

**Досвід роботи на конкурс «Від творчого вчителя – до творчого учня –
2020»**

**Номінація: «Нова українська школа: викладання навчальних
предметів»**

Секція: «Фізична культура»

**Тема: «Впровадження здоров'язберігаючих педагогічних технологій та
оздоровчих систем в початковій школі відповідно до вимог Концепції
Нової української школи»**



ПІБ вчителя: Борліс Марина
Володимирівна

Посада: вчитель фізичної культури

Категорія: вища

Звання: старший вчитель

Повна назва школи: Запорізький
багатопрофільний ліцей № 62 Запорізької
міської ради Запорізької області

Директор ПІБ: Пархоменко Ірина
Володимирівна

Адреса школи: 69006, вул. 40 Років Радянської України, 9

Тел.: 236-89-70, 283-09-19

Email: zpbpl62@ukr.net

<http://bpl62.zp.ua/index.php>

Зміст

Провідна педагогічна ідея досвіду.....	3
Обґрунтування актуальності та перспективності досвіду.....	3
Вступ.....	4
Науково-теоретична база досвіду.....	4
Опис досвіду.....	5
Висновки.....	10
Список використаних джерел.....	11
Додаток 1. Інтегрований урок з фізичної культури та предмету «Я досліджую світ». 1 клас.....	12
Додаток 2. Інтегрований урок з фізичної культури та предмету «Я досліджую світ». 2 клас.....	23
Додаток 3. Інтегрований урок з фізичної культури та предмету «Я досліджую світ».....	31
Додаток 4. Уроки-таблиці.....	42
Додаток 5. Гра-квест в початковій школі «Я здоров'я збережу, сам собі допоможу».....	47
Додаток 6. Сценарій позакласного заходу «Нащадки козацької слави» (свято для учнів початкових класів).....	54
Додаток 7. Сценарій позакласного заходу «Здорова сім'я – здорова держава!» (свято для учнів початкових класів)	61

Провідна педагогічна ідея досвіду:

Школа – єдина структура, яка охоплює більшість дітей і здатна системно і послідовно формувати мотивацію щодо здорового способу життя. Мотивація здорового способу життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх сил до збереження, відновлення та зміцнення здоров'я. Ключем до здоров'я є фізична культура та активний спосіб життя.

Обґрунтування актуальності та перспективності досвіду

На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей і молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави.

Стає очевидною потреба зміни ставлення до здоров'я дитини в системі освіти. Нова якість освіти, яка б забезпечила розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників освітнього процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження. Одним із пріоритетних напрямів реформування виховання учнів, є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я. Отже, вчителі створюють позитивну ауру, культ здоров'я в класі, в школі і в сім'ї. Останнім часом через різноманітність та багатоаспектність форм навчання, виникає необхідність вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть мати негативний вплив на здоров'я учнів або ж ніяк не сприяють його покращенню, бо не враховують основних наукових засад фізичного та психічного розвитку дитини. Сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей.

Вступ

Право дитини на життя та охорону здоров'я гарантовано Конвенцією ООН про права дитини, Основами Законодавства України про охорону здоров'я та Законом України «Про охорону дитинства».

В Конституції України, Концепції Нової української школи, програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та укріплення здоров'я дітей.

Однією із ключових компетентностей НУШ є екологічна грамотність і здорове життя, яка передбачає вміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Нажаль, стан здоров'я дітей і підлітків України характеризується як незадовільний. Серед основних факторів незадовільного стану здоров'я визначено низький рівень фізичного навантаження, як наслідок - гіподинамія.

За даними Українського інституту стратегічних досліджень вже при народженні у кожної сьомої дитини відмічаються відхилення у стані здоров'я. Інформаційні перевантаження, стресові ситуації, інтенсифікація навчального процесу вимагають від дитячого організму великого напруження, що разом з таким негативним фактором, як обмеження фізичної активності, веде спочатку до функціональних порушень, а згодом – і до формування органічної патології

Завданнями школи є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності.

Науково-теоретичною базою досвіду є сучасні здоров'язберігаючі педагогічні технології та головні положення оздоровчих систем відомих авторів.

Опис досвіду

Моя педагогічна діяльність полягає у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я учнів, застосуванні як традиційних, так і інноваційних методів навчання, використанні інтегрованих зв'язків між предметами.

