунок колін з боку в бік, поступово присідаючи й одночасно вдаряючи себе кулаками по стегнах. Голову нахилити у той бік, куди зміщуються коліна; 5 – 8 – рухи виконуються у зворотному порядку.

**4. В.п.** – стійка ноги нарізно, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак.

1 – таз ліворуч, ліву руку вбік;

2 – таз праворуч, праву руку вгору;

3 – таз ліворуч, зігнути ліву руку до плеча;

4 – таз праворуч, зігнути праву руку до плеча;

5 – 8 – те саме, що на рахунок 1-4

**Диференційовані домашні завдання**

- На закріплення вивчених на уроках теоретичних відомостей (про рух, техніку виконання вправи)

- На виконання практичних завдань (вправ з бігу, ходьби, метання, стрибків, лазіння, рівноваги і розвитку фізичних якостей);

- Змішані завдання (повторення стройових, загальнорозвиваючих, танцювальних, підготовчих та імітаційних вправ)

- Випереджуючі домашні завдання (про новини і досягнення у світі спорту, цікаві і повчальні факти, зразки виконання вправ краще підготовленими учнями)

- На вибір учня (відповідно до рівня підготовки, самопочуття, стану здоров'я, інших факторів)

- Постійне завдання: турбуватися про своє здоров'я, дотримуватися режиму дня, харчування, забезпечення рухової активності, загартування

**Конспект уроку з фізичної культури  
(5 клас)**

**Тема.** Загальна характеристика здорового способу життя

**Мета:** формувати в учнів стійку мотивацію щодо збереження свого здоров'я, сприяти усвідомленню ними значення здорового способу життя та зокрема рухової активності для збереження здоров'я; розвивати вміння характеризувати здоровий спосіб життя, аналізувати та критично осмислювати власний спосіб життя; виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я.

**Обладнання:** комп'ютерна техніка, комп'ютерна презентація

**Епіграф до уроку:** Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я. *Артур Шопенгауер*

**Хід уроку****I. Актуалізація опорних знань**

**Завдання.** Вставте пропущене слово в прислів'я: «... маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо». (*Здоров'я*).

**Метод «Мікрофон»**

Висловіть свою думку, чому так важливо для людини зберегти своє здоров'я?

**Вправа «Незакінчене речення»**

Здорова людина – це людина, яка...

## II. Оголошення теми та мети уроку

### III. Вивчення нового матеріалу

#### ➤ Словникова робота

**Завдання.** Запропонуйте своє визначення *здоров'я*.

**Коментування** визначення *здоров'я* Інститутом гігієни дітей та підлітків Міністерства охорони здоров'я України.

*Здоров'я* – відсутність хвороб і пошкоджень, гармонійний фізичний розвиток, нормальне функціонування органів і систем, висока працездатність, стійкість до несприятливих впливів і достатня спроможність адаптуватися до різних навантажень і умов зовнішнього середовища.

➤ **«Коло думок»** (Учні по черзі висловлюють свою думку (гіпотезу) щодо поставленого проблемного питання)

**Проблемне питання.** Чи замислювалися ви над тим, чому одні люди живуть довго і мають міцне здоров'я, а інші – часто хворіють, рано йдуть із життя? Від чого це залежить?

➤ **Чинники, що визначають рівень здоров'я**

За думкою вчених, основними чинниками, що визначають рівень здоров'я, є: біологія людини (спадковість), медичне обслуговування, навколишнє середовище (екологія) та спосіб життя.

#### ➤ Робота в парах

**Завдання.** Обговоріть та поясніть, як зазначені чинники впливають на здоров'я людини. Від якого чинника, на вашу думку, найбільше залежить стан здоров'я людини?

#### ➤ Інформація про дослідження вчених

Вчені визначили, що стан здоров'я людини

✓ на 50%, залежить від способу життя людини;

✓ на 20% – від навколишнього середовища (екології);

✓ на 20% – від біології людини (спадковість),

✓ на 10% – від медичного обслуговування.

**Висновок.** Отже, здоров'я в першу чергу залежить від самої людини, способу життя, яке вона веде. Поро це у відомому прислів'ї сказано так: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий». Людина може зберегти здоров'я лише за однієї умови – якщо з молодих років вестиме здоровий спосіб життя.

#### ➤ Словникова робота

*Здоровий спосіб життя* – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей.

Здоровий спосіб життя передбачає:

1) знання і дотримання режиму навчання та відпочинку;



2) дотримань правил харчування й особистої гігієни;

3) обов'язкове виконання фізичних вправ, що забезпечують оптимальний руховий режим;

4) усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну;

5) використання оздоровчих систем (самомасаж, загартовування, дихальні вправи тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

### **Робота з презентацією до уроку**

#### **Завдання**

➤ Розгляньте зображення на слайді. Доведіть, що підлітки, зображені на фото, ведуть нездоровий спосіб життя.

➤ За статистичними даними, ожирінням в Україні страждають 103 тисячі дітей. Як ви можете пояснити причини цього?

➤ Про яку тенденцію свідчить американське прислів'я «Тато – бочка, мама – бочка, син і доця – також бочки». *(Надлишкову вагу мають усі члени сім'ї. Це говорить про те, що цілі сім'ї ведуть нездоровий спосіб життя: мало рухаються, харчуються нездоровими продуктами, переїдають).*

➤ Ознайомтеся з наслідками недотримання правил харчування. Як можна було уникнути таких страшних захворювань? Що б ви порадили тим сім'ям, у яких «тато – бочка, мама – бочка, син і доця – також бочки»?

#### **➤ Динамічна пауза**

#### **Рухова активність**

**Розповідь учителя.** Як ви думаєте, якщо порівняти активних і неактивних людей, хто з них швидше стомлюється? Звісно, малорухливі. Отже, якщо ви почуваєте млявість, слабкість, швидко стомлюєтеся – вам треба ставати активнішим і рухливішим. Бо рух – це здоров'я!

У здоровому способі життя основна роль відводиться правильно організованій руховій активності. За останні десятиліття виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може бути здоровою.

*Рухова активність* – необхідна умова нормального розвитку та функціонування організму. Вона не просто корисна, як ми звикли чути, а життєво необхідна (як вода, їжа, повітря). Без достатньої кількості руху організм поступово втрачає життєві сили, стає чутливим до негативного впливу зовнішніх несприятливих чинників, непомітно руйнується. Вважається, що мінімальна потреба людини в русі становить 2

години на добу. Для дитячого віку нормою є 3 – 4 години.

*Ходьба* – один із ефективних і універсальних засобів формування здорового способу життя.

Дослідники розраховували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина щодоби має робити не менш ніж 10 тисяч кроків, тобто при середній ширині кроку 70 – 80 см проходить за день 7 – 8 км.

Ходити бажано щодня, або принаймні тричі на тиждень. Доцільніше і корисніше проводити ходьбу у формі пішохідних прогулянок на свіжому чистому повітрі в ранкові або вечірні години, серед приємних, заспокійливих ландшафтів, наприклад, у парках, садах, скверах, на лісових галявинах, луках. Ходьбою слід займатися постійно, за будь-якої погоди. Ходьбу слід розпочинати (5 – 7 хв) із неквапного прогулянкового кроку, аби м'язи змогли зігрітися. Потім поступово збільшувати частоту кроків від 70 – 80 до 90 – 120 на 1 хв.

#### «Скарбничка власного досвіду»

✓ Підніміть руку ті, хто любить ходити і здійснює регулярні пішохідні прогулянки.

✓ Хто хоче поділитися враженнями, розповісти про свої маршрути?

✓ Які рекомендації ви хотіли б дати тим учням класу, які мало ходять, не люблять пішохідних прогулянок?

Найсприятливіший вплив на здоров'я має *біг* – природний руховий акт, що супроводжує людину впродовж усього її розвитку. З усіх видів рухової діяльності саме біг має найсприятливіший вплив на серцево-судинну систему загалом, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, удосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату. Як наслідок – підвищується працездатність організму, його опірність несприятливому впливу зовнішнього середовища.

#### «Скарбничка власного досвіду»

✓ Хто з вас регулярно займається бігом?

✓ Як саме ви організуєте свої пробіжки? Скільки кілометрів ви пробігаєте за одну пробіжку? Якими маршрутами бігаєте? Розкажіть про враження і відчуття від бігу.

✓ Які рекомендації ви хотіли б дати тим учням класу, які не займаються бігом? Що б ви хотіли їм побажати?

Надзвичайно корисними є також *заняття аеробікою*. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ із різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи найдоцільніше виконувати на свіжому повітрі, під музичний супровід. Завдяки цьому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси

енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил.

#### **«Скарбничка власного досвіду»**

✓ Чи є у класі ті, хто займається аеробікою?

✓ Розкажіть про свої враження від занять аеробікою. Чому вам подобаються такі заняття?

✓ Продемонструйте окремі вправи, які ви виконуєте на заняттях.

Важливими елементами рухового режиму є *ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи* під час занять чи праці, різні форми організованих занять (уроки фізичної культури, спортивні секції та клуби тощо).

Фізкультурні хвилинки, динамічні паузи допомагають запобігти розумовій втомі дітей, пов'язаній із їхньою активною розумовою діяльністю та тривалим нерухомим сидінням.

#### **➤ Фізкультурна хвилинка**

#### **«Скарбничка власного досвіду»**

✓ Чи відвідуєте ви спортивні секції? Яким видом спорту займаєтесь? Як довго? Чим вас особисто приваблює цей вид спорту?

✓ Прорекламуйте однокласникам обраний вами вид спорту.

#### **IV. Підсумок уроку**

#### **Робота з епіграфом**

#### **«Трибуна думок»**

**Запитання.** Чи поділяєте ви думку А. Шопенгауера, що «дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я»? Свою позицію аргументуйте.

#### **Рефлексія**

#### **Бесіда за запитаннями**

1. Чи сподобався вам урок? Що найбільше сподобалося? Що не сподобалося? Що варто було змінити в уроці? На чому потрібно було більше зосередитися?

2. Настільки важливі для вас питання, які розглядалися на уроці?

3. Які висновки для себе ви зробили?

4. Що б ви хотіли побажати своїм однокласникам?

**V. Домашнє завдання.** Скласти poradnik для однокласників «Як вести здоровий спосіб життя».

Додаток 7

**Урок здоров'я  
для учнів 5 класу**

**Тема:** Загальна фізична підготовка.

**Тип урока:** комбінований.

**Мета:**

**навчальна:** закріплити техніку володіння м'ячем;

**розвивальна:** розвивати спритність, увагу, спостережливість, силові якості;

**виховна:** сприяти вихованню взаємоповаги, дисциплінованості, наполегливості в досягненні мети;

**оздоровча:** сприяти розвитку координації рухів, формуванню правильної постави.

**Завдання:** 1. Закріпити жонгливання м'ячем з різних положень.

2. Підвищувати рівень загальної фізичної підготовки за допомогою рухливих ігор та естафет.

3. Упроваджувати нестандартні методи й форми навчання на уроках фізичної культури.

4. Сприяти формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я й фізичного розвитку.

**Інвентар:** дидактичні картки, м'ячі, секундомір, музичні записи, мультимедійний

проектор, ноутбук, «лікувальні» мішечки, літери, плакати, горіхи, макети зірок.

**Місце проведення:** спортивний зал.




**Час проведення:** 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14 хв.)	1. До спортивної зали заходять учні та розташовуються навколо вчителя. Привітання: - Добридень! Підійдіть до мене, нахиліть плечі, передпліччя, опустіть руки й струсіть із себе поганий настрій, страх, образу, розчарування, невпевненість, біль...	1 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.
	Випряміться, візьміться за руки, утворюючи разом коло єдності та взаємодопомоги.	1 хв.	Результат записується в таблицю. При киданні м'яча висловлювати бажання.
	2. Вимірювання ЧСС 1 (6 с).	4 хв.	Презентація. Діти сідають на килимки.
	3. <b>Знайомство:</b> назвати ім'я та слово, яке допомагає зберігати здоров'я людини, на одну з букв свого імені. 4. Бесіда «Здоров'я людини»:	3 хв.	Стежити за дотриманням дистанції.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	- Сьогоднішній урок ми присвячуємо своєму здоров'ю. І будемо все робити для його поліпшення. 5. Повідомлення завдань уроку. 6. Вправи у русі: • Ходьба на носках, п'ятах. • Ходьба зі зміною положення рук. • Ходьба зі зміною напрямку. • Біг у середньому темпі. • Біг із зупинкою. • Гра «Сіно, озеро, салют».	8 разів  8 разів	Дихальні вправи за методикою О.М.Стрельникової.
	7. Вправи на поновлення дихання: - <b>«Обійми плечі»:</b> руки зігнуті в ліктях, кисті рук повернуті одна до одної. Обійняти себе за плечі – вдих, руки розвести в сторони – видих. - <b>«Маятник»:</b> Голова – прямо. Повертати голову праворуч та ліворуч, роблячи вдих у крайніх положеннях, під час повороту робити видих. 8. Вимірювання ЧСС 2 (6 с).	3 хв.  Усі вправи виконуються 7-10 разів.	Результат записується в таблицю.  Учні займають зручне положення у просторій залі. Виконує учень.
			Вправи цього комплексу зміцнюють м'язи тулуба, вигинають

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	9. Загальнорозвивальні вправи на місці. Оздоровчий комплекс М.М.Амосова. 1. В.п. – стоячи, ноги нарізно. 1-3 – піднімання на носки, руки догори. 4 – в.п. 2. В.п. – стоячи ноги нарізно. Колові рухи руками уперед-назад. Одночасні рухи головою в сторони, уперед-назад. 3. В.п. – стоячи, руки догори долонями уперед, дивитися вгору. Згинання рук за голову перехресно, торкнутися долонями різнойменних лопаток, нахил головою уперед-донизу, підборіддям торкнутися грудної клітини. 4. В.п. – ноги нарізно, руки попереду в замок, долонями назовні. Поворот тулуба праворуч, голову – ліворуч, підборіддям торкнутися лівого плеча. Та навпаки.	1 хв.	хребет у напрямку, протилежному патологічному викривленню, та розвивають статичну й динамічну його функції.  Результат записується в таблицю.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<p>5. В.п. – о.с. Нахили уперед, кистями рук (долонями) торкатися підлоги, ноги в колінах прями.</p> <p>6. В.п. – о.с., руки донизу, пальці – в кулак. Нахил праворуч, правим кулаком торкнутися правого коліна по боковій поверхні тулуба, лівий кулак – до пахви. Та навпаки.</p> <p>7. В.п. – о.с. Притягування по черзі правого, лівого стегна до грудей хватом під колінами.</p> <p>8. В.п. – о.с. Присідання.</p> <p>9. Вправа на розслаблення: ноги нарізно, руки підняті вгору. Послідовно розслабляти («кинути») кисті, потім передпліччя, плечі, розслаблено схилити тулуб.</p> <p>10. Вимірювання ЧСС 3 (6 с).</p>		

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (21 хв.)	<p>1. Інтерактивна гра «Літера». «П», «Г», «Н», шеренга.</p> <p>2. Поділ на групи за кольорами: «Він», «Вона», «Вони».</p> <p>3. Робота по станціях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Станція «Розумники»</b> Стрибки на скакалці. Учні відповідають на питання (тестування).</li> <li>• <b>Станція «Лікувальний патруль»</b> Силові вправи на гімнастичній драбині. Учні визначають вплив ароматів лікувальних трав на стан здоров'я дітей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лаванда, м'ята – покращують діяльність серця;</li> <li>- чабрець – усуває головний біль;</li> <li>- ромашка – від</li> </ul> </li> </ul>	<p>2 хв.</p> <p>6 хв.</p> <p>6 хв.</p> <p>6 хв.</p>	<p>Учні будують названу вчителем літеру у своїх зонах. Він –  Вона –  Вони –  Пояснити порядок виконання завдань. <b>Диференціація</b> <b>Він</b> – серійні стрибки 5 x 30 сек. <b>Вона</b> – різновиди стрибків на скакалці 6 x 10 р. <b>Вони</b> – вправи зі скакалкою без стрибків 6 x 10 р.</p> <p><b>Він</b> – вправи у висі: - підтягування колін до грудей, 4 x 10 р.; - згинання-розгинання рук в упорі ззаду на гімнастичній драбині. <b>Вона</b> – те саме, 5 x 6 разів. <b>Вони</b> – вправи у висі: «Маятник», «Ножиці», 3 x 10 разів.</p> <p>Ці вправи сприяють усуненню нервового</p>

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	<p>сухості в носі;  - часник – профілактика ГРЗ;  - сосна – стимулює серцево-судинну систему.</p> <p>• <b>Станція «Спритний м'яч»</b>  Вправи з горіхами:  а) 1 горіх – колові рухи між долонями;  б) те саме, але на тильній стороні руки, притискаючи його долонею другої руки;  в) колові рухи двома горіхами в кожній долоні одночасно.</p> <p>Жонглювання м'ячем.  <b>Він</b> – баскетбольний м'яч  <b>Вона</b> – волейбольний м'яч  <b>Вони</b> – м'яч за вибором</p> <p>4. Вимірювання ЧСС 4 (6 с.).</p>	1 хв.	<p>роздратування, профілакують втому мозку.</p> <p><b>Він</b> – 8 видів жонглювання по 10 разів у русі.  <b>Вона</b> – 6 видів жонглювання по 10 разів у русі.  <b>Вони</b> – 6 видів жонглювання по 6 разів на місці (за бажанням – у русі).  Результат фіксується в таблицю.</p>

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заклучна частина (10 хв.)	<p>1. Підбиття підсумків уроку:  - виявлення кращих;  - виставлення оцінок;  - вправа «Продовжи речення»:  «Я дізнався...»  «Я зрозумів...»  «Я не вмів, а тепер умію...»  «Найбільші труднощі я відчував...»  «Мені найбільше сподобалось...»</p> <p>2. Вимірювання ЧСС 5 (6 с.).</p> <p>3. Домашнє завдання.</p> <p>4. Релаксаційна вправа «Чарівне дерево».</p> <p>5. Нагородження.  Макети зірок:  - червоні – активність, бадьорість, веселість;  - зелені – цікавість;  - жовті – м'якість, затишність;  - коричневі – погане самопочуття.</p> <p>6. Організований вихід зі спортивної зали.</p>	<p>3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Пантоміма.</p> <p>Результат пульсометрії (подивитися графік).  Дослідницький проект.  Звучить релаксаційна музика.  Додаток 1.  Учнівська самооцінка уроку.  Діти обирають зірки.</p>

### **Роль рухливих ігор в забезпеченні здорового способу життя дитини**

Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістково-м'язеву систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи.

Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опірність до захворюваності. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі

фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість.

Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес. Викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив.

Навіть маленькі і фізично слабкі діти можуть бути самостійними і навіть непереможними, якщо проявлять швидкість, спритність, смиренність, смілку, якщо будуть діти не одні, а разом, в другому колективі.

Рухливі ігри в основному колективні. Тому у дітей виробляються елементарні вміння орієнтуватися в просторі. Гра допомагає дитині перебороти сором'язливість, невпевненість в собі. Часто буває тяжко, змусити дитину виконати якийсь рух на очах у всіх. П в грі, повторюючи дії товаришів, вона звичайно і невимушено виконує найрізноманітніші рухи.



У рухливих іграх у дітей виробляються організаційні навички, вміння зважати на обставини. Діти привчаються стояти на місці, коли їм хочеться бігти, терпляче ждуть певного сигналу, щоб стрибнути або кинути м'яч у ціль. Вони свідомо стримуються, додержуючи певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку.

Вольові зусилля допомагають дітям координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила.

Виконуючи встановлені вимоги, діти привчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями, "саморегулювати" за словами І.П. Павлова, свою поведінку, викликати потрібні дії, гальмувати небажані рухи, вчинки.

Учень І.П. Павлова акад К.Д. Биков надає великого значення розвитку м'язових рухів. Він пише: "Справді, без м'язових рухів неможливе ні пізнання природи, ні тим більше, переробка її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання".

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір.

Цінність гри полягає ще й в тому, що вона викликає радісні переживання, задоволення,

життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. І.П. Павлов писав: "А радість роблячи вас чутливими до кожного прояву життя, до кожного враження буття, - однаково як до фізичного так і до морального, - розвиває, зміцнює тіло".

Слід відзначити належну увагу С.Русової до гри. Вона зазначала, що коли дорослі пропонують дітям якусь нову гру, забавку, то треба своїм настроєм добре захопити їх, добре пояснити їм правила, гуртом обміркувати порядок гри, дати дітям можливість висловити свої думки і бажання та обов'язково кілька разів разом з дітьми взяти участь у грі.

Софія Русова велике значення надавала народним іграм. Вона казала, що це вуличні забавки наших дітей. Відзначала скільки в них енергії, само утримування, веселощів і творчості, товариського поведіння.

Вона вважала, що через гру дитина посправжньому формує свій характер, вдачу, зміцнює дисципліну і волю.

### **Свято-експедиція в Країну Здоров'я**

**Мета:** сформувати поняття про здоровий спосіб життя; показати значення фізкультури та активного відпочинку для охорони здоров'я, молодості, сили; закріпити знання про лікарські рослини, їх цілющі властивості; показати роль вітамінів для розвитку організму; довести шкідливість куріння та цього згубний вплив на організм людини.

Експедиція в Країну Здоров'я проводиться протягом тижня. Діти відвідують шість зупинок. Зупинки бажано організувати відповідно до тем: на спортивному майданчику, в парку, на лісовій галявині, біля водоймища тощо.

#### **Зупинка «Хвороби не для туриста-на нього чекає дорога терниста»**

Завдання для команд, що прибули на зупинку.

1. Розкласти намет ( оцінюється якість і швидкість ).

2. Розпалити вогнище ( Попередньо над вогнищем кожної команди натягується мотузка на однаковій висоті від землі. Чия мотузка раніше перегорить, та команда стає переможцем ).

3. Відгадати загадки і знайти відповідне дерево :

- Ніхто не лякає, а вона вся тремтить ( Осика ).

- Зелена, а не поле,

Біла, а не сніг,

Кучерява, а не людина ( Береза ).

- Плаття знімає, а Гудзики залишаються ( Горобина ).

- Його називають патріархом лісів ( Дуб ).

- Це дерево цвіте найпізніше ( Липа ).

4. Під деревами учасники команд знаходять запитання :

- Які ви знаєте отруйні гриби?(Мухомор, біла поганка, несправжні опеньки та ін.)

- Назвіть породи дерев, які використовуються як лікарські рослини ( Кедр, дуб, сосна, ялина, береза, крушина та ін.)

- На вашу думку, чому корисно для здоров'я бувати в лісі?

- Продовжіть речення : «Ліс-це...»

5. За певний час зібрати якомога більшу кількість шишок. Визначається переможець.

6. Гра «Шишкбол». Учасники повинні вцілити шишками в корзину ( відро ). Кількість точних влучень відповідає кількості отриманих балів.

#### **Зупинка «Загартуватися дітям необхідно повсякчас, бо здорових і бадьорих їх чекає рідний клас»**

Купатись люблять всі на світі, але найбільше-малі діти. Правил безпеки дотримуйся завжди, щоб не трапилося на воді біди.

1. Кожній команді скласти свої 10 правил поведінки на воді та відпочинку біля водоймища.

2. Скласти вірші, використовуючи слова : друг-круг; сонце-віконце; навчатись-купатись; розвага- засмага.

3. Гра «Пірналки». Діти стають на мілині в коло. У центрі кола-ведучий. У нього в руках м'ячик на мотузці. Ведучий розкручує м'яч, намагаючись торкнутися ним учасників. Щоб м'яч не зачепив учасника, він має занурити голову у воду і пропустити м'яч над собою. Перемагає той, кого жодного разу не торкнувся м'яч. Він отримує приз.

4. Гра «Не розлий волю». Команди шикуються біля лінії старту. Перший учасник бере відро з водою і біжить уперед до встановленої межі і назад. Передає відро наступному члену команди. Перемагає команда, котра швидше виконала завдання і найменше розлила води.

5. Гра «Музичний рятувальний круг». Звучить музика. Учасники передають по колу рятувальний круг, попередньо одягаючи його собі на шию. Періодично музика зупиняється. Той, у кого в цей момент виявився круг, вибуває з гри. Переможець отримує приз.

6. Конкурс «Суперзасмага». Вручається медаль за найкращу, найрівнішу засмагу серед хлопчиків і серед дівчаток.

7. Конкурс на кращий гімн Сонцю, Повітрю, Воді. Цей конкурс-домашнє завдання. Діти готуються до нього заздалегідь.

**Зупинка «Лікар в гості вас чекає, вам поради дати має»**

Діти виконують ролі : лікаря, нервової, опорно-рухової, травної, кровоносної систем, слуху, зору.

**Усний журнал «Дія нікотину на організм людини»**

**Лікар.** Куріння-велике лихо. Доведено, що куріння тютюну призводить до різних захворювань, що спричинює передчасну смерть. Курець живе на 6-8 років менше, ніж людина, яка не курить. Я хотів би вийти на вулицю, взяти молодика, що палить цигарку, за руку і привести у лікарню , де лежать хворі на рак легенів. Нехай би він побачив їхні виснажені обличчя, почув надсадний кашель, пересвідчився, що вони буквально задихаються. Я сказав би : «Дивися, чим це все може закінчитися». Підступність тютюну в тому, що розплата готується поволі. А вона неминуча.

**Нервова система.** Куріння веде до виснаження. Англійське прислів'я попереджає : «Курець пускає ворога в свої вуста, а він викрадає його мозок ». У мого господаря погіршилася пам'ять. Він став робити у півтора рази більше

помилку, ніж до куріння. Тепер він нервовий і вразливий.

**Травна система.** Мій господар утратив апетит. Він схуд, поживк, у нього погані зуби і недобре тхне з рота. Після кожної викуреної цигарки підвищується кислотність шлунку, є загроза виразки.

**Опорно-рухова система.** Мій господар почав утомлюватися під час бігу. З'явився біль у ногах.

**Кровоносна система. Серце.** Я було сильним і здоровим. Могло скорочуватися 100 тисяч разів на добу і перекачувати 100 тонн крові. Я підтримувало тиск 130/70 мм рт. ст. Але це все було до того, як мій господар почав постачати в організм нікотинову отруту. Тепер кількість скорочень збільшилася на 30-40 ударів на хвилину. Серцевий м'яз почав гірше працювати. За добу одержую на 2-3 тонни крові менше. Я зношуюся, старію.

**Слух.** Тютюновий дим, потрапляючи у внутрішнє вухо, викликає запалення так званої евстахієвої труби. Як наслідок іноді з'являється біль у вусі, мій власник почав недочувати, часто перепитує співрозмовника.

**Зір.** Нікотин знижує функцію зорового нерва, порушує гостроту зору. Поступово притупляється сприйняття зеленого, червоного, жовтого, синього кольорів. Це особливо небезпечно для водіїв та пішоходів.

**Лікар.** Смертельна доза нікотину для людини 50-75мг. У 1934 році було влаштовано змагання : хто більше викурить цигарок. Переможець викурих 60 цигарок, але приз не отримав-помер. Унаслідок куріння в організмі руйнується вітамін С.

Вважаю, варто замислитися, чи слід починати або продовжувати курити і руйнувати своє здоров'я. Недарма в народі кажуть : «Здоров'я маємо-не цінуємо, а втрачаємо-плачемо».

**Зупинка «Рослини лікувальну силу мають-упоратись з недугою допомагають»**

1. Вікторина :

- Яка рослина лікує 99 хвороб? ( Звіробій ).

- Назвіть відомі вам рослини, що допомагають при застуді ( Липа, мати-й-мачуха, шипшина, калина ).

- Яка рослина, що росте на болоті, може замінити вату і йод? ( Сфагнум ).

- Яку з лікарських рослин називають «живим компасом»? ( Пижмо ).

- Яка рослина лікує рани, порізи? ( Подорожник, тисячолісник ).

2. Упізнай за описом.

У її листі містяться вітаміни С і К, провітамін А, корисні мінеральні солі й білки. З неї навесні варять борщ. З цієї рослини добували зелену фарбу. В давнину з її волокон ткали мішковину. Назвіть цю рослину. Розкажіть, яке для неї

значення має здатність обпікати того, хто до неї торкається?(Кропива. Захисне значення.)

Струнка рослина, майже 1,5 м заввишки. Має гарне перисте листя і блідо-рожеві запашні суцвіття-парасольки. Росте на вологих луках, поблизу водоймищ. Препарати з коренців цієї рослини використовують як заспокійливий засіб для людей. Запах цієї рослини збуджує котів. (Валеріана.)

3. Назвіть лікарські рослини за гербарієм.

4. Дайте пораду в кожній із ситуацій.

- Ваша подруга захворіла, болить горло. Що ви порадите їй з лікарських рослин? (Полоскати горло настоєм календули, ромашки, шавлії.)

- Перед іспитами подруга хвилюється. Який заспокійливий чай можна їй порадити? (Трав'яний чай, з меліси, м'яти).

5. Підготуйте рекламний ролик для однієї з лікарських рослин.

6. Сюжетно-рольова інсценівка (домашнє завдання) «Я-лікарська рослина». Яка я? Мій зовнішній вигляд, мої властивості, час і місце збирання, умови зберігання.

**Зупинка «Вітаміни на столі-ростуть діти малі»**

**Інсценівка-реклама (заставка)**

Діти, якщо ви нас любляете, то набагато скоріш підрастаєте. Баклажани сині, помідори славні, огірки зелені, буряки столові-щоб завжди

було їх на столі доволі. А з капусти варять борщ найсмачніший в світі, його їдять залюбки і дорослі, й діти.

Хоч потрібна капуста,  
Незамінна й цибулина,  
Бо ж потрібна вона людям  
Як приправа в кожній страві.  
Дітям треба вітаміни?  
Ви звертайтеся до морквини.  
Пийте з неї добрий сік.  
Вам здоров'я на весь вік!  
Без картоплі нема діла-  
Ми про це говорим сміло.  
Бо без неї, як без хліба-  
Нам усім вона потрібна.  
Кожен овоч користь має,  
Людям сили додає.  
Пам'ятайте, любі діти,  
Треба овочі любити!

1.Із представлених овочів вибрати ті,що містять у найбільшій кількості вітамін С.

2. Одна команда називає фрукт, інша-овоч. Перемагає та команда, яка останньою назве слово.

3. Команди одержують кошики з овочами. На певній відстані намальоване коло-город. Завдання : перший учасник біжить із кошиком до «городу» і «садить» овочі. Повертається до команди, передає естафету наступному. Другий учасник біжить до «городу» і «збирає» урожай у кошик.

Приносить кошик і передає його наступному учаснику. Перемагає команда, котра найшвидше впоралася із завданням.

**Зупинка «Фізкультуру любим дуже-на зарядку з нами, друже!»**

1. Кожна команда демонструє свій проект комплексу вправ ранкової зарядки і захищає його.
2. Змагання з естафетного бігу.
3. Змагання з підтягування та віджимання.
4. Змагання зі стрибків у довжину з місця.
5. Спортивна гра.

Після завершення експедиції в Країну Здоров'я підсумки підводяться за результатами, зафіксованими в маршрутних листах, з якими команди подорожували від зупинки до зупинки. Переможці нагороджуються дипломами та подарунками.

### Фізкультпаузи

Діти, уявіть, що ми з вами ідемо в ліс. Виходимо з класу (імітують вихід). Ідемо легко, повільно, милуємося красою осіннього лісу (повертають голови вліво, вправо). Повітря чисте, свіже, подихаємо ним (глибоко вдихають і видихають).

А, ось галявина, зупинимося. Назбираємо листочків (діти імітують збирання листя). Відпочинемо. Тихенько йдемо до класу і сідаємо за парти.

*Гімнастика для пальців рук. Гра «Піаніно».*

Ставимо всі пальці рук на парту і під рахунок вчителя «раз і два» імітуємо гру на піаніно. ( на «і» - пальці відриваємо від парти, пальці перебираються за порядком, починаючи від великого до мізинця).

❖ Ми писали, ми трудилися,  
Наші руки вже стомилися,  
А щоб гарно написати,  
Треба пальці розім'яти.  
Руки кілька раз тряхнемо  
І писати знов почнемо,  
Відпочивши дружно враз  
Приступив до праці клас.  
❖ Вранці часу я не гаю,  
На зарядку вибігаю,

Марширую, присідаю,  
Легко бігаю, стрибаю,  
І не стомлююсь ні трішки,  
Бо я дужі маю ніжки.

❖ На городі цап, цап.  
Капусточку хап, хап.  
Борідкою трусь, трусь.  
Капуст очку хрусь, хрусь.  
Ратичками туп, туп,  
Капуст очку хруп, хруп.  
А за цапом дід, дід.

З батурою хтось, хтось.  
Цап як скоче: брик, брик.  
На все село крик, крик.  
На синяки дме, дме,  
Вигукує: „Ме, ме...”  
За ним Рябко та: „Гав, гав,  
От тобі, щоб не крав...”

❖ Виростем великими (діти стають на пальці ніг, руки вгору).

Яблук нарвемо (імітують зривання яблук обома руками).

В кошики великі (розводять руки в сторони).

Ми їх складемо (присідають, імітуючи складання яблук).

❖ Столярки-молодці,  
Тешуть столики й стільці.  
Пилочками чики-чики,  
Молотками туки-туки.

Чик-тук-туки, чик-тук-туки,  
В нас до праці здібні руки.

❖ Гойда-гойда, хить та хить –  
Щось на вітрі шелестить.

Гей, на вітрі над водою  
Щось тріпоче бородою.

Та зелена борода  
Синє небо підміта!

Підмітає, шелестить.

Гойда-гойда, хить та хить!

❖ Раз, два - усі пірнають,(Присідання)  
Три, чотири – виринають,

П’ять, шість - на воді (Рухи руками)

Кріпнуть крильця молоді,

Сім, вісім, що є сили –

Всі до берега приплили,(Руки на поясі, ходьба на місці)

Дев’ять, десять – розгорнулись,

Обсушились, потягнулись,

І розбіглись, хто куди. (Сісти за парти).

❖ Трава низенька-низенька, (Всі присіли)

Дерева високі-високі.(Піднімають руки вгору)

Вітер дерева колише-гойдає(Обертаються)

То вліво, то вправо нахиляє (Нахил вправо, вліво)

То вгору, то назад, (Потягуються вгору, назад)

То вниз нагинає. (Нагинаються вперед)

Птахи летять – відлітають, (Махають руками)

А учні тихенько за парти сідають.(Всі сідають).

❖ Ми берізки і кленці.

В нас маленькі стовбурці.(Встати)

Ми в стрункі стаєм рядки.

Виправляєм гілочки. (Руки поставили перед собою)

Ледь зіп'ялись з корінців,

Дістаємо промінців.(Руки підняти вгору)

Ми стискаєм їх вогонь

В зелені своїх долонь. (Стискають кулачки)

Хилять свіжі вітерці

Вліво-вправо стовбурці. (Нахили тулуба)

Ще й верхівки кожен ряд

Нахили вперед-назад. (Вправи для шиї)

❖ Сірий зайчик сів і жде,(Присідають)

Спритно вухами пряде. (Приклавши руки до вух розгинають, то згинають їх)

Зимно зайчику стоять,

Треба трошки пострибать.(Стрибають).

Пострибавши – відпочить. (Сідають за парти).

❖ Вийшов в поле боровик, (Виходять з-за парт)

Та й узявся в боки, (Беруться в боки)

Бо він бачити не звик – (Розводять руками)

Обрії широкі.

Покрутився на нозі, (Крутяться на одній нозі)

Реготом залився,

Танцюристці бабочці(Нахили вперед)

В пояс уклонився.

Довго зайчика ганяв, (Біг на місці)

Виспась на пісочку,

Коли вечір вже настав –

Викупавсь в струмочку.(Імітують рухи при плаванні).

❖ Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити.

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки.

Вище руки підніміть,

А тепер їх опустіть.

Плесніть, діти, кілька раз,

За роботу, все гаразд.

❖ Я малюю зайчика ( Колові рухи руками над головою).

Для вас - раз.

Це у нього, бачите, (Руки кладуть на голову)

Голова – два.

Це у нього вуха (Піднімають руки вгору до вух)

Догори – три.

Це стирчить у нього хвостик (Повертають тулуб праворуч, ліворуч)

Сірий – чотири.

Це очиці весело горять – п'ять. (Прикладають руки до очей).



Ротик, зубки – нехай ( Імітують жування моркви)

Морквинку їсть – шість.

Шубка тепла, хутряна (Плещуть в долоні).

На нім – сім.

Ніжки довгі, щоб гасав (Підскакують на місці)

Він лісом – вісім.

Ще довкола посаджу дерева („Садять дерево, притоптують ямку”)

Я – дев’ять.

І хай сонце сяє з піднебесся – десять.  
(Піднімаються на носках).

Турбота про здоров’я учнів – важлива праця вчителів. Сухомлинський сказав, що саме від здоров’я залежить духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань школяра.

Процес навчання, довготривале сидіння за партою, згубно діють на фізіологічний розвиток учнів, призводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової і м’язової працездатності. Тому слід особливу увагу приділяти чергуванню різних видів діяльності, активному відпочинку на уроках, де переважає статичне навантаження на учнів. Вважаю валеологічні паузи - необхідним постійним компонентом структури уроку, не тільки у початковій школі.

Дихальна гімнастика.


При виконанні вправ запропонувати дітям покласти одну руку на живіт, другу – на груди.


Черевне дихання. Спокійний глибокий вдих: рука на животі піднімається, на грудях – нерухома. Під час видиху, живіт поступово втягується.


Грудне дихання. Під час вдиху і видиху, рухається рука, що лежить на грудях.


Повне дихання. Вдих починається черевним диханням і повільно переходить у грудне. При видиху живіт втягується, а закінчується видих опусканням грудної клітки.


Гімнастика для пальців рук.


 Стиснути пальці в кулаки та зробити кругові рухи кисті вліво, потім вправо.

 Із силою стискати та розтискати пальці, поки вони не втомляться.

 Випрямити пальці, великий палець відвести вбік і проробити ним кругові рухи спочатку вліво, потім вправо.

 Випрямити пальці. Одночасно згинати й розгинати дві перші фаланги.

 Розеднати прямі пальці та, починаючи з мізинця, послідовно (віялоподібним рухом) стиснути всі пальці в кулак. Потім, починаючи з великого пальця, повернутися у вихідне положення (розігнути пальці).

 Стиснути пальці в кулак. Спробувати розгинати й згинати окремо кожен палець.

Прагнути до того, щоб всі інші залишалися зібраними в кулак.

Вправи можна виконувати сидячи, поставивши лікті на стіл. Кожну вправу повторюють 10-15 разів. Закінчивши гімнастику, слід потрясти розслабленими кистями й зробити масаж пальців, погладжуючи їх від кінчиків до зап'ясть.

#### Вправи для очей.

Закрити очі. Відкрити, подивитись на парту, на сусіда, перевести погляд на стіну, у вікно.

Коли втомилися очі:

➤ поверніть голову праворуч, подивіться ліворуч і навпаки;

➤ нахиліть голову донизу, подивіться догори, а піднявши її вгору, подивіться вниз;

➤ не рухаючи головою, подивіться праворуч, догори, ліворуч, вниз;

➤ протягом робочого дня частіше фіксуйте свій погляд на віддалених предметах.

#### Вправи для м'язів тулуба, кінцівок.

- Випрямити руки, зробити кілька обертів кистями рук. Встати, руки на пояс, зробити нахили тулуба вправо, вліво, назад (2р).

- Потягування: сидячи, розкрити руки, підняти вгору, протягнути назад, вперед, вправо. (3р)

- Вітер колише жита – підняти руки вгору, зробити нахили разом з тулубом вправо, вліво.

- Потягнутися, дістати руками підлогу (4р), присісти (2р) і підстрибнути на двох ногах.

- Гойдалки – стояти прямо, ноги нарізно, руки на поясі. Гойдатися – підніматися на носки, опускатися на п'ятки (10р).

- Косар – ноги нарізно, руки перед собою, повертаючись ліворуч і праворуч, робити широкі рухи руками, ніби косити траву. Дихання вільне.

- Вправи для шиї – опустити підборіддя до грудей, голову нахилити праворуч, прогнути назад, нахилити ліворуч.

#### Прийоми самокорекції хребта.

- Сісти на стілець, обпершись грудьми об спинку, голову нахилити вперед.

Різко і якомога далі відхилити її назад.

- Голову, напівнахилену вперед, різко повернути праворуч і назад; те саме у другий бік.

- Стояти з витягнутими вперед, на рівні плечей, руками. Нагнутися вперед. Розгинатися, різко закидаючи руки назад.

- Стояти, зчепивши руки ззаду, трохи вище попереку. Розгинатися назад, до межі можливого, натискуючи при цьому руками на хребет.

#### Вправа на релаксацію.

Запропонуйте дітям сісти прямо, заплющити очі і розслабитись. Проказуйте тихим спокійним голосом: «Діти, уявіть, що над вашою головою світить промінчик. Дивіться, як легко ви можете ним управляти. Ось він повільно освітлює вас з

голови до п'ят. Вам приємно дивитися на себе, ви чудово виглядаєте, ви спокійні і впевнені у собі. А тепер обведіть промінчиком тих, хто сидить у цьому класі. Подумайте, як вам добре разом. Підніміть промінчик вище й осяйте ним своїх маму, тата, інших людей, кого ви любите. Подякуйте їм за те, що вони люблять і підтримують вас. А тепер піднесіть промінчик вище й обведіть ним усе навкруги. Подякуйте долі за те, що вам даровано життя, що ви можете ним щодня насолоджуватися і здійснити свої мрії».

За кілька секунд діти розплющують очі.

✳ *«Напишіть собі листа».* Найкраще використовувати, коли накопичуються образи, переслідують стреси, відвідують нав'язливі непотрібні спогади.

Візьміть кілька різних кольорових аркушів, наприклад: сірий, фіолетовий, жовтогарячий, зелений, блакитний. Кольори аркушів можна міняти.

На сірому аркуші формально опишіть ситуацію, яка виводить вас із стану спокою або є причиною вашого погано настрою.

На фіолетовому висловіть всі всі свої негативні емоції, які викликає у вас ця ситуація. Можна намалювати ці ситуації на фізіономіях.

На жовтогарячому аркуші постарайтеся сформулювати щось позитивне зі сформованої

ситуації: стали мудрішими, відкрили в оточуючих нове та приємне для себе тощо.

На зеленому аркуші проявіть творчість: напишіть притчу про те, що з вами сталося, складіть вірш, змалюйте цю ситуацію у вигляді коміксу та ін..

На блакитному аркуші спробуйте дати самому собі пораду. Саме цей аркуш і є розв'язанням ваших проблем. Спробуйте побути мудрецем, від рішення якого залежить багато чого.

Фізпаузи під мовний супровід.

✳ Раз – підняли руки вгору,

Два – нагнутися дотолу.

Не згинайте ноги

Як торкаєтесь підлоги.

Три-чотири – прямо стати

Будем далі працювати.

✳ Всі підняли руки – раз.

На носках стоїть весь клас.

Два – присіли, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз - і вгору,

Два – і в низ,

На сусіда не дивись.

Будем дружно ми вставати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз – присіли, два – піднялись.

Хто старався присідати,

Може вже відпочивати.

\* Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу,  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги,  
Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.  
Хто зуміє присідати  
І ногам роботу дати?  
Раз – піднялись, два – присіли,  
Хай мужніє наше тіло.  
Хто втомився присідати,  
Може вже відпочивати.  
Руки в боки, руки так,  
Руки вгору, як вітряк.

Під час проведення валеологічних пауз, на уроках доцільно використовувати музичний супровід.

☞ Класична музика підвищує концентрацію й поліпшує пам'ять.

☞ Джаз, блюз, регбі піднімають настрій, загострюють почуття гумору, покращують комунікабельність.

☞ Румба, самба збуджують, підвищують активність.

☞ Поп-музика створює відчуття благополуччя.

☞ Рок-музика знімає напруження, ослаблює біль, але одночас може й створити напруження, а також викликати стрес і біль.

☞ Панк, реп, хіп-хоп і грандж збуджують і сприяють активності.

☞ Релігійна й обрядова музика заспокоюють та приводять у стан умиротворення.

Застосування музикотерапії.

- Щоб зменшити роздратування, слід слухати: Баха – Кантата № 2; Бетховена – «Місячна соната».

- Щоб знати почуття тривоги: Шопен – мазурки і прелюдії; Штраус – вальси; Рубінштейн – «Мелодія».

- Щоб усунути розлюченість: Бах – Італійський концерт; Гейдн – симфонії.

- Заспокійлива музика:

Бетховен – 3-я частина Шостої симфонії; Брамс – «Колискова»; Шуберт – «Аве Марія».

- Проти головного болю: Ліст – Угорська рапсодія №1; Хечатурян – сюїта з музики до драми «Маскарад».

- Проти гіпертонії: Бах – концерт 8 ре мінор, Кантата №21; Барток – Соната для фортепіано; Шопен – Ноктюрн ре мінор.

## ІНТЕГРОВАНІЙ УРОК-ЗМАГАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ІСТОРІЇ УКРАЇНИ 7 клас

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Тема:** «Футбол».

**Мета уроку:** поглибити знання учнів з історії козацтва. Закріпити отримані дітьми навички й уміння з техніки ведення м'яча, зупинки м'яча підшоною й удару серединою підйому в русі й на місці. Розвиток в учнів загальної витривалості, спираючись на кращі традиції українського народу. Оновлення рухової пам'яті шляхом повторення отриманих навичок і умінь, створення умов для самостійного розвитку кондиційних якостей.

**Завдання уроку:**

1. Закріпити отримані учнями уміння й навички з ведення м'яча, зупинки м'яча на місці підшоною правою і лівою ногами, зупинки м'яча підшоною в русі.

2. Навчити учнів техніці виконання удару серединою підйому в русі й на місці.

3. Розвиток в учнів загальної витривалості засобами спеціальних вправ й навчальної гри у футбол.

4. Формування в учнів навичок здорового способу життя.

5. Виховання морально-вольових якостей: патріотизму, любові до рідної України, дружби, взаємодопомоги, відповідальності за свою команду за допомогою спортивної естафети.

**Обладнання:** футбольні м'ячі, секундомір, фішки, спеціальне табло з зашифрованими словами для кожної команди.

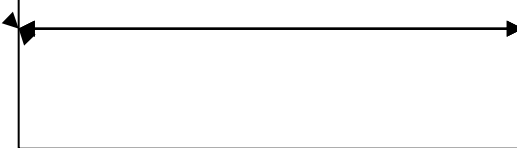
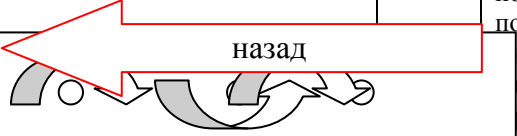
**Методи навчання:** ігровий, метод змагання, наочний, метод вправи, робота в групах.

**Міжпредметний зв'язок:** історія України.


№ п\п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина 8-12 хв.			
	<p><b>1. Організація учнів до уроку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шиккування за рівнем фізичної підготовленості.</li> <li>• Перевірка правильної постави.</li> <li>• Привітання.</li> <li>• Мотивація діяльності учнів, пояснення сутності діяльності школярів на уроці.</li> <li>• Невеликий віршований монтаж</li> </ul> <p><b>Учитель:</b> «Діти! Сьогодні наш незвичайний урок фізкультури буде присвячений історії нашої рідної країни – України! А</p>	<p>30 сек. 30 сек. 1 хв. 1 хв.</p>	<p>Фронтальний метод Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття</p> <p>1 учень: Сяяли на сонці шаблі запорожців, Як вони на конях гнали ворогів. Козацькому роду нема переводу, Лине його слава з</p>

<p>давайте разом згадаємо хто такі вони козаки? Хто були наші далекі предки, які жили у стародавні часи на Україні? Ці люди називалися запорізькими козаками, які захищали нашу рідну Україну від лютих ворогів и жили вони у Запорізької Сечі на острові Хортиця! А чи хочете ви хоча б на 1 урок спробувати побути справжніми козаками, побувати на острові Хортиця, знати як вони жили, чим займалися, як розважалися? Отож зараз я вам пропоную спробувати стати справжніми козаками та козачками. <b>Щоб козаками стати, треба багато знати, бути сильними, спритними, умілими, кмітливими, любити свою Батьківщину!</b>».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Так, для початку уроку нам треба розім'ятися, розім'яти свої м'язи. Перед початком воєнних дії козаки звичайно розминалися, вони швидко бігали, виконували різні силові вправи. Зараз ми дізнаємось чи гідні ви бути справжніми козаками та козачками.</li> </ul> <p><b>2. Різновиди ходьби:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на шпінках;</li> <li>• на п'ятах;</li> <li>• на внутрішньому та зовнішньому боці стопи;</li> <li>• у напівприсіді, в повному присіді;</li> </ul>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>6-7 хв.</p>	<p>далечі віків.</p> <p>2 учень: На острові, на Хортиці,</p> <p>За порогами Дніпра, Там зійшла козацька слава Для народного добра.</p> <p>3 учень: Там собі на вольній волі</p> <p>Прощітала мами-Січ, Там її вірненькі діти Стерегли як день, так ніч.</p> <p>4 учень: Та і ми, славних предків онуки,</p> <p>Як бувало на Сечі отій, Своє серце, і розум, і руки Віддамо Батьківщин і святій.</p> <p><b>Учитель:</b> Отож, славне товариство, чи готові ви зараз показати свою спритність, винахідливість, жагу до перемоги! <b>Учні:</b> Готові!</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• стрибками в широкому кроці, з підскоками.</li> <li>• спортивна ходьба.</li> </ul> <p><b>3. Різновиди бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з високим підняттям стегна;</li> <li>• з захлестом гомілки назад;</li> <li>• приставними кроками лівим і правим боком;</li> <li>• з прискореннями, із зупинкою по свистку і зміною напрямку руху.</li> </ul> <p>- Ноги розім'яли - а тепер розімнемо руки! Зараз ми позмагаємось у перетягуванні канату.</p> <p><b>4. Рухлива гра «Перетягування канату».</b></p>		<p><b>Учитель:</b> Наш девіз! <b>Учні:</b> Воля! Рівність! Братерство! <b>Наше правило:</b> Один за всіх і всі за одного! <b>Наша мета:</b> Перемога! Стежити за правильною поставою учнів</p> <p>Учні з низькою фізичною підготовленістю переходять на ходьбу по маленькому колу (коли заморяться)</p> <p>Розділити клас на 2 команди: I - «<b>Козаки</b>», II - «<b>Запорожці</b>». Підсумки змагання, визначення переможців.</p>
<p><b>2. Основна частина 25-30 хв.</b></p>		
<p>Продовжуємо наше змагання.</p> <p><b>1. Клас розділити на 2 команди по 9-10 чоловік (1м'яч на команду).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Змагання-естафета із елементами «Поле чудес».</b></li> </ul> <p><b>Завдання для естафет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведення м'яча по прямий зовнішньою частиною стопи до стіни, розворот, м'яч у руки не брати, ведення м'яча назад.</li> </ul>		<p><b>Учитель:</b> Діти! Ви бачите на стіні спеціальне табло з зашифрованими словами для кожної команди. Вам треба це слово відгадати. Можна використовувати допомогу. Якщо команда виконала завдання без помилок,</p>

	<p>їй дозволяється вкрити будь-яку перу, в іншому разі – Перемагає та манда, яка першою кінчить виконання х естафет і відгадає шифроване слово.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ведення м'яча між фішками: 1 гравець веде м'яч до стіни, м'яч залишає біля лінії, назад рухається звичайним бігом. Другий гравець уперед біжить звичайним бігом, а назад веде м'яч між фішками.</li> </ul>	<p>Поки вчитель говорить завдання, наперед підготовлений учень показує всі завдання</p> <p>Ведення м'яча виконують під час бігу ударами один за другим по м'ячу. Удари ці повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на зжану відстань уперед. При веденні намагайтеся тримати голову так, щоб чити м'яч і навколишню обстановку.</p>
	<p>По прямий лінії м'яч вести зовнішньою частиною підйому.</p> <p>При веденні м'яча між фішками м'яч треба вести внутрішньою частиною підйому.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Зустрічна естафета:</b> Зупинка м'яча підшвою. Зупинка підшвою в русі, з ударом по м'ячу серединою підйому.</li> </ul>	<p>Для цього необхідно виставити назустріч м'ячу ногу так, щоб м'яч</p>

	<p>снудся підшви. дня у цей момент вернута шкарпеткою у. Тулуб инен бути нахилений ред.</p>
<p>Команди по черзі відгадують зашифроване слово. Підбиття підсумків рахунку. <b>Нагородження команд.</b> Команда-переможець отримує приз булаву – символ гетьманської влади на Україні. А зараз, діти, давайте поміркуємо, як же козаки відпочивали, що вони робили, поки не було війн і суперечок? - Наші предки, так же як і ви дуже полюбили гру у футбол, вони у свій вільний час грали в цю стародавню спортивну гру. <b>2. Навчальна гра у міні-футбол.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Поки хлопці грають, дівчата відповідають на запитання з історії українського козацтва, у разі правильної відповіді на запитання вони можуть принести бали своїй команді. (Запитання підготувати на картках заздалегідь).</li> <li>Потім дівчата грають у міні-футбол, а хлопці відповідають на запитання з історії України.</li> <li>Поки хлопці грають – 2-і найпідготовленіші дівчини</li> </ul>	<p>10 хв. - хлопці і</p>   <p>Удар серединою підйому – найголовніший! Зупинивши м'яч, необхідно зігнути ногу, відвести її трохи назад, різким рухом направити ногу до м'яча. Нога, проводжаючи м'яч, випрямлятиметься. Серединою підйому можна посилати м'яч в будь-якому напрямі, з різною силою і точністю.</p>

судять гру, а коли грають дівчата – судять 2-а найпідготовленіші хлопці.		
<b>3. Заключна частина. 5 хв.</b>		
<p>1. Шикування.</p> <p>2. Спокійна ходьба зі змахами рук.</p> <p>3. Підбиття підсумків уроку: «Отже, діти, сьогодні на уроці ми були з вами запорізькими козаками, узнали, як вони живуть, відпочивають, як вони грають у футбол. Закріпили свої уміння з техніці виконання ведення м'яча, зупинки м'яча підошвою, навчилися виконувати удар середньої частиною підйому.</p> <p>4. Виставлення оцінок за урок: Всі діти добре старалися, тому команда-переможець отримує 12 балів, а інша команда отримує теж високий бал – 10.</p> <p>5. Слухання відповідей учнів на запитання з історії України.</p> <p>5. Домашнє завдання: стрибки на скакалці за 1 хвилину.</p> <p>7. Відхід із спортивного майданчика.</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>1,5 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	Вправи на відновлення дихання

## Картки з запитаннями з історії України

У якому столітті виникло козацтво? (Кінець 15 – початок 17 століття)	Яку назву мали козацькі прапори? (Корогви)	Що було ознакою влади Гетьмана? (Булава)
Якою була військова організація Запорізької Січі? (Полк, сотня, курінь, кіш)	Назвіть військові звання в Запорізької Січі? (Полковник, гетьман, сотник, курінний, кошовий, отаман, осавул)	Що входило до озброєння козаків? (Самопали, Рушниця, пістолети, шаблі, списи, луки, стріли, гармати)
Як називалися козацькі військові човни, які використовувалися під час набігів на Туреччину? (Чайки, байдарки)	Перерахуйте одяг, який носили козаки. (Світа, жупан, шаровари, кунтуш, сорочка)	Назвіть козацьких отаманів, яких ви знаєте. (Сірко, Сагайдачний, Полуботок, Хмельницький)