

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ
В УМОВАХ МАЛОГІР'Я»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Владика Сергій Сергійович
Керівник: Юрчишин Юрій Володимирович, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензенти: Мисів Володимир Михайлович, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ МАЛОГІР'Я ...	7
1.1 Нормативно-правове забезпечення роботи оздоровчих закладів	7
1.2. Реалізація державної політики у сфері оздоровлення та відпочинку дітей	19
1.3 Форми організації рухової активності учнів у літніх оздоровчих закладах	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1 Методи дослідження	26
2.2 Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ МАЛОГІР'Я	30
3.1 Матеріально-технічна база як необхідна передумова організації занять у літніх оздоровчих закладах	30
3.2 Використання народних та рухливих ігор для покращення рухової активності дітей	37
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	53

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ДОЗ – дитячі оздоровчі табори

ЄШЗ – європейські школи здоров'я

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану, здоров'я населення України, зокрема дітей і підлітків, значно погіршилося і знаходиться у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора, недостатньою зайнятістю фізичною культурою.

Однією із проблем неспроможності і неефективності нинішньої системи фізичного виховання є те, що її зміст має не оздоровчий, а освітній характер. Шкільний урок фізичної культури, спрямований, перш за все, на вирішення навчальних завдань, пов'язаних з розширенням функціональних ресурсів організму школяра, який ще розвивається, підвищенням його імунологічної стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища, виявляє мінімальний вплив на оздоровлення дитини. Іншою важливою проблемою недостатньої ефективності фізичного розвитку у школі (навіть за умови раціоналізації обсягу) є відсутність умов для досягнення кумулятивного ефекту – тренувального й оздоровчого. В діючій системі шкільного виховання відсутній диференційований підхід до вибору фізичних навантажень відповідно до рівня розвитку, фізичної підготовленості, біологічного віку школяра (Мицкан Б. М., 2014; Лещак О. М., 2015). Тому науковцями ведеться пошук оптимального підходу до використання часу, який відводиться на фізичне виховання школярів.

Літні дитячі оздоровчі заклади (табори) (ДОЗ), основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності, мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність

шкільної системи фізичного виховання (Будзуляк П. І., 2013; Мицкан Б., Лещак О., Соя М., 2014).

У зв'язку з певною переорієнтацією дитячих літніх оздоровчих таборів у нових соціально-економічних умовах, ряд питань так і залишаються недостатньо розробленими. Зокрема перенесення акценту з ідейно-виховної прикладної функції на оздоровчу, що обумовлено, з одного боку, виключенням ідеологічної спрямованості роботи дитячих літніх оздоровчих закладів, а з другої – подальшим погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління. Другим новим аспектом стала комерціалізація дитячого позашкільного відпочинку, яка також потребує ще свого вивчення і вирішення проблем, які при цьому з'являються.

Програми фізичного виховання, науково-методичні рекомендації щодо організації вживати термін спортивно-оздоровчої роботи в дитячих оздоровчих закладах стосовно до сучасних умов не розроблені, оскільки відсутні фундаментальні теоретичні дослідження з даної проблематики.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей шкільного віку в літніх оздоровчих закладах.

Предмет дослідження – рухова активність дітей в умовах літнього-оздоровчого закладу.

Мета дослідження – розкриття оптимальних шляхів корекції системи фізичного виховання та рухової активності дітей в умовах літнього оздоровчого закладу.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості організації та проведення процесу фізичного виховання в ДОЗ в умовах малогір'я.
2. Окреслити педагогічні вимоги до підбору ігор, інвентарю, фізичного навантаження, згідно вікових особливостей дітей в ДОЗ в умовах малогір'я.
3. Визначити найефективніші шляхи, методи та прийоми навчання рухливим іграм учнів початкових класів в ДОЗ в умовах малогір'я.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз синтез, дедукція, індукція, класифікація, порівняння,

а також вивчення нормативно-правових документів європейських країн щодо освітньої діяльності шкіл сприяння здоров'ю.

Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні експрес-методики, яка дозволяє оптимально і оперативно розподілити дітей по групах для занять; розробці та апробації оздоровчих програм, адаптованих до особливостей кожної групи дітей, що дає змогу здійснювати корекцію різних компонентів їхнього фізичного стану, підвищити рівень індивідуалізації педагогічного процесу з фізичного розвитку та зміцнення здоров'я в літньому ДОЗ в умовах малогір'я ; створенні моделі планування та оцінки заходів щодо фізичного розвитку дитини як передумови її здоров'я.. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 60 сторінках, з яких 44 основного тексту. Робота містить 6 таблиць та 3 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 70 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ МАЛОГІР'Я

1.1 Нормативно-правове забезпечення роботи дитячих оздоровчих закладів

Кожен другий громадянин України хоча б раз відпочивав у таборі. Сучасні діти, як їх батьки в свій час, мають можливість відпочити у різноманітних таборах. Незважаючи на те, що останні змінили свою назву - тепер вони не піонерські, а оздоровчі, - але зміст залишився колишнім - урізноманітнити дозвілля дітей, зробити їх життя веселим, цікавим та водночас змістовним, а також дати можливість дитині набратися сил та зміцнити перед наступним напруженим навчальним роком [13, с. 52].

Дитячий оздоровчий заклад (заміський, профільний, праці та відпочинку, санаторного типу, з денним перебуванням тощо) є позашкільним оздоровчо-виховним закладом. Створюється з метою реалізації права кожної дитини на повноцінний відпочинок та оздоровлення, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів відповідно до індивідуальних потреб дітей шкільного віку.

Дитячий оздоровчий заклад може бути сезонним або цілорічної дії, розміщуватись у стаціонарних або орендованих приміщеннях (на базі пансіонатів, будинків відпочинку, санаторіїв-профілакторіїв, спортивних і туристських установ, навчальних закладів тощо). Терміни оздоровлення й відпочинку дітей визначаються засновниками з урахуванням місцевих природно-кліматичних умов та при узгодженні з відповідними органами виконавчої влади.

Засновниками дитячого оздоровчого закладу можуть бути центральні та місцеві органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації незалежно

від форм власності й підпорядкування, їх об'єднання, громадяни - суб'єкти підприємницької діяльності. Дитячий оздоровчий заклад здійснює свою діяльність відповідно до чинного законодавства України та власного статуту. У статуті визначаються назва, мета і напрями діяльності, органи керівництва і контролю, джерела фінансування та утворення майна [18, с. 108].

Прийняття дітей до дитячого оздоровчого закладу здійснюється на підставі оздоровчої путівки або заяви батьків (опікунів, піклувальників), довідки про стан здоров'я дитини, профілактичні щеплення та епідемічний стан середовища, в якому проживає дитина. З урахуванням вікових особливостей та інтересів дітей створюються загони та групи, наповнюваність яких не повинна перевищувати: для дітей 6-9 років - 25 чол., 10-14 років - 30 чол., старших 14 років - 35 чол. [18, с.110].

Під час організації профільних туристично-краєзнавчих дитячих заходів чисельність дітей у загоні визначається «Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України», затвердженими наказом Міністерства освіти України № 96 від 6 квітня 1999 року та зареєстрованими у Міністерстві юстиції України 20 травня 1999 р.[18, с. 111]

Дитячий оздоровчий заклад працює за календарним планом роботи, затвердженим директором, організовує та здійснює різноманітні масові заходи. Тривалість занять у гуртках, секціях, клубах встановлюється з урахуванням психофізіологічного розвитку дітей різних вікових категорій: від 6-7 років - 35 хвилин, старших 8 років - 45 хвилин.

Всі види діяльності дітей в таборі, пов'язані з фізичними навантаженнями, рухливою активністю узгоджуються з головним лікарем.

Режим дня повинен бути диференційований в залежності від віку дітей.

Рекомендований режим дня:

8.00 – Підйом

8.10 - Ранкова гімнастика

8.30 - Водні процедури

8.50 - Ранковий збір, лінійка

9.00 - Сніданок

9.30 - Робота гуртків, суспільна праця

11.00 - Оздоровчо-гігієнічні процедури, навчання плаванню

12.30 - Вільний час, заняття на вибір

13.30 - Обід

14.30 - Тиха година

16.00 - Підвечірок

16.30 - Заняття в гуртках, загально табірні заходи

18.30 - Вільний час, заняття на вибір

19.00 - Вечеря

20.00 - Загальні заходи, вогнища

21.00 - Відбій для дітей 7-9 років

22.00 - Відбій для дітей 10-16 років [13, с. 105]

Зміст, форми і методи роботи визначаються статутом закладу з безумовним дотриманням потреб соціалізації дитини, громадянина України, з обов'язковим урахуванням специфіки національних і культурних, історичних традицій, загальнолюдських духовних надбань і цінностей.

Постановою Кабінету Міністрів України від 30.04 98 № 591 «Про розвиток Міжнародного дитячого центру «Артек» та дитячих оздоровчих закладів» були спрямовані заходи на забезпечення належних умов для дозвілля, відпочинку та оздоровлення дітей, їх культурного і фізичного виховання, підтримки дитячих оздоровчих закладів та на виконання Національної програми « Діти України». Ці заходи передбачали:

- забезпечення реалізації права кожної дитини на повноцінний відпочинок та оздоровлення;

- збільшення кількості оздоровлених категорій, насамперед, дітей-сиріт; дітей, позбавлених батьківського піклування; дітей з малозабезпечених та багатодітних сімей; обдарованих та талановитих дітей; дітей, що постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС;

- забезпечення підготовки й підвищення кваліфікації працівників, робота яких пов'язана з організацією відпочинку та оздоровлення дітей;
- збереження, розвиток та максимальне використання існуючої мережі оздоровчих закладів [2].

Значення позашкільної освіти зростає як для окремої людини, так і для суспільства в цілому. В області збережено мережу понад 100 позашкільних закладів, до яких залучено 90 тисяч дітей та підлітків, тобто кожного четвертого учня. [14, с. 94]

Подальший розвиток позашкільної освіти відбувається на основі «Регіональної Програми відпочинку та оздоровлення дітей до 2008 року» затвердженої головою КМ від 20 травня 2003 року. [22, с. 36]

Метою Програми є створення умов для якісного відпочинку та оздоровлення дітей. Основні завдання програми:

- збільшення кількості дітей, охоплених організованими формами відпочинку та оздоровлення;
- удосконалення мережі дитячих оздоровчих закладів;
- поліпшення матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення діяльності дитячих оздоровчих закладів;
- створення сприятливих умов для реалізації соціально-педагогічних, медико-оздоровчих інноваційних проектів відпочинку та оздоровлення дітей;
- зміцнення кадрового потенціалу та підвищення престижу праці в дитячих оздоровчих закладах;
- підвищення престижу вітчизняної системи відпочинку та оздоровлення дітей.

Щодо дитячих оздоровчих закладів, які діють в різні періоди і які функціонують за різним терміном, то вони просто не спроможні охопити потрібну кількість бажаючих, що призводить до збільшення бездоглядності дітей, особливо під час літніх канікул.

Сьогодні, в умовах розбудови Української державності й розвитку демократичного суспільства, значне місце посідає створення умов для

рівноправних стосунків між педагогічними працівниками і дітьми, між дітьми всіх вікових груп.

Виховна робота влітку є складовою всього виховного процесу, спрямованого на національно-культурне відродження, і вона передбачає:

- демократизацію та гуманізацію всіх заходів;
- пріоритет загальнолюдських духовних цінностей;
- органічний зв'язок з національною історією, культурою, традиціями;
- реалізацію інтересів, запитів, індивідуальних здібностей дітей;
- активний діяльнісний підхід до виховного процесу;
- використання елементів ігрової діяльності.

Оздоровчий період дає прекрасну можливість для виховання у дітей та підлітків бережливого ставлення до природи, розвитку й удосконалення екологічних знань та навичок, хисту до природоохоронної роботи. Все, що знаходиться навколо табору, може стати зоною дитячої турботи.

Літо дає простір для фізкультурно-спортивної, оздоровчої і туристичної роботи. Спартакіади, спортивні свята, міжтабірні змагання, походи допоможуть організаторам спортивної і туристичної роботи загартувати дітей та підлітків. виявити серед них перспективних спортсменів, зробити життя школярів більш різноманітним та динамічним. [15, с. 207]

Для оперативного вирішення поточних питань, організації оздоровчої та виховної роботи на загальних зборах дітей і працівників може бути обраний орган самоврядування, який працюватиме у взаємодії із засновниками, адміністрацією закладу, батьками.

Відповідно до чинного законодавства в оздоровчому закладі можуть діяти осередки дитячих і молодіжних організацій. [28, с. 165]

Кількість працівників та кадрові посади визначаються «Типовими штатними нормативами оздоровчих таборів (комплексів) для дітей, підлітків та учнівської молоді з цілодобовим перебуванням». При визначенні загальної кількості кожного структурного підрозділу табору перш за все керуються необхідністю забезпечення повної безпеки життя і здоров'я дітей та дотримання норм чинного законодавства.

Кількість вихователів (вожатих) встановлюється з розрахунку 2-3 одиниці на кожен загін. На кожні 2-3 загони встановлюється посада підмінного вихователя та посада помічника вихователя.

При наявності у таборі туристського клубу може встановлюватись посада інструктора з туризму.

Таблиця 1.1 – Кількість педагогічних працівників встановлюється залежно від кількості дітей на зміну

Найменування посади	90-150	151-240	241-330	331-420	421-510	511-600	601-690	691-780	781-870
Ст. вихователь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Культурорганізатор	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Методист	—	1	1	1	1	1	2	2	2
Психолог	—	1	1	1	1	1	1	1	1
Інструктор фізичної культури	3	1	1	1	2	2	2	3	3

При наявності пляжу встановлюється посада інструктора з плавання і спорту на кожні 150 дітей.

Кількість керівників гуртків встановлюється з розрахунку одна одиниця на кожні 4 групи. Кількість акомпаніаторів встановлюється з урахуванням кількості гуртків, що потребують музичного супроводу, а також часу, який витрачається на супровід ранкової гімнастики, підготовку й проведення культурно-масових та спортивних заходів.

При наявності книжкового фонду встановлюється посада бібліотекаря.

Вимоги, що висуваються до тих, хто бажає працювати в таборі залежать від специфіки або типу того чи іншого табору. Проте є деякі загальні вимоги. Педагогічні працівники повинні бути здатними до:

роботи з дітьми - зацікавити та розважити їх. Це визначається їх кваліфікацією у певній галузі, посада вихователя, вожатого займається за конкурсом;

вміння налагоджувати дружні стосунки з іншими. Цю вимогу можна пояснити надзвичайною увагою, що приділяється так званому «духу» табору. Цей «дух» створює імідж табору та робить його неповторним та конкурентно спроможним;

керівництва й нагляду за дітьми.

Поряд з загальними вимогами існують й певні специфічні:

спроможність вивчити, що подобається, а що - ні, кожній окремій дитині з якою працюють;

здатність до розкриття конфлікту в певній групі дітей та прийняття на себе відповідальності за його можливе вирішення;

здатність до налагодження й розвитку взаємодії між колективом вихователів та колективом дітей;

спроможність забезпечити роботу групи таким чином аби вона сприяла індивідуальному розвитку кожної дитини;

спроможність забезпечити обговорення й вирішення особистих та групових проблем;

здатність керувати групою дітей, що живе в одній кімнаті та окремими дітьми у всіх випадках. [23, с. 304]

На посаду вихователя (вожатого) приймається особа, яка на момент працевлаштування досягла 18 років та має педагогічну освіту або проходить навчання в педагогічному закладі на старших курсах.

Вожатий несе особисту відповідальність за збереження життя та здоров'я вихованців свого загону.

Обов'язки вожатого:

повинен знати кількість дітей свого загону, їх індивідуальні особливості, здібності та можливості;

дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог, правил внутрішнього трудового розпорядку, режимних моментів;

застосовувати теоретичні педагогічні знання в практичній діяльності;

організовувати цікаву та змістовну роботу в загоні, не забуваючи про дитяче самоврядування;

захищати дітей від будь-яких форм фізичного або психічного насилля, попереджувати вживання алкоголю, психотропних речовин.

Вожатий в своїй роботі керується перспективним планом роботи, планом роботи на зміну. Разом з дітьми проводить збори, екскурсії походи, загоніві конкурси, залучає дітей до спортивних секцій, гуртків.

На посаду вихователя приймається особа, яка має вищу або середню спеціальну освіту, з досвідом практичної роботи. В своїй роботі керується наказами, інструкціями, постановами, програмами та іншими нормативно-правовими документами, що регламентують проведення виховної роботи.

Вихователь працюючи в таборі, повинен знати як проводити виховну роботу в загоні; як складати плани роботи, графіки чергувань; правила з охорони праці, техніки безпеки та правила внутрішнього розпорядку.

Вихователь має певні обов'язки:

повсякденно планує, організовує роботу з формування всебічно розвиненої особистості;

створює оптимальні умови для фізичного та розумового розвитку вихованців;

обирає ефективні форми й методи виховної роботи;

впроваджує систему педагогічного впливу, що базується на педагогіці співробітництва, національній культурі.

Центральною ланкою організації виховного процесу є чітке планування, засноване на завданнях, що ставляться перед педагогічним колективом в залежності від контингенту дітей, які знаходяться на оздоровленні. [15, с. 147]

Планування виховної роботи в таборі вимагає послідовності, системності та наступності. Починаючи планування вихователі вивчають державні документи з

питань виховання підростаючого покоління, знайомляться з інструктивними матеріалами відповідних організацій, з публікаціями в пресі про організацію літнього відпочинку дітей та молоді. Велике значення має врахування визначних дат, свят, що припадають на цей період, подій, що відбуватимуться в країні й за кордоном, календаря літніх пам'ятних дат, традицій табору, місцевих умов й можливостей, вікових особливостей дітей.

Планування виховної роботи буде ефективним, якщо вихователь дотримуватиметься певних методичних вимог:

забезпечувати на практиці єдність мети і завдань, змісту і форми виховної роботи;

враховувати своєрідність роботи загонів і дружини;

підтримувати ініціативу та соціальну активність дитини.

В практиці роботи дитячих оздоровчих таборів необхідно складати наступні види планів:

перспективний план на оздоровчий сезон;

календарний план на зміну, що складається на основі перспективного але з більшою конкретизацією;

план роботи гуртків, клубів за інтересами;

план-сітка загонових справ;

робочі плани вихователів, методиста, заступника начальника (директора) з виховної роботи;

конкретні плани підготовки та проведення різноманітних справ у таборі. [13, с. 210]

На основі цих планів вихователі повинні складати календарні плани роботи загону.

План, як будь-який документ повинен бути конкретним, виконаним без зайвих навантажень. План підведе вихователя до розуміння 3 найважливіших питань виховної роботи: що робити, для чого та як.

Вимоги до плану:

суспільно корисна спрямованість, єдність із сучасністю;

необхідність чітких, конкретних, практичних справ, підпорядкованих визначеній меті;

послідовність, конкретність й посильність плану для вихованців;

урахування вікових особливостей вихованців.

Перспективний план складається на всі зміни директором (начальником) табору разом з методистом, заступником директора з виховної роботи та іншими членами педагогічного колективу. Він обговорюється й затверджується педрадою до заїзду дітей у табір. Перспективний план включає такі розділи:

характеристика регіону, що оточує табір, матеріальної бази;

виховні завдання, зміст виховної діяльності табору;

національне виховання;

організація суспільно корисної праці й трудове виховання;

розвиток допитливості та пізнавальної активності;

естетичне виховання та розвиток культури спілкування;

фізичне виховання, валеологічна, туристична й екологічна робота;

організаційно-методична робота;

школа дитячого самоврядування в умовах табору.

Календарний план складається кожну зміну з урахуванням завдань, що зазначені в перспективному плані, і пропозицій загонів. Перш ніж розпочати планування, педагог-організатор повинен на оргзборах ознайомити його учасників з перспективним планом на сезон, традиціями табору. Після обговорення пропозицій рада табору складає календарний план й визначає відповідальних за підготовку й проведення тієї чи іншої справи. На зміну доцільно планувати не більш як 4-5 загальнотабірних заходів.

Календарний план має 3 розділи:

Загально табірні заходи;

робота з проведення заходів в загонах;

оздоровлення.

Педагогічний колектив табору разом з органами самоврядування має право на вибір та впровадження форм, методів виховної діяльності, поділу табору на

структурні одиниці як за віковими особливостями, так й за інтересами, може прийняти свій статут, забезпечити різні форми самоврядування.

У додатках до плану подається розклад фізкультурних занять, робочих гуртків, клубів, секцій, фіксуються дні чергування загонів. На основі цього плану складається план-сітка на кожну зміну.

Календарний план роботи загону складається дітьми разом з вихователем на одну зміну. На зборах загону голова ради доводить до відома дітей проект плану. Вони можуть вносити доповнення, виправлення. З усіма змінами план роботи затверджується шляхом відкритого голосування. На цих зборах обирають відповідальних за виконання кожного заходу. Важливо, щоб при розподілі роботи ніхто не залишився без завдання, доручення. Кількість запланованих заходів має бути посильною для виконання.

На основі затвердженого плану складають календарний план-сітка загону, який зазвичай вивішують у «загоновому куточку».

Підготовка до табірних і загонових справ, режимні моменти, заходи, що проводяться повсякденно (купання, прогулянки, екскурсії) фіксуються у планах роботи на день. Такий вид планування отримав назву - «путівка дня». Складають в двох варіантах (на випадок несприятливої погоди) та містить такі частини: дата, час проведення, справи загону на день (докладно), відповідальні за виконання. [15, с. 212]

Календарний план табору і загону можуть коригуватися.

На основі щоденних планів кожного загону педагог-організатор разом зі старшим вихователем складають зведений план на наступний день.

Протягом всієї зміни вихователі складають щоденник. Щоденник - це робочий документ, в якому аналізується кожен день, робляться висновки, узагальнення, план на перспективу. Щоденник заповнюється за встановленою формою:

Назва табору, загону. Черговість зміни. Прізвище, ім'я та по-батькові вихователя. Дата початку та закінчення зміни.

Список вихованців й необхідні дані про кожного, що повинні бути зведені в таблицю.

Таблиця 1.2 – Необхідні дані про вихованців

Прізвище, ім'я та по-батькові дитини	Дата народження	Домашня адреса, контактний телефон	Прізвище, ім'я та по-батькові батьків	Хобі дитини	Особливості дитини

Режим дня табору.

Портрет дитячого літа (традиційні свята, визначні дати, події, що відбуватимуться в країні, справи дітей табору).

Оргсторінка і назва загону, девіз промовка, пісня, рада загону, доручення.

Педагогічна характеристика загону в розвитку (на початку та наприкінці зміни), вікові особливості вихованців, вміння, навички та організаційні здібності.

План-сітка загону та коротка пояснювальна записка.

«День за днем» - щоденні записи (путівка дня, аналіз, висновки, роздуми, аналіз КТС, пропозиції дітей, їх активність).

По закінченню зміни пишеться звіт, що базується на даних щоденника. В цьому звіті аналізуються етапи, кінцевий результат, дається оцінка своєї діяльності, шляхи поліпшення роботи.

На основі матеріалів щоденника складають характеристику вихованців та характеристику дитячого колективу. [16, с. 52]

Для оцінки якості та ефективності виховної роботи рекомендовано використовувати такі приблизні показники:

наявність відповідних планів педагогічної роботи з дітьми, узгодженість виховної та лікувально-профілактичної роботи;

організація дитячого колективу з урахуванням вікового складу дітей та стану їх здоров'я, створення системи дитячого самоврядування;

охоплення виховним процесом всіх дітей, з урахуванням інтересів кожної дитини та її можливостей;

комплектування загонів, гуртків, груп дітей відповідно до встановлених норм;

створення бригадної системи обслуговування (лікар, педагог). Наукова організація праці, раціональне використання часу педагогічних працівників.

«путівка дня» на кожен день.

1.2 Реалізація державної політики у сфері оздоровлення та відпочинку дітей

Робота, проведена відділом оздоровлення та дозвілля департаменту сімейної та гендерної політики, була спрямована на координацію зусиль щодо організації оздоровлення дітей, покращення якості надання оздоровчих послуг та збільшення кількості дітей, охоплених організованими формами оздоровлення, особливо дітей з числа соціально уразливих категорій, підготовку та належне функціонування дитячих оздоровчих закладів, а також щодо удосконалення нормативно-правової бази стосовно забезпечення якості надання оздоровчих послуг, а саме:

- здійснювався супровід у комітетах Верховної Ради України проекту Закону України „ Про оздоровлення та відпочинок дітей ”, який 04.09.2008 прийнято Верховною Радою України;

- розроблено та затверджено:

постанову Кабінету Міністрів України «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 21.12.2005 № 1251» від 03.09.2008 № 779;

проект концепції Державної програми оздоровлення та відпочинку дітей на період 2009-2013 р.р.

Положення про порядок направлення дітей для оздоровлення та відпочинку до «Українського дитячого центру «Молода гвардія» за рахунок бюджетних коштів (наказ № 870 від 06.03.2008);

Положення про порядок направлення дітей для оздоровлення та відпочинку до «Міжнародного дитячого центру «Артек» за рахунок бюджетних коштів (наказ № 871 від 06.03.2008);

Положення про порядок направлення дітей для оздоровлення та відпочинку до державних закладів «Дитячий оздоровчий табір «Світанок» та «Дитячий оздоровчий табір-пансіонат «Радуга» за рахунок бюджетних коштів (наказ № 2289 від 04.06.2008) [1];

Типові технічні вимоги до дитячих оздоровчих закладів, претендентів на участь у тендері по закупівлі послуг (путівок) на оздоровлення дітей соціально уразливих категорій (наказ № 3098 від 24.07.2008);

Паспорт дитячого оздоровчого закладу (наказ від 09.09.2008 № 3706) [1].

З метою забезпечення якісного та змістовного оздоровлення та відпочинку дітей Міністерством сім'ї молоді і спорту здійснювався постійний моніторинг ходу літньої оздоровчої кампанії, проведено ряд організаційних заходів, а саме: узагальнено інформацію про мережу стаціонарних дитячих оздоровчих закладів, обсяги фінансування оздоровчої кампанії, передбачених у відповідних бюджетах, кількість охоплення оздоровленням дітей шкільного віку, у т.ч. з числа соціально уразливих категорій населення, здійснено відвідування ряду областей з метою вивчення стану підготовки до літньої оздоровчої кампанії та підготовки дитячих оздоровчих закладів до літнього оздоровлення дітей, надано методичну допомогу.

16.05.2008 року проведено Всеукраїнську селекторну нараду, на якій розглядався стан підготовки до оздоровчого сезону влітку 2008 року та намічено шляхи реалізації запланованих заходів.

19-20 червня проведено виїзне засідання Колегії Мінсім'ямолодьспорту у м. Скадовськ Херсонської області, на якому проаналізовано стан готовності дитячих оздоровчих закладів, якість оздоровлення дітей.

З метою реагування на проблеми, що можуть виникнути в ході проведення оздоровчої кампанії, Міністерством було створено оперативний штаб з представників центральних та місцевих органів виконавчої влади.

За даними Держстатистики влітку 2008 року оздоровчими послугами забезпечено 2020431 дітей у дитячих оздоровчих закладах, що складає 41,6 % від загальної чисельності дітей шкільного віку.

Фінансове забезпечення оздоровчої кампанії 2008 року з різних джерел фінансування склало 1171383,42 тис. грн., з них:

- з місцевих бюджетів на підготовку до оздоровчої кампанії використано 59030,58 тис. грн., на її проведення - 328824,64 тис. грн.,
- з державного бюджету – 102518,82 тис. грн.,
- залучені кошти – 524033,47 тис. грн.
- Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності 153781,9 тис. грн. на оздоровлення дітей, які є членами сімей застрахованих осіб.

За рахунок коштів, виділених Мінсім'ямолодьспорту для оздоровлення дітей в дитячих оздоровчих центрах МДЦ "Артек" і ДЦ "Молода гвардія", з березня по грудень оздоровлено 10381 дитина.

Відповідно до затвердженого графіка тематики змін на базі ДЦ "УДЦ "Молода гвардія" та МДЦ «Артек» для обдарованих та талановитих дітей, лідерів дитячих громадських організацій проводились тематичні зміни, були організовані спеціалізовані зміни для дітей.

1 червня в День захисту дітей Мінсім'ямолодьспорту спільно з Благодійним фондом «Товариство «Приятелі дітей» в Українському дитячому центрі "Молода гвардія" організовано цільову зміну для 396 дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

В Міжнародному дитячому центрі «Артек» для 375 дітей-інвалідів з обмеженими фізичними можливостями проведено спартакіаду «Повір у себе» та фестиваль «Повір у себе, і в тебе повірять інші».

За даними Держстатистики протягом літа працювали 18672 дитячих оздоровчих заклади, з них: заміських – 686, санаторного типу - 60, з денним перебуванням - 17195, профільних - 453, праці та відпочинку – 58, інших - 179, відпочинку старшокласників та учнівської молоді - 41.

Термін оздоровчої зміни в дитячих оздоровчих закладах складав 18-21 днів, вартість одного ліжко-дня влітку 2008 року становила від 75 грн. до 187 грн., що на 30% більше в порівнянні з минулим роком.

За результатами роботи, проведеної місцевими органами виконавчої влади, відновлено функціонування 7 оздоровчих закладів, які тривалий час не використовувались за призначенням (АР Крим, Донецькій, Житомирській, Івано-Франківській, Луганській, Черкаській та Харківській областях).

Будівництво нових оздоровчих закладів для дітей в 2007-2008 році не проводилось. У більшості закладів проведені поточні ремонтні роботи, які не потребують значних фінансових витрат. Капітальні ремонти та реконструкція проводились у 86 дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (найбільше у Донецькій області – 30, АР Крим – 28 тощо) [1, 2, 3, 4].

З метою забезпечення безпечних умов перебування дітей в оздоровчих закладах, попередження нещасних випадків та травматизму, відповідними службами проводились перевірки дитячих оздоровчих закладів.

Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту спільно з представниками обласних управлінь у справах сім'ї та молоді, освіти та науки, захисту прав споживачів, санітарно-епідеміологічної служби, проведено вивчення ходу оздоровлення дітей у дитячих оздоровчих закладах – переможців тендеру в АР Крим, Вінницькій, Запорізькій, Київській, Миколаївській, Одеській, Херсонській областях та м. Київ, м. Севастополь [6].

На виконання Указу Президента України від 27 липня 2008 року № 678/2008 „Про невідкладні заходи щодо подолання наслідків стихійного лиха 23-27 липня 2008 року” та розпорядження Кабінету Міністрів України від 28.07.08 № 1011-р „Про затвердження плану невідкладних заходів з подолання стихійного лиха, що сталося 23-27 липня 2008 року у Вінницькій, Івано-Франківській, Закарпатській, Львівській, Тернопільській та Чернівецькій областях” при Міністерстві України у справах сім'ї, молоді та спорту працював штаб щодо вирішення питань з невідкладного забезпечення оздоровленням дітей з території, що постраждали від стихійного лиха [7].

За інформацією з областей оздоровлено 15220 дітей з території, що постраждали від стихійного лиха, з них оздоровлено в ДПУ „МДЦ „Артек” 600 дітей Івано-Франківської та 270 дітей Чернівецької областей.

У Чернівецькій, Івано-Франківській та Львівській областях організовано оздоровлення матерів з дітьми дошкільного віку. Вінницька облдержадміністрація організувала санаторно-курортне лікування для матерів з дітьми, що мають функціональні обмеження.

У Міністерстві з метою вжиття невідкладних заходів та оперативного вирішення питань організації оздоровлення та реабілітації дітей працювали телефони „гарячої лінії” для звернень громадян з територій, які постраждали.

На виконання розпорядження Кабінету Міністрів України від 20 серпня 2008 року № 1123-р «Про оздоровлення грузинських дітей, що потерпіли внаслідок загострення конфлікту в Південній Осетії (Грузія)» Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту організовано в дитячому медико-реабілітаційному центрі «Меркурій» (м. Євпаторія) з 28 серпня по 17 вересня 2008 року оздоровлення 193 дітей, що потерпіли внаслідок загострення конфлікту в Південній Осетії. Отже, державна політика спрямована, в першу чергу, на оздоровлення дітей, захист їхнього фізичного й психічного здоров'я.

1.3 Форми організації рухової активності учнів у ДОЗ

Відомо, що основною формою фізичного виховання в школі є обов'язкові для всіх учнів уроки фізичної культури. Але вони не забезпечують необхідного для організму, який розвивається, обсягу рухової активності, як і не формують у школярів звички до систематичного виконання фізичних вправ. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О. Г. Сухарева (1988), Ш. Ф. Сауткіна (1989), І. В. Муравова (1989), С. М. Іваськова (1994). Зокрема, відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави й функцій

внутрішніх органів, зниження психічної та фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин [25, с.132].

Однією з головних причин зниження рухової активності учнів є нинішня постановка фізичного виховання в школі. Реалізація його завдань здійснюється, зазвичай, за традиційними формами, методами й засобами, часто стандартними й однотипними, що зводять досягнення фізичного розвитку та підготовленості до складання навчальних нормативів [2; 3; 5].

Розв'язання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання такого ефективного засобу фізичної культури, як перебування в літньому спортивно-оздоровчому таборі, про що йдеться в дослідженнях А. Сухарева (1991), З. І. Єрмакової(1974), Н. В. Москаленко (1992), В. В. Чижина (1996). Водночас у сучасних умовах недостатньо визначені взаємозалежності між параметрами фізичного розвитку, фізичної підготовленості й руховою активністю учнів молодшого шкільного віку з урахуванням особливостей місцевості, де вони проживають, не розроблені інструментально-навчальні програми для занять фізичною культурою під час літніх канікул.

Сьогодні в спортивно-оздоровчому таборі на різні види рухової активності відводиться від 20 хв. до 1 год. Згідно з матеріалами багатьох дослідників фізична культура та спорт за значимістю стоять на першому місці серед інших видів діяльності школярів у спортивно-оздоровчому таборі, а за інтенсивністю виховного спілкування 21 день табірної зміни дорівнює навчальному року. Такі особливості можуть забезпечити правильний руховий режим для дітей під час канікул, що є потужним оздоровчим засобом [4; 7; 8].

Заняття дітей фізичними вправами планувалися так, щоб вони були взаємозв'язані із загальним режимом дня, з іншими оздоровчими заходами й займали до 1,5–2 год у день. Вони включали різні засоби та методи фізичної культури, нетрадиційні способи оздоровлення, освоєння основ здорового способу життя, які дають змогу гнучко регулювати спрямованість, обсяг й інтенсивність

фізичного навантаження з урахуванням особливостей дітей протягом дня, тижня, зміни.

Необхідно відзначити, що в цих святкуваннях брали участь усі діти й під час підбиття підсумків проводилося нагородження в кожній групі, що було своєрідним стимулом залучення дітей до занять фізичною культурою. Дуже важливо, щоб ці заходи відповідали запитам й інтересам дітей, їхньому прагненню до пізнання та наполегливості.

Проблема збереження здоров'я дітей в Україні є на сьогодні проблемою збереження нації. Це зумовлено як погіршенням стану здоров'я дітей під впливом несприятливої екологічної ситуації, так і поширенням негативних соціальних явищ, що є характерним для нестабільного суспільства.

Головним завданням сучасної національної освіти є формування високорозвиненої, духовно багатой та фізично здорової і підготовленої особистості, здатної до творчого мислення та тривалої активної життєдіяльності.

Фізична активність особистості є невід'ємною складовою компонентою соціальної поведінки людини та формується як за допомогою суб'єктивних, так і соціально-економічних факторів, серед яких чільне місце посідає створення державою належних умов для масового вдосконалення фізичної підготовленості людей [20, с. 91].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Вибір пріоритетних методів нашого дослідження зумовлений його специфікою і віковою категорією дітей, умовами суспільно-сімейного виховання, комплексним характером дослідження, що передбачив поєднання педагогічних.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дали можливість з'ясувати суть проблеми, а саме: особливості організації та проведення процесу фізичного виховання в ДОЗ. Зокрема, значна увага приділялась використанню рухливих ігор, що дозволило показати сучасні підходи до методики навчання рухливих ігор молодшого шкільного віку. Це стало основою нашого експериментального дослідження.

Були проаналізовані нормативно-правові документи стосовно фізичного виховання. Прийняті законодавчі документи відповідають конкретним соціально-економічним умовам сучасної України, ґрунтуються на їх особливостях. Складна економічна ситуація України зумовила прийняття кардинальних заходів щодо формування здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я засобами фізичного виховання.

Вищезазначені та інші нормативні документи (подані у списку літератури) визначили напрями здорового способу життя та фізичного виховання різних вікових категорій, в тому числі і дітей молодшого шкільного віку в умовах ДОЗ.

Нами проаналізовані науково-методична література, досвід роботи вихователів, інструкторів, вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів, що дозволило визначити основні методи та прийоми в контексті нашого дослідження.

Соціологічні методи.

У своєму дослідженні ми використали метод анкетування та опитування. Для цього були обрані групи батьків, діти яких відвідували літні ДОЗ.

Проведення анкетування базувалось на сучасних вимогах теорії і практики фізичного виховання. В анкеті використовувались різноманітні типи запитань з урахуванням психологічних особливостей респондентів. Це дало можливість знизити ймовірність механічних, стереотипних відповідей.

Анкетування вчителів та батьків дозволило виявити ставлення дітей до занять рухливими іграми, бажання займатися іграми, їх вплив на рівень рухової активності та загальної фізичної підготовленості.

На основі відповідей вчителів фізичної культури у початкових класах, зіставлення їх з відповідями батьків, ми зробили відповідні висновки. Це дало змогу виявити діагностичний рівень дослідження.

В організацію нашого дослідження ми включили запропоновані методики навчання рухливим іграм Презляти Г. В., які доступні та цікаві у практиці [48].

Психолого-педагогічні спостереження проводились протягом усього експерименту. Об'єктом спостереження були учні 1-3 класів. Під час спостереження враховувалась рухова активність дітей на уроці, занятті, прогулянці, а також під час безпосереднього проведення рухливих ігор.

4) Педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий) полягав у вивченні стану рухової активності школярів, вибору ними улюблених занять та рухливих ігор. Водночас ми передбачили в ході експерименту апробацію і перевірку експериментальної методики навчання рухливих ігор в початкових класах.

Основою нашого експерименту є вибір найдоступнішої методики навчання рухливим іграм дітей молодшого шкільного віку та безпосередня робота вчителів та батьків, спрямована на покращання рухової активності, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку організму дітей за допомогою рухливих ігор в ДОЗ в умовах малогір'я.

2.2 Організація дослідження

Поставлена мета і завдання дослідження визначили послідовність проведення усіх робіт за такими етапами.

Перший етап проаналізовані і узагальнені літературні джерела та нормативні документи (теоретичний розділ роботи); розроблена програма дослідження анкети, визначено об'єкт, предмет дослідження, уточнені завдання та мета дослідження, вибрані методи та прийоми.

Другий етап проведено констатуючий педагогічний експеримент. Вивчались: стан рухової активності учнів початкових класів, їх улюблені заняття (в сім'ї та школі), рейтинг найбільш улюблених рухливих ігор дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженні брали участь учні 1-3 класів ЗОШ (145 ч.) с. Микуличин, Івано-Франківської області, вчителі початкових класів (6ч.), вчителі фізичної культури (3ч.).

Таблиця 2.1 – Загальна кількість дітей складала 145 чол.

Всього в експерименті взяло участь	Серед них	
	Хлопчики	Дівчатка
I клас – 42	22	22
II клас – 56	34	25
III клас – 42	29	13

На початку експерименту проводилось опитування дітей, вчителів та батьків за допомогою спеціально підготовлених анкет. Кількість опитуваних дітей становила 145 осіб, Кількість батьків, яким були запропоновані анкети, становила 70 чол., вчителів – 9. На основі отриманих результатів визначались найбільш цікаві дітям заняття. Серед яких рухливі ігри займають одне із перших місць.

Третій етап (формуючий експеримент) включав II етап педагогічного експерименту. Він полягав у застосуванні запропонованої нами методики навчання

рухливим іграм на основі вивчених методик, досвіду вчителів початкових класів та творчого підходу в умовах ДОЗ.

Експеримент проводився у ДОЗ «Смерічка» с. Микуличин. Усього в експерименті було задіяно 145 дітей молодшого шкільного віку, 9 вожатих-вчителів.

Напрямки експериментальної роботи були спрямовані на засвоєння методики навчання рухливим іграм.

Крім цього програма передбачала:

- 1) відвідування усіх режимних моментів: ранкової гімнастики, уроків у школі та позаурочний час, розваг, змагань, самостійної роботи дітей;
- 2) бесіди з дітьми, вихователями, інструкторами, вчителями та батьками;
- 3) здійснення контролю за виконанням самостійної діяльності;
- 4) залучення вихователів, вожатих, батьків до організації та проведення рухливих ігор, спрямованих на підвищення рухової активності та всебічного розвитку дитини.

Теоретичною основою нашого дослідження були наукові напрацювання в обраному аспекті, нормативно-правові документи стосовно розвитку фізичної культури та спорту в Україні, досвід роботи, що й було одним із методів одержання ретроспективної інформації.

Наша науково-дослідна робота проводилася в 3 етапи і була спрямована на досягнення найефективніших форм роботи та застосування найдоступніших методів навчання рухливим іграм в літніх ДОЗ які знаходяться в умовах малогір'я.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ У ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ МАЛОГІР'Я

3.1 Матеріально – технічна база як необхідна передумова організації занять у літніх ДОЗ

Рухлива гра - один з важливих засобів фізичного виховання, за допомогою якого дитина вчиться справлятися з труднощами. Методика організації гри, розроблена педагогом, діє і в теперішній час, яка передбачає такі вимоги:

- гра повинна вирішувати певні завдання;
- у цьому процесі варто дотримуватися систематичності та послідовності;
- організаційна діяльність педагогів чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри [21, с. 69].

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість тієї чи іншої гри даному віку обумовлюється ступенем доступності її змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій.

Для успішного проведення гри необхідно підготувати місце, перевірити наявність усіх вимог, а саме: поле майданчика має бути рівним, очищеним від каміння, мати прямокутну форму (8 /12). Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2-3 м від майданчика.

Якщо гра проводиться на певній місцевості, то насамперед, треба її вивчити, а потім проводити відповідну підготовку. До цієї роботи вчитель залучає учнів, щоб привчати їх до самообслуговування. Для деяких ігор роблять розмітку. Її виконують або до уроку, коли вона складна, або під час пояснення гри. Розмітка може бути постійною. Межі майданчика мають бути чіткими. Креслять їх на відстані 2-3 метри від стіни. У приміщенні розмітку рекомендується робити крейдою. Цю роботу можна доручити дітям.

При поясненні правил гри вчитель повідомляє її назву, роль кожного гравця і його місце на майданчику і в залі, мету гри і її хід.

Проводячи гру з шикуванням дітей у коло, вчитель займає місце в колі. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої він повертає команди обличчям одну до одної і для пояснення займає місце на одному із флангів.

Якщо гра починається з руху врозтіч, можна шикувати дітей у шеренгу або групувати їх біля себе у на півколо, щоб всім було видно і чути вчителя.

Не можна перед поясненням розставляти дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла. Це погіршує видимість, розпорошує увагу учнів.

Для кращого засвоєння гри, особливо учнями молодших класів рекомендується розповідь супроводжувати показом: пояснювати окремі, найбільш складні моменти жестом і показом деяких рухів. Правила пояснюються докладно лише в тому випадку, якщо гра проводиться вперше [21, с. 71].

Більшість рухливих ігор проводяться із спеціальними предметами (прапорцями, булавами, м'ячами, скакалками і т. п). Ці предмети роблять гру цікавішою, різноманітною, ускладнюють її, збільшуючи діапазон дії на дитячий організм.

Інвентар повинен відповідати анатомічним особливостям дітей. Бажано, щоб інвентар був пофарбований у яскраві кольори, тоді дітям легко буде бачити його під час гри. Зберігати його потрібно в хорошому санітарно-гігієнічному стані.

Під час ігор на відкритій місцевості, зимових майданчиках слід використовувати шишки, сніг, вітки, тощо. Учнів треба привчати правильно користуватися інвентарем. Роздають його після пояснення гри, особливо м'ячі, які є сильним подразником для учнів. Коли дітям дати м'ячі раніше вони не уважно будуть слухати пояснення.

Слід пам'ятати, що після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибирати інвентар вони будуть поспіхом, а це аж ніяк не сприяє вихованню позитивних якостей, правильному ставленню до праці. Отже, треба вимагати старанного виконання учнями завдань і стежити за тим, щоб вони усе робили

чітко, швидко і разом з цим охайно і красиво. Старанне виконання завдань має велике виховне значення, що сприяє закладанню основ колективної трудової діяльності [22, с. 173].

Слід розрізняти ігри з ведучими та без них.

У деяких іграх потрібні один чи кілька ведучих. Їх ролі можуть бути різноманітні: наздогнати гравця що втікає, влучити в нього м'ячем, відгадати по голосу, хто підходив, і т інше. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, сприяє формуванню їх організаторських навичок і активності.

Бажано щоб роль ведучого виконувало якомога більше дітей.

Існує кілька способів визначення ведучого, а саме:

1. Вчитель може призначити одного із гравців за своїм розсудом, коротко обґрунтовуючи свій вибір.

2. Ведучого також можуть обрати самі гравці. Цей спосіб має позитивне значення в педагогічному відношенні, тому що він розкриває колективне бажання дітей обирати на цю роль найбільш гідного товариша. Однак для цього необхідно, щоб гравці добре знали одне одного інакше їх вибір буде вдалим.

3. Нерідко призначають ведучого за результатами попередніх ігор. Цей вибір стимулює учнів добиватись кращих результатів у грі. Негативною стороною цього способу є те, що на роль ведучого не можуть бути висунуті слабкі чи менш спритні діти.

4. Спосіб жеребкування. Для цього застосовують рахунок у вигляді лічби. На кого випаде останнє слово лічби, той стає ведучим чи, виходить з кола (в такому разі лічба робиться доти, поки не залишиться один гравець який стає ведучим). Цей спосіб довший за часом, ним звичайно користуються в іграх які проводяться в позаурочний час [22, с. 175]

В командних іграх та естафетах змагаються між собою дві і більше команд. Розподіл на команди здійснюється вчителем за його розсудом, шляхом розрахунку або фігурним маршируванням, а також за призначенням капітанів команд. Він може вдало зробити це тільки тоді, коли добре знає колектив. Таким

способом розподіл відбувається швидко, але самі гравці ніякої активності не проявляють.

При розподілі гравців шляхом розрахунку діти шикуються в шеренгу, а потім роблять розрахунок на таку кількість номерів, скільки в грі повинно бути команд.

Розподіл гравців шляхом фігурного марширування здійснюється таким чином: учні перешикуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон являє собою одну із команд, які змагаються. Цей спосіб є зручним тому, що він не потребує багато часу для його проведення.

Спосіб розподілу на команди за призначенням капітанів полягає в тому, що діти на початку гри вибирають капітанів у залежності від кількості команд.

Призначені капітани по черзі вибирають гравців у свої команди. Цей спосіб дає можливість швидко укомплектувати команди, рівні за силами. Однак він має свої негативні сторони. Слабких гравців капітани до своїх команд беруть неохоче. Щоб цього уникнути, треба відібрати в команди половину гравців, а другу – поділити за допомогою розрахунків.

Всі способи розподілу на команди слід запроваджувати у відповідності з характером і умовами проведення гри, а також складу та кількості гравців.

Не менш важливе значення у підготовці до командної гри має вибір капітанів команд. Вони відповідають за дисципліну гравців своєї команди під час гри, організують і розміщують учасників, встановлюють черговість бігу в іграх-естафетах та ін. Капітанів вибирають самі гравці, або призначає вчитель, з учнів, найбільш здібних та дисциплінованих, що користуються авторитетом у своїх товаришів [22, с. 177].

Іноді, коли вже створені команди, можна призначити капітаном пасивного гравця, або нестриманого учня, який легко збуджується, з метою виховання у нього позитивних рис характеру,

Більшість рухливих ігор важко організувати і проводити без помічників і суддів. Зокрема, на уроках фізичної культури, коли час на проведення гри обмежений, а організація повинна бути чіткою і швидкою, без сторонньої допомоги не обійтись.

Помічники і судді призначаються з числа учнів, звільнених за станом здоров'я від виконання фізичних вправ середньої та великої інтенсивності, для яких фізичне навантаження даної гри не дозволене. Якщо таких учнів немає, то помічників і суддів призначають з числа гравців.

При повторенні гри, їх слід замінити іншими гравцями [22, с.177]

Кількість помічників та суддів у грі залежить від її характеру, кількості груп або команд і розмірів майданчика. Вони допомагають учителю в роздачі або встановленні інвентарю, слідкують за дотриманням правил гри, ведуть підрахунок очок та ін.

Виконання обов'язків помічників, суддів, капітанів команд прищеплює дітям організаторські здібності, які надалі можуть самостійно організовувати та проводити рухливі ігри.

Особливе місце в проведенні рухливої гри займає керівництво процесом гри, яке проводиться в певній послідовності.

Після пояснення правил розміщення гравців на майданчику починається гра за умовним сигналом (свисток, сплеск у долоні, змах прапорцем, рукою та ін.), командою або розпорядженням учителя. Сигнал подається після того, як учитель переконався, що всі гравці добре засвоїли правила гри і зайняли відповідні місця [23, с. 308].

Ігри сюжетного характеру, де немає змагального методу, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна починати за наказом, висловленим спокійним голосом: „Гру почали!”. Або можна попередити дітей, що гра починається після слів: „Раз, два, три!”. Після того, як діти почали гру, вчитель уважно слідкує за її ходом і поведінкою гравців.

У процесі гри вчитель дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують її правила. Всі зауваження та вказівки слід робити, по можливості, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи гравців. Зупиняти гру можна в тому випадку, коли більшість її учасників допускає грубі помилки.

Кожна гра потребує об'єктивного суддівства, інакше учні втратять інтерес до неї. Особливого значення суддівство набирає в іграх змагального характеру, де

гравців розподілено на команди. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за силами, кількістю гравців, а також за однаковими умовами гри та точним дотриманням гравцями всіх її правил.

Що стосується особливості методики проведення рухливих ігор в початкових класах, то слід відмітити, що в цьому віці до рухливих ігор ставляться серйозні вимоги. Діти цього віку схильні до наслідування образів, драматизації; мислять ще не конкретно. З урахуванням цього і складено цю програму з фізичної культури, якій багато місця відведено рухливим іграм.

У дітей молодшого шкільного віку ігрова діяльність займає значне місце, тому керівникові насамперед треба звертати увагу на вдосконалення ігрової діяльності, на те, щоб вона була більш змістовна, ефективна. Досягти цього можна за допомогою ігор з речитативами і піснями. Слова пояснюють зміст дій, сприяють енергетичному їх виконанню. Крім того, ці ігри привчають дітей до правильного дихання. Учитель повинен підказувати, коли робити вдих, коли видих.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного учня, бо молодші школярі ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість.

Правил імітаційно-сюжетних ігор небагато, тому вчителеві легко стежити за їх виконанням. Це підвищує відповідальність гравця перед колективом. Керувати сюжетними іграми – складна справа, яка потребує вміння й майстерності. Проводити гру треба жваво, енергійно, образно розповідаючи і показуючи дії гравцям, уміло змінювати інтонацію голосу, вираз обличчя. Гру рекомендується підкріплювати елементами казки. Проводячи таку гру, вчитель повинен зважати на інтереси дітей цього віку і пояснювати її зрозумілою мовою, поєднуючи пояснення з показом, щоб учні краще уявляли потрібний образ. При цьому вчитель повинен брати активну участь у грі [24, с. 70].

Сюжетні ігри добре ілюструвати яскравими предметами. Це допомагає дітям наблизитись до дійсності і швидше сприймати гру. Наприклад, у грі „У ведмедя у бору” можна розкидати по майданчику (на бору) гриби (білі кружечки), ягоди (червоні кружечки), підказавши учням, щоб вони якнайбільше їх зібрали. В імітаційних іграх треба вимагати від дітей точно виконувати імітаційні дії, бо інакше гра втратить свою педагогічну цінність, а вчитель не зможе за її допомогою виконати педагогічні завдання.

Досвід роботи, а також особисті спостереження підтверджують, що сюжетні ігри слід поступово ускладнювати. Спочатку вчитель дає ігри з простими сюжетами, а потім із складнішими. У таких іграх ставляться вищі вимоги до розвитку та вдосконалення координації рухів і до поведінки учнів.

Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, учитель при підготовці до гри повинен:

1. Підготувати інвентар, який має бути яскравим, кольоровим; його вага й об'єм повинні відповідати віку дітей, зберігати його слід у доброму санітарно-гігієнічному стані.
2. Вміло підбирати спосіб шикуння дітей для проведення гри.
3. Вибрати один із способів пояснення гри.
4. Вибрати ведучого на свій розсуд, по черзі або жеребкуванням. Вибір ведучого учнями застосовується рідко, всі діти цього віку намагаються бути ведучими і мало знають переваги своїх товаришів. Ведучих слід міняти.
5. Розпочинати гру слід за сигналом (зоровим, слуховим), але свистком на початку гри не слід користуватися, бо різкий сигнал гальмує, сповільнює рухову реакцію дітей. До таких сигналів дітей треба поступово підготовляти.
6. Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил враховуючи, що учні цього віку здебільшого порушують правила гри несвідомо.
7. Учні, які програли, не виводити з гри; усім гравцям підбирати необхідне навантаження.

Урахування цих вимог забезпечить педагогічний ефект. Рухливі ігри в цьому віці повинні задовольняти такі педагогічні вимоги:

- Прищепити учням перші навички організованої поведінки у грі.
- Навчити організовано бігати, не заважаючи один одному, діяти за сигналом.

Швидко включатись у гру.

- Навчити дітей визнавати авторитет ведучого.
- Навчити дотримуватись правил, виконувати їх [25].

Отже, значення рухливих ігор надзвичайно велике як у фізичному розвитку так і у гармонійному розвитку особистості. Тому слід уважно підходити до їх підбору та методики проведення.

3.2. Використання народних та рухливих ігор для покращення рухової активності дітей в ДОЗ

Наступним етапом нашого дослідження було:

- визначити стан рухової активності учнів початкових класів в сімейно-суспільному вихованні;
- проаналізувати вибір дітей молодшого шкільного віку улюблених занять;
- виділити ті рухливі ігри, яким вони віддають перевагу;
- означити сучасні підходи до методика навчання рухливих ігор дітей 6-9 років.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчує, що рухливі ігри застосовують в системі фізичного виховання в ДОЗ, враховуючи соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей молодшого шкільного віку.

Зміст нашої пошукової роботи передбачав вивчення характеру ставлення дітей до чинників впливу на їх гармонійний розвиток, зокрема, рухливих ігор під час дозвілля і в ДОЗ в умовах малогір'я.

Проведене нами соціологічне дослідження (анкетування) показало, що у більшості респондентів (батьків) сформоване бажання залучати своїх дітей до

рухливих ігор, але вони не в повній мірі освічені щодо правильності в організації та методиці їх проведення, місця застосування в режимі дня.

Основне навантаження фізичними вправами, тобто оптимальну рухову активність отримують діти у школі, а в позашкільній діяльності їх приваблюють самостійні заняття рухливими іграми.

Серед опитаних дітей, 90% – із задоволенням граються, 5% – віддають перевагу навчанню, і лише 5% – не займаються зовсім або частково. Серед таких дітей – діти, які звільнені за станом здоров'я, і ті, які не мають вільного часу. Опитування цих дітей засвідчило, що їх відповіді часто співпадають з відповідями батьків, у відповідях яких чітко звучить бажання займатися рухливими іграми і залучати до цього дітей, але з багатьох вищезазначених причин такі заняття не проводяться.

У більшості сімей створені відповідні умови для занять фізичною культурою, зокрема, рухливими іграми. Значна увага приділяється дотримуванню рухового режиму дня, придбаний необхідний спортивний інвентар. Результати опитування респондентів занесені до таблиць.

Таблиця 3.1 – Діагностика умов для занять руховою діяльністю дітей в сім'ї

Показники умов та стану фізичного розвитку в сім'ї	К-сть батьків (n=70)	%
Наявність умов:	35	50
спортивний куточок	6	10
мають місце для занять	29	40
немає умов	3	5
залучають дітей до занять	36	60
люблять рухливі ігри	57	95

Результати, занесені до табл.3.1 показали, що майже сто відсотків сімей та їх діти мають бажання займатися рухливими іграми, лише з певних об'єктивних причин 3 % випадають з нашої уваги.

Умови для занять фізичними вправами в сім'ї, на жаль, вимагають кращого. Якість таких занять не дає відповідно позитивного результату.

Тому перед нами постало ще одне завдання, а саме: яка ж участь у цьому дійстві батьків та членів сім'ї? Для цього ми поставили ряд запитань батькам та близьким. Результати відповідей були занесені до таблиці.

Таблиця 3.2 – Участь сім'ї у залученні дітей до рухової активності (%) (n=70)

Члени сім'ї	Розподіл відповідей			
	Щодня	у вихідні і у вільний час	рідко (1 раз в тиждень)	майже ніколи
Мама	18	44	32	6
Батько	12	43	26	5
Дід	2	22	36	40
Баба	3	19	28	50
Брат	25	23	38	4
Сестра	18	39	36	7

З таблиці 3.2. видно, що найбільшої уваги фізичному вихованні дітей, зокрема руховим іграм, надають батьки. На 2 місці – брат чи сестра. Бабуся і дідусь займають останню позицію. Отже, рухливим іграм в сім'ї приділяється недостатня увага, що негативно впливає на руховий режим дітей.

Не менш важливе значення має вільний вибір дітьми тих занять, якими вони люблять займатися і яким віддають перевагу.

Таблиця 3.3 – Організація дозвілля дітей 7-9 років

№ з/п	Види улюблених занять	Кількість відповідей дітей (n=145)	%
1.	Комп'ютерні ігри	42	3
2.	Рухливі ігри та спортивні ігри	46	3
3.	Прогулянки, екскурсії в ліс, до річки, в парк	34	2
4.	Читання художньої літератури	17	1
5.	Музичні заняття (танці)	6	5

Найулюбленіші заняття молодших школярів – комп’ютерні ігри, які займають майже половину відсоток пропонованих видів дозвілля, що у наш час не є несподіваним. На II – рухливі ігри (катання на лижах, санчатах, ковзанах, з м’ячем (хлопці)), різні хороводні, “доганялки” (дівчатка). III місце займають екскурсії та прогулянки в парк, ліс, до річки із застосуванням рухливих ігор. IV місце – читання художньої літератури (окремий контингент дітей). Серед респондентів (6 дітей) – 5 % опитаних – люблять займатися, художньою самодіяльністю, музикою, малюванням і займають останнє місце [26, с. 211].

Прикро те, що рухливим іграм приділяється мало уваги. Основна причина це відсутність вільного часу. Особливо у першокласників, які ще не адаптувалися до шкільної системи навчання. Діти не встигають виконувати домашнє завдання і саме рухливі ігри залишаються поза увагою дорослих.

На основі констатації фактів можна зробити такий висновок, що найбільший інтерес викликають у дітей 1-2 класів ігри з правилами без сюжетів. Драматизовані ігри займають останню позицію серед вище перерахованих, які цікавлять молодших школярів. Слід відмітити, що в учнів другого класу (як дівчаток так і хлопчиків) викликають менший інтерес сюжетні ігри з нескладними правилами ніж в учнів першого класу. На відміну від цього факту спортивні ігри цікавлять більше учнів другого класу, а ігри-вправи з орієнтацією на досягнення результатів – учнів першого класу.

Досвід роботи вчителів показав, що у своїй щоденній педагогічній діяльності вони керуються такими основними принципами підбору ігор та ігрових матеріалів для школярів: доступність, гігієнічність, естетичність, динамічність, віковий (врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей кожної дитини) та принцип розвиваючого навчання.

Щодо методики навчання рухливих ігор результати анкетування показали, що більшість вчителів працюють за розробками і чекають від науковців детальних методичних рекомендацій (описів правил, дозування, вимоги щодо проведення та підбору і т. п.). Але наявність такого матеріалу, як показує досвід, знижує інтерес до вивчення наукових публікацій, виявленню педагогічної творчості. Це формує

певні штампи та шаблони в роботі педагога та одноманітність в проектуванні. Тому, на наш погляд, щоб відкрити шлях до творчості вихователя методична література має окреслити головні шляхи розв'язання даної проблеми, які знайдені в процесі психолого-педагогічних досліджень і перевірені практикою роботи у школі та поза нею. Не можна заперечувати інших шляхів вирішення означеного аспекту.

Кожен учитель має можливість самостійно добирати ігровий репертуар, доповнювати його оригінальним авторським матеріалом, що за змістом, формою і способом проведення відповідав би бажанням дітей певного віку, стимулював би їхню життєдіяльність. При цьому слід уникати систематичності занять комп'ютерними іграми.

Отже, в методичній літературі важливим є ідея, а не детально розписана методика навчання, що і показано в попередньому підрозділі.

Не зважаючи на мізерне науково-методичне забезпечення з питань організації та проведення рухливих ігор у молодшому шкільному віці 50% опитуваних вважають достатнім рівень своїх знань про методичні особливості їх навчання. Це свідчить про недооцінку вчителями педагогічної значимості рухливих ігор, консервативність системи підготовки та методики проведення.

Щодо вирішення цієї проблеми, то ми пропонуємо розширити можливості отримання інформації про сучасні підходи та новітні технології за рахунок обміну досвіду роботи з різними школами, проведення методичних об'єднань та семінарів.

Рухова діяльність ігрового характеру і позитивні емоції, що викликаються нею, посилюють фізіологічні процеси в організмі і покращують роботу усіх органів і систем. Емоційний підйом (радість, задоволення, підведена, натхнення) створює у дітей підвищений тонус усього організму. Прагнення дітей до досягнення спільної для усіх мети виражається в ясному усвідомленні завдання, в кращій координації рухів, точнішому орієнтуванні в просторі і ігрових умовах, в прискореному темпі виконання завдань. При такій захопленості дітей і радісній спрямованості, що захопила їх, до досягнення мети підвищується роль волі, що

допомагає долати різні перешкоди. Активна рухова діяльність, до того ж, тренує нервову систему дитини. На тлі недостатньої кількості годин фізичної культури в школі впродовж навчального року, в літньому оздоровчому таборі рухливим іграм приділяється велика увага.

Мета роботи полягала в тому, щоб виявити, чи впливає збільшення об'єму рухливих ігор на результати і темпи приросту показників фізичної підготовленості. Щоб судити про ефективність досвіду, був проведений педагогічний експеримент. У педагогічному досвіді рухливим іграм відводилося 50 % часу.

Під час експерименту здійснювалося спостереження за учнями, відвідуючими оздоровчий табір, і учнями, не відвідуючими табір.

З метою виявлення відмінності рівня фізичної підготовленості учнів, що беруть участь в експерименті, проводилося тестування на початку і у кінці зміни. Використовувалися наступні тести-вправи:

- - біг 60 метрів (для визначення швидкісних якостей);
- - стрибки в довжину з розбігу (для визначення швидкісно-силових якостей);
- - метання м'яча
- - підтягування на перекладині (для визначення силових здібностей);
- - стрибки у висоту [33]

На основі результатів тестування проведені порівняльні характеристики рівня рухових здібностей контрольною (діти, не відвідуючі оздоровчий заклад) і експериментальною (діти, відвідуючі оздоровчий заклад) груп по середньому результату.

По усіх результатах фізичної підготовки найбільші темпи приросту за час зміни (21 день) спостерігалися в експериментальній групі, де проводився цілеспрямований розвиток рухових якостей. У контрольній групі, результати фізичної підготовки змінилися не значно.

Таким чином, це дозволяє стверджувати, що:

- цілеспрямоване застосування рухливих ігор позитивно впливає на формування усіх рухових якостей;

- використання розширеного об'єму рухливих ігор сприяє вищому приросту рухових якостей;

- діти експериментальної групи (відвідуючі оздоровчий заклад) із збільшеним об'ємом рухливих ігор перевершують дітей контрольної групи (не відвідуючих оздоровчий заклад) по темпах приросту показників фізичної підготовленості.

Звідси можна зробити висновок, що результат фізичної підготовленості учнів початкових класів залежить від багатьох засобів та форм роботи, зокрема від правильності організації та проведення гри. В свою чергу педагогічна ефективність гри залежить від підбору, методики навчання та проведення рухливих ігор, організаторських здібностей керівника, його вміння доступно і цікаво пояснити гру та керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій дітей, підведенні підсумків.

На основі вищезазначеного слід зробити висновок, що головне завдання педагога – навчити дітей грати активно і самостійно, з дотриманням необхідних вимог. Тільки в такому випадку рухливі ігри будуть мати ефективний вплив на всебічний розвиток особистості.

ВИСНОВКИ

1. З метою реалізації права кожної дитини на повноцінний відпочинок і оздоровлення, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів відповідно до індивідуальних потреб розроблено положення про дитячі оздоровчі заклади, зміст, форми і методи роботи в яких повинні визначатись на основі загальнолюдських духовних надбань і цінностей з урахуванням специфіки національних і культурно-історичних традицій.

2. Науковий підхід до розв'язання проблеми оздоровлення дітей в ДОЗ в умовах малогір'я вимагає чіткого планування соціально-педагогічної роботи та вибір методик фізичного виховання вихованців, які б дозволили об'єктивно зафіксувати зміни фізичного стану дітей за період перебування у закладі. Теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчує, що рухливі ігри застосовують в системі фізичного виховання в ДОЗ в умовах малогір'я, враховуючи соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей молодшого шкільного віку. Розробка нових програм фізичного розвитку дітей повинна мати комплексний, інтеграційний характер та охопити всі види життєдіяльності дитини (школа, позашкільні заняття, літній відпочинок).

3. Покращення фізичного стану дитини в умовах ДОЗ в умовах малогір'я вимагає врахування індивідуальних особливостей розвитку, проведення корекційної роботи з фізично ослабленими дітьми та створення для них позитивного психологічного клімату, доповнення традиційних програм цікавими для дітей нетрадиційними видами діяльності, обґрунтоване дозування обсягу та інтенсивності навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08. К., 2007. 258 с.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції – 10-11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
3. Аналіз спортивних результатів з використанням інформаційних технологій (на матеріалі стрілецького спорту) [В. І. Богіно, В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко та ін.] Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. К., 2004. № 3. С. 5-19.
4. Брискін Ю. А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького нац. університету. 2009;(1); 20-5.
5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.
6. Базілевський А. Основи формування тактичного мислення в нападі юних баскетболістів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2011. Вип. 15, т. 1. С. 11-15.
7. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 2. С. 202.
8. Блудов О. Авторська комп'ютерна програма «інформбаскет» для оцінки ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 8. С. 5-9.

9. Бобровник В. І. Рациональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 1. С. 3-11.

10. 55. Богіно В. І. Розробка інформаційних технологій супроводу процесу ефективного розвитку спорту вищих досягнень. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 37-46.

11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с. охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

13. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

14. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 212 с.

15. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Установка на здоровий спосіб життя через підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять з дисципліни «Фізичне виховання». Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 22-25.

16. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ.: Наук. Світ; 2007. 211 с.

17. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 43-46.

18. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

21. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 155-173.

22. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

23. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. До питання використання інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді (Колос Н. А., Малинський І. Й., Яременко В. В., Ніконов О. В.) Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2011. Вип. 12, т. 1. С. 193-197.

28. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
29. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.
31. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.
32. Костюкевич В. М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науко-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. [Ред. Костюкевич ВМ. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД»; 2016. 554 с.
33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.
35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
36. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.

42. Містулова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003; (1): с. 27-29.

43. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 127-131.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: зб. наук. пр. Рівне: МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.

47. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів. Електронний ресурс. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf

48. Міронов А. О., Симоненко Л. І., Федотенко С. І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 22-25.

49. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. 2014. С. 50-58.

50. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Випуск 20. С. 87-96.

51. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія. Київ: Центр учбової літератури. 2013. 252 с.

52. Хокей з шайбою : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2009. 103 с.

53. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник у 2-х томах. 4-е вид. Харків: «ОВС»; 2008. 408с.

54. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.

55. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

56. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana. *Journal of Physical Education and Sport*. 2014. Vol. 3. P. 337-341.

57. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches. Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2012. № 3 (9). С. 23-28.

58. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchyk-Ziurkalova O., Maksimova Y. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):501-5. DOI:10.7752/jpes.2020.s1074.

59. Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli / Praca zbiorowa pod redakcją Barbary Woynarowskiej. Warszawa : Osrodek Rozwoju Edukacji, 2011. 199 s. (польськ.)

60. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion [Electronic resource] / Ottawa, Canada, 17–21 November 1986.

61. Ratified at the 14th ENHPS business meeting on 13 November 2007 in Luxembourg [Electronic resource]. Luxembourg, 2006. 18 p. Access mode: http://www.schoolsforhealth.eu/upload/Terms_of_reference_SHE_network.pdf (англ.)

62. SPZLO Warszawa-Ursynów realizuje program «Zdrowy Uczeń» [Electronic resource]. Access mode : <http://www.ursynow.waw.pl/page/?str=1711> (польськ.)

63. Standard základního vzdělávání MŠMT ČR. 22. 8. 1995. čj. 20819/95-26 [Electronic resource]. Access mode: http://aplikace.msmt.cz/HTM/Standard_ZV.htm (чеськ.)

64. Štumarová H. Výchova ke zdraví na ZŠ a rodina: diplomová práce [Electronic resource]. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 140 s.

65. UNESCO «Teaching and Learning for a Sustainable Future. Health education» [Electronic resource]. Access mode: <http://www.unesco.org/education/tlsf/mods/html> (англ.)

66. Ustawa z dnia 23 stycznia 2003 r. o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia [Electronic resource]. Access mode: <http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU20030450391 &type=3> (чеськ.)

67. Woynarowska B., Nerwinska E., Sokolowska M., Skoczek G. Edukacja zdrowotna i promocia zdrowia w szkole [Electronic resource]. Warszawa: Triada, 2006.

68. Woynarowska B., Sokołowska M. 15 lat programu szkoła promująca zdrowie 2007 [Electronic resource]. Access mode: http://www.remedium-psychologia.pl/2007_4_4.htm (польськ.)

69. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna w nowej podstawie programowej kształcenia ogólnego w szkole – szansa i wyzwanie. Lider. 2008. № 11. S. 3–4.

70. Zdrowie 21. Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku. Światowa Deklaracja Zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionu Europejskiego. [Electronic resource]. Access mode: http://www.parpa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=188&Itemid=20 (польськ.)

ДОДАТОК А

Характеристика вихованця.

Прізвище, ім'я та по-батькові _____

Дата народження _____

Стать _____

національність _____

Батьки _____

Членство в дитячих (молодіжних) об'єднаннях _____

Особливості характеру _____

Індивідуальні особливості _____

Захоплення, хобі _____

10. Поведінка (стосунки з однолітками, вихователями), чинники, що її визначають _____

11. Висновки й пропозиції щодо основних напрямів роботи з цим вихованцем _____

Характеристика дитячого колективу.

Назва колективу _____

Кількість дітей _____

Розподіл за статтю _____

Середній вік _____

Національність _____

Аналіз основних ознак колективу (мета, спільна діяльність, органи самоврядування, рівень згуртованості) _____

7. Взаємодія з вихователем _____

8. Співпраця з іншими колективами _____

9. Досягнення _____

10. Основні проблеми _____

11. Висновки й пропозиції _____

Додаток Б

Рухливі ігри для учнів молодших класів

Боротьба за м'яч

Мета: вдосконалення спритності, швидкості реакції, бігу зі зміною напрямку.

Гравці поділяються на дві команди (щонайменша кількість учасників - 4, в кожній команді - по 2) і розташовуються на майданчику в довільному порядку.

Вийшовши на середину майданчика, ведучий підкидає вгору волейбольний м'яч. Гравці кожної команди намагаються заволодіти ним, а заволодівши, перекидають його один одному. Кожний гравець команди суперників, який перехопив м'яч, дістає 1 очко. Команда, яка набере більше очок, виграє. Залежно від кількості учасників, гра триває 8-12 хв.

Правила:

- не дозволяється затримувати м'яч у руках понад 3 сек. і робити з ним більше 3 років;
- не дозволяється виривати м'яч із рук, але вибивати його (ударом по м'ячу) можна;
- штовхати гравців, вибігати за майданчик забороняється;
- при порушенні правил гри керівник свистком або голосом зупиняє гру, починає її команда, яка не порушувала правил;
- за кожне порушення правил команда втрачає одне очко. Тактика. Гравці розташовуються по всьому майданчику, пересуваючись у межах своєї зони, причому кожний обирає **собі** одного з суперників, стає до нього ближче і стежить за його діями, не даючи цьому гравцеві зловити й передати м'яч, а сам намагається перехопити його і перекинути гравцям своєї команди.

М'яч у повітрі

Мета: вдосконалення спритності й точності передач м'яча. Учасники стають у коло на невеликій відстані один від одного.

У центрі — ведучий.

Гравці, які розташувалися по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається торкнутись або спіймати його. Торкатись м'яча можна незалежно від того, де він знаходиться — у повітрі чи в руках гравця. Якщо ведучому вдається це зробити, він міняється місцем з тим, хто невдало передав м'яч. Гра триває **10-15хв.**

Правила:

- якщо м'яч кинуть за межі кола, ведучим стає гравець, який останнім торкнувся м'яча;
- затримувати м'яч у руках понад 3 секунди не дозволяється;
- замість м'яча в грі можна використати торбинку з тирсою.

Два м'яча

Мета: вдосконалення спритності, орієнтування в просторі, стрибучості.

На майданчику між стояками натягують волейбольну сітку або мотузку на висоті 1,5-2м. Гравці поділяються на дві команди (щонайменше по 2 учасники в кожній) й розташовуються з обох боків сітки. В кожній команді по волейбольному м'ячу.

Завдання: за сигналом перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається зробити так, щоб обидва м'ячі були на стороні суперника.

Штрафні очки нараховуються в таких випадках:

- обидва м'ячі по один бік на землі або в руках;
- м'яч перекинуто за межі майданчика суперника;

паралельні лінії, відстань від яких до "мосту" — 10-15м. На одній з них вишиковуються всі гравці в одну шеренгу. За сигналом вони перебігають на протилежний бік майданчика через "міст", де їх намагається спіймати ведучий. Ті, кого він спіймав, разом із ним виловлюють решту. Гра триває доти, доки залишиться один не спійманий гравець. Він і буде переможцем. У грі беруть участь не менше 3 чоловік. Повторити 2-3 рази.

Квач з перешкодами

Мета: вдосконалення швидкості, спритності, стрибучості, кмітливості.

Усі гравці вільно розміщуються на майданчику. Призначається ведучий. За

сигналом він намагається заквачити одного з гравців. Той, кого він заквачив, стає на коліна, утворюючи «лаву», через яку мусить перестрибувати решта гравців. Ведучий, квацає доти, доки не залишиться один гравець. Він і є переможцем. Коли учасників багато, вибирають 2-3 ведучих. Щонайменша кількість учасників — 3. Повторити 3-4 рази.

Естафета з переодяганням

Мета: вдосконалення швидкості, спритності, винахідливості.

Гравці поділяються на дві команди (в кожній — не менше 2 учасників) і шикуються в колону, по одному за лінією. На відстані 20-25 м від лінії старту відмічають місце повороту (кладуть м'яч, городок тощо). На цій дистанції на відмічених крейдою місцях розкладають штани і куртку тренувального костюма. За сигналом перші номери команд біжать, надягають тренувальний костюм, а повертаючись, знімають і розкладають на відмічені місця. Коли перший номер перетне лінію, бігти має право другий (4-5 раз).

Правила:

- учасник, що не розклав штани й куртку на місця, карається штрафним очком;
- так само штрафують гравця, якщо він не оббіжить позначку повороту

Ігри, основним змістом яких є біг, стрибки, метання

Догнати суперника!

Дві команди шикуються на спортивному майданчику, **кожна** біля своєї стартової лінії (мал. 4).

За сигналом учні переміщуються кроком уздовж **ліній** майданчика. Коли доходять до лінії, з якої починали рух, переходять на біг.

Так повторюють 5-6 кругів (коло ходьби, коло бігу). За чергуванням ходьби й бігу слідкує вчитель залежно від завдань уроку та підготовленості учнів. Наприклад: пробігають повне коло, а кроком — половину або навпаки. Спокійна ходьба поступово стає швидкою, а біг інтенсивнішим, команди намагаються наздогнати одна одну. Та, якій це вдається, перемагає.

Варіант. Переміщення кроком і бігом виконується за часом: 30 с — кроком,

30 с — бігом (характер руху змінюється за звуковим сигналом). Повторюють 5-6 раз.

Формується вміння долати дистанцію в різному темпі, розвивається витривалість.

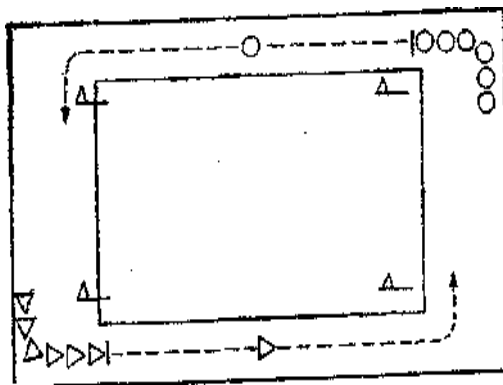


Рис. 4

Хто точніше?

Дві команди юнаків шикуються кожна біля своєї стартової лінії на протилежних кінцях сторін майданчика (мал. 5). За сигналом учні стартують на 1000м, намагаються бігти в рівномірному темпі, кожен 200м за 48с, щоб подолати дистанцію за 4хв. Після закінчення бігу останній учасник кожної команди фіксує час. Відпочивши 30-35 с, команди знову стартують з фіксацією часу. Так повторюють двічі. Переможець — команда, яка точніше виконає рівномірний біг і за сумою часу буде ближча до 4 хв.

Варіант. Дистанція бігу 200м поділяється на дві частини по 100м. Перший відрізок треба подолати швидко — за 18 с, а другий — за 30 с і спокійно. Так повторюється 5 раз. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання. Виробляється різний темп бігу.

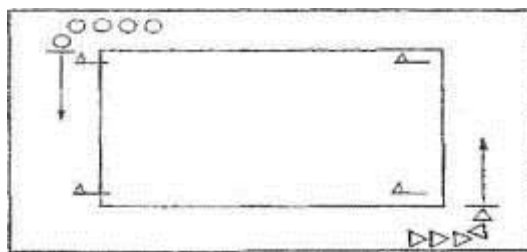


Рис. 5

Боротьба за прапорці

Грають дві команди на великому майданчику, футбольному полі (Мал. 13). Місце для гри обмежується двома лицьовими лініями довжиною 50-60м і двома бічними лініями довжиною 100-110м. Через середину майданчика, паралельно лицьовим лініям, проходить середня лінія, яка поділяє його на дві частини — для однієї і другої команд. Прапорці команд різняться кольором і мають певні номери. Команди розташовуються біля середньої лінії. Кожний ставить свій прапорець за лицьовою лінією своєї частини поля, а сам повертається на своє місце. Гра полягає в тому, що кожний учасник намагається забігти в зону суперника, захопити його прапорець і повернутися з ним у свою зону. Перед початком гри члени кожної команди домовляються, кому захищати свої прапорці.

Після сигналу керівника про початок змагання гравець однієї команди хапає прапорець іншої, пробігає через поле і ставить прапорець поруч із своїм. Керівник виводить з поля гравця, прапорець якого заквачений. Він може повернутися в гру, але для цього треба, щоб будь-хто з його партнерів заволодів одним з прапорців команди-суперника.

Гравець може брати лише один прапорець. Квачити можна як гравців нападу, так і гравців захисту. Гравець, якого заквачать, повинен залишитися на тому місці, де це сталося.

Перемагає команда, яка захопила всі прапорці.

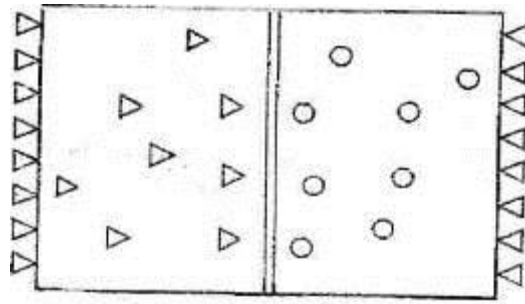


Рис. 6

Боротьба за тенісний м'яч

Гру проводять на спортивному майданчику. Групу поділяють на дві рівні команди. У центрі майданчика підкидають тенісний м'яч і дають сигнал початку гри. Заволодівши м'ячем, гравці однієї з команд перекидають його один одному. Гравці другої команди намагаються перехопити м'яч, щоб перекидати його між своїми гравцями. Гра триває 10-12 хв.

Головне в грі полягає в тому, щоб своєчасно стати на шляху польоту м'яча.

Не дозволяється вдаряти по м'ячу ногою.

Бій півнів

Мета: вдосконалення спритності, рівноваги, орієнтування в просторі.

Два гравці стають у накреслене на землі або підлозі коло

діаметром 4м, на відстані 1,5м один від одного. Трохи нахилившись уперед, згинають одну ногу в колінному суглобі і беруть її ззаду однойменною рукою за гомілковостопний суглоб, а другу — закладають за спину. Завдання: стрибаючи на одній нозі, поштовхом плеча вивести суперника з рівноваги, примусивши його опустити руку або виштовхнути з кола. Вказівки до гри:

1. Гру можна проводити як між двома гравцями, так і між командами;
2. Дозволяється обманювати суперника.

Гра повторюється між двома учасниками 4-5 раз; між командами залежно від кількості пар (хто програв, вибуває).

Стрибки через мотузок

Мета: вдосконалення орієнтування в просторі, спритності стрибучості.

Двоє, тримаючи товстий мотузок з обох кінців, починають обертати його повільно, але рівномірно. Третій або група, вишикувавшись у ряд, стрибають по одному, намагаючись не торкнутись мотузка. Хто його торкнеться ногою, замінєє одного з тих, що обертає мотузок.

Якщо в грі беруть участь троє гравців, вона триває 8-10 хв.; при більшій кількості учасників — 10-15 хв.

Не дай м'яча ведучому

Мета: вдосконалення швидкості бігу, орієнтування в просторі, спритності, точності метання в ціль.

Гравці (їх може бути щонайменше 3) розміщуються на майданчику довільно. Один з них — ведучий з м'ячем у руках (м'яч надувний). Він намагається влучити м'ячем у товаришів, які втікають. Якщо м'яч влучить у кого-небудь, а ведучий не встигне його взяти в руки, гравці перекидають його один одному доти, доки ведучий не піймає його. Гравець, який кинув м'яч останнім, стає ведучим. Гра триває 10-15 хв.