Традиційні практичні методи навчання: метод регламентованої вправи; метод простого повторення; метод частково регламентованої вправи (ігровий, змагальний); метод варіативного повторення.

Інноваційні методи навчання: інформаційно-рецептивний метод; репродуктивний метод; пошуковий метод; проблемно-пошуковий метод; ініціативно-творчий метод.

Впровадження інтерактивних технологій навчання та виховання

За формою організації: фронтальний метод; колове тренування; рухливі ігри; групова навчальна діяльність; робота в малих групах; робота в парах; елементи аутогенного тренування.

За інноваційною діяльністю вчителя: створення «ситуації успіху»; сюжетно-рольові ігри; диференціація та індивідуалізація навчання; здійснення міжпредметних зв'язків як засобу реалізації компетентнісного підходу в освіті; оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом, а й за процесом досягнення цього результату; здійснення узагальнення і систематизації матеріалів про спортивні досягнення школи; власний приклад з метою створення позитивного ставлення до спорту.

За принципом «рух назустріч природі» здійснюються міжпредметні зв'язки, відбувається інтеграція змісту предмета «Фізична культура» в інші освітні галузі. Я використовую в своїй практиці уроки здоров'я. Це інтегровані уроки з фізичної культури та предмету «Я досліджую світ». Спочатку я проводжу невелику бесіду, щоб активізувати знання учнів, отримані на уроках з предмету «Я досліджую світ». А потім діти виконують всі перелічені вправи, застосовуючи знання на практиці. Приклади інтегрованих уроків дивись у додатках № 1 – 3.

Я втілюю на практиці сучасні концепції особистісно-орієнтованого навчання, формую навички життєвої компетентності учнів, використовую здоров'язберігаючі педагогічні технології та оздоровчі системи відомих авторів. Наведу приклади.

В своїй роботі велику увагу приділяю формуванню правильної постави.

Для вироблення нормальної постави має значення гармонійна робота всіх м'язів, тому спеціальні заняття я проводжу за відповідним комплексом із включенням ігор. Вправи, які добираються з цією метою є симетричними, щоб усі групи м'язів поступово втягувалися в роботу. Особливу увагу приділяю розвитку сили й витривалості м'язів спини, живота, м'язів-розгиначів стегна, супінаторів ступень. Я стежу за поставою учнів при проходженні всіх розділів програми, протягом всього навчального року. Для формування правильної постави використовую зв'язку «3 хвилини для здорової спини» від А. Каблущі, зв'язку «Лікар Постава» від Поля Брегга (вправи «Котик», «Колобок», «Черепашка»), вправи реабілітаційної оздоровчої системи «Білояр» Станіслава Жукова для хребта («Човник», «Банан», «Кавунчик», «Шлагбаум», «Кулька», «Каток», «Неваляйка»), вправи для правильної постави за 7 хвилин. Велике значення в моїй практиці займає система Миколи Амосова. Гімнастика називається «1000 рухів». Її метою є боротьба з гіподинамією і проблемами зі здоров'ям, насамперед, хребта, які сьогодні починають виникати вже в самому юному віці. Я Часто звертаюся до книги Анатолія Смолянинова «Новий погляд на оздоровлення хребта в повсякденному житті у дорослих та дітей». Використовую деякі завдання із його комплексу вправ «Коромисло», комплексу вправ на «скручування» та «витягування» хребта, комплексу вправ при викривленні хребта у дітей («Корзиночка», «Дінозаврик», «Діагональ»).

Практикую з учнями комплекс вправ «Табата». «Табата» – це високоінтенсивне інтервальне тренування з використанням спортивного обладнання або без нього. Даю дітям вправи без інвентарю. Автором системи вправ Табата є доктор Ідзумі Табата з Японії. Це система високоінтенсивного

тренінгу, який забезпечує максимальні енерговитрати. Тренування за своїм наповненням не є складним. Підбираються силові та аеробні вправи, які чергуються між собою. Вправи також прості. Це можуть бути присідання, випади, віджимання, різноманітні стрибки, біг на місці, тощо. Протягом 4 хвилин тобі потрібно виконати ці вправи. На кожную вправу 20 секунд. Між вправами 10 секунд відпочинку.

На своїх уроках я велику увагу приділяю дихальним вправам, здебільшого користуюся методикою О. Н. Стрельникової (вправи «Долоні», «Погончики», «Насос», «Кішка», «Обійми плечі», «Великий маятник», «Повороти голови», «Вуха», «Маятник головою», «Перекати»). Дихальна гімнастика по Стрельниковій — це чудодійний засіб від багатьох хвороб, який не вимагає медикаментозного лікування. Гімнастика, розроблена О. Н. Стрельниковою, корисна для часто хворіючих дітей. Посилюючи обмінні процеси, вона зміцнює організм дитини, допомагає вистояти перед атаками інфекцій. Дихальну гімнастику А. Н. Стрельникової називають ще парадоксальною. Чому? Та тому, що виконується вона всупереч загальноприйнятим правилам, однак має сильний оздоровчий ефект. Парадоксальну дихальну гімнастику практикують при гіпертонії, бронхітах, бронхіальній астмі, хронічних бронхітах і пневмонії, хронічних ринітах і гаймориті, грипі, серцевої недостатності, аритмії, остеохондрозі, хвороби голосового апарату.

Дихальні вправи складають зміст вступної частини, застосовуються для вирішення задач в підготовчій, основній та заключній частинах занять, можуть набувати загальнорозвиваючого чи спеціального характеру.

На своїх уроках я разом з дітьми розучую комплекси вправ для фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз (за технологією О. Дубогай «Навчання в русі»). Ці вправи учні виконують на інших уроках та під час домашніх завдань. Фізкультурна хвилинка триває 2 – 3 хвилини, до її комплексу входять 4 – 5 простих, доступних вправ, які не вимагають великого напруження, складної координації і впливають на основні м'язові

групи. Кожну вправу повторюють 4 – 6 разів, темп виконання середній. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів. Фізкультурні паузи і фізкультурні хвилинки попереджають порушення постави, знімають місцеве і загальне стомлення, дають необхідний відпочинок головному мозку, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили, робочий настрій, почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість. Я використовую в своїй практиці різноманітні форми проведення фізкультурних хвилинки: танцювально-ритмічні, фізкультурно-спортивні, рухово-мовні, когнітивні (пізнавальні), рухові дії та завдання.

Під моїм керівництвом учні продовжують опановувати оздоровчий комплекс вправ «9 сил», розроблений президентом Всеукраїнської федерації «Спас» Олександром Притулою на основі українських народних і авторських вправ. Комплекс складається з дев'яти основних вправ, які нормалізують роботу однієї, або декількох функціональних систем організму людини. Попередньо я готую своїх тренерів – дітей, які вивчили комплекс на пам'ять. Тренери по черзі показують вправи, учні виконують.

Який ефект дають вправи? Зміцнення серцево-судинної системи; покращення кровотоку, зокрема у венозних судинах і капілярах; покращення руху лімфи; зміцнення передміхурової залози; очищення шлунково-кишкового тракту; покращення пам'яті; покращення зору; покращення метаболічних процесів організму; зміцнюється горло і відбувається профілактика простудних захворювань; покращується робота ендокринної системи, зокрема щитовидної залози; нормалізується тиск; зміцнюються м'язи тіла.

Для розвитку гнучкості учнів я проводжу в заключній частині деяких уроків антистресову пластичну гімнастику (АПГ) від Андрія Попкова (вправи «П'ятка – рука», «Подвійна оберталочка», «Дотягнись до стопи»). АПГ – система вправ, спрямована на розвиток у дітей здатності почувати та покращувати власний стан. Метод АПГ є не тільки профілактичним, але й

сприяє поліпшенню стану при захворюваннях кістково-суглобної, нервової, серцево-судинної, ендокринної систем, дихальних шляхів, органів зору.

Велике значення приділяю танцювально-руховій терапії. Підготовчу частину деяких уроків я проводжу в танцювальній формі під музичний супровід. Учні дуже люблять такі уроки. Заняття з танцювальної терапії дозволяють дітям відчувати гармонію частин тіла, оскільки рух однієї частини тіла впливає на все тіло і ми можемо відчувати себе єдиною цілістю. Танцювально-рухова терапія дозволяє дітям "побачити" один одного, вчитись наслідувати рухи один одного та досягати соціальної взаємодії шляхом невербальних стосунків. А також відчувати різні поверхні цього світу, навчитись спілкуватися на різних рівнях, віднайти контакт із природою. Такі заняття дозволяють також пережити певний досвід, який діти беруть із життя і який буде їхню особистість. Танцювально-рухова терапія розвиває креативність, додає впевненості в житті, покращує самопочуття і настрої.

В заключній частині моїх уроків я використовую зв'язку «Активний відпочинок». Учні розучують комплекс вправ «Гімнастика мозку» («Перехресні рухи», «Слон», «Ліниві вісімки», «Сова», «Кнопки мозку», «Гаки», «Кулак. Ребро. Долоня», «Капелюх, що мислить», «Дзеркальне малювання»). Ця програма нейрогімнастики була розроблена на теоретичній базі освітньої кінезіології американськими психологами Полом і Гейл Деннісонами. Це методика активації природних механізмів роботи мозку за допомогою фізичних вправ, об'єднання руху і думки. В результаті цього навчальний матеріал сприймається більш цілісно і природно, як би розумом і тілом, і тому краще запам'ятовується. Крім цього вправи для мозку також сприяють розвитку координації рухів і психофізичних функцій.

Разом з дітьми розпочали вивчати комплекс вправ динамічного розслаблення. Вміння розслабитися, розкріпачитися – важлива навичка для сучасної людини, яка вимагає відповідного тренування. Один із методів розслаблення, динамічний (тобто розслаблення в русі), розроблений Хасаєм Алієвим, відомим автором системи психорегуляції під назвою «Ключ».

Зарядка-п'ятихвилинка, що розкріпає, від Х. Алієва дуже гарна. Вона корисна як вранці, так і перед сном; як до великих фізичних навантажень, так і, особливо, після них. Ці вправи розкріпають суглоби, виправляють хребет, полегшують стан в цілому. Знімають, нарешті, і психологічні затискачі та блоки.

Деякі оздоровчі системи я тільки планую впроваджувати в свою практику: енергетична гімнастика «П'ять тибетців»; гімнастика Хаду Звіада Арабулі; «11 вправ для мозку». Використання здоров'язберігаючих педагогічних технологій та оздоровчих систем на різних етапах моїх уроків видно із додатків 1 – 4. Вони позначені червоним кольором.

Велике значення у фізичному розвитку, освіті та вихованні молодших школярів має спортивно-масова робота: змагання і фізкультурні свята. Я регулярно проводжу такі позакласні заходи: відкриття Спартакіади, «Веселі старту», «Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Козацькі розваги», валеологічні свята «Здоров'я – найдорожчий скарб», квести та інші (додатки 5 – 7).

Висновки

Ефективному розв'язанню проблеми здоров'язбереження сприятиме визнання пріоритету здоров'я учнів та впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес Нової української школи.

Результати досвіду з означеної проблеми дозволяють:

застосовувати здоров'язберігаючі технології та особистісно-орієнтований підхід до навчання і виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури;

впроваджувати різнобічні методичні підходи у фізичному вихованні на основі принципу «рух назустріч природі»;

враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів;

використовувати принцип диференціації та індивідуалізації навчання;

здійснювати моніторинг стану здоров'я учнів і рівня їхнього фізичного розвитку;

підвищувати рівень фізичної підготовленості і проводити його оцінку з урахуванням діапазону реальних можливостей дітей;

формувати культурно-гігієнічні навички та елементарні валеологічні знання;

раціональне поєднання розумової та рухової активності учнів відповідно до гігієнічних вимог;

сприяти збереженню правильної постави під час роботи (сидячи, стоячи, в русі), зміцненню зводів стоп;

зміцнювати здоров'я дитини і формувати свідоме ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності.

Репрезентація досвіду: Результати досвіду представлені на засіданні шкільного методичного об'єднання вчителів початкових класів, педагогічній раді школи, у виступах на міському семінарі вчителів фізичної культури та районному семінарі вчителів початкових класів, які присвячені даній темі, особистому блозі вчителя.

Веду блог: <https://borlismarina68.blogspot.com/>

Список використаних джерел

1. Закон України «Про загальну середню освіту».
2. Концепція Нової української школи.
3. Аксьонова О.П. Навчальна програма тренінгу «Нова фізкультура в новій українській школі» – Запоріжжя, 2018.
4. <http://poradumo.pp.ua/sport-i-yiza/37567-gmnastika-amosova.html>
5. <http://beloyar.ru/>
6. <http://sportwiki.to/Табата>
7. <http://megasite.in.ua/99121-dihalna-gimnastika-strelnikovo-kompleks-vprav.html>
8. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005.
9. <https://www.youtube.com/watch?v=8BO8FTnTMuE>
10. <http://bmsi.ru/doc/975a74c4-1f40-45ba-b9a4-92f078e45749>

ДОДАТОК 1

Інтегрований урок з фізичної культури
та предмету «Я досліджую світ». 1 клас.

Тема. Вправи для оволодіння навичками пересувань. «Наш друг режим».

Мета: розібрати з дітьми питання про значення зарядки; пригадати поняття «режим дня», основні режимні моменти; переконати учнів у необхідності дотримання режиму дня; вчити складати режим дня; дати чіткі уявлення про необхідність чергування праці та відпочинку; учити цінувати час; розвивати санітарно-гігієнічні навички.

Тип уроку. Сюжетно-ігровий.

Місце проведення. Спортивний майданчик.

Завдання: 1) формувати здоровий спосіб життя та усвідомлене ставлення до рухової активності; 2) повторити вправи для оволодіння навичками пересувань; 3) закріпити елементарні навички виконання стрибків; 4) сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, спритності, координації; 5) виховувати організованість, працьовитість, допитливість, цілеспрямованість, почуття колективізму.

Обладнання та інвентар: гімнастична лава, низька колода, «купини», переносна магнітна дошка, таблиці та картки з малюнками «Режим дня».

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка (14 – 15 хв)	1. Організований вихід на спортивний майданчик, шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку.	До 1 хв	Перевірити самопочуття учнів. Звернути увагу на зовнішній вигляд.
	2. Інструктаж із правил безпеки життєдіяльності.	До 1 хв	У вигляді бесіди.
	3. Гра «Слухай та зроби» (за О.П.	2 хв	Зберігати правильну

	<p>Аксьоновою). Ведучий називає різновиди рухів (різновиди ходьби та бігу) у певній послідовності. Діти відтворюють рухи в послідовності, яка була названа ведучим.</p> <p>4. Розповідь учителя «Наш друг режим».</p> <p>— Ваш організм працює, як годинник (демонстрація годинника), а в годиннику стрілочка рухається по-порядку. Рахуємо: 1, 2,.....12. Все, що робиться по-порядку, дуже корисно для нашого здоров'я.</p> <p>— 1 вересня ви одразу подорослішали на один рік. Вам подобається ваша школа, вчителі, уроки. Проте, виникають і труднощі. Інколи так хочеться погратись, просто побігати. Але цього не можна. Потрібно уважно слухати пояснення вчителя, писати або читати. Після уроків ви приходите додому. Хочеться подивитися телевізор, погратись, але потрібно вивчити вірш чи прочитати книгу. І нерідко буває так, що ви не встигаєте. Як</p>	1-2 хв	поставу.
--	--	--------	----------

	<p>же бути? Як встигнути все зробити?</p> <p>— Правильно розподілити свій час вам допоможе режим дня. Режим – слово французьке і в перекладі означає "управління". В першу чергу це управління своїм часом. Але зрештою – і своїм здоров'ям, і своїм життям. Якщо ви будете дотримуватися розпорядку дня — спати, їсти, гуляти, читати, готувати уроки завжди в один і той же час,— вашому організму буде легко працювати, і ви почуватимете себе здоровими та бадьорими. Сьогодні ми з вами здійснемо невеличку подорож режимом дня.</p> <p>5. Бесіда про режим дня учня.</p> <p>– Як ви розпочинаєте свій ранок? (Відповіді дітей)</p> <p>– «Як ранок почнеш, так і день проведеш!» Про що це прислів'я? Що відчуває людина вранці? Як краще провести початок дня?</p> <p>– Друзі! Всі знають, що вранці потрібно виконувати зарядку. Але, на жаль, не всі виконують це правило.</p>	1-2 хв	Актуалізація опорних знань учнів з предмету «Я досліджую світ».
--	--	--------	---

	<p>– Для чого потрібна ранкова гімнастика? Коли ми прокидаємось, наш організм ще продовжує дрімати, а зарядка допомагає повністю пробудити його. Комплекс вправ ранкової гімнастики складається з простих вправ. Кожна вправа має свою назву.</p> <p>6. Загальнорозвивальні вправи. «Незвична ранкова гімнастика» (за О.П. Аксьоновою).</p> <p>Запрошуються учні, які сьогодні виконували вдома ранкову гімнастику. Пояснення: перший учень виконує першу вправу свого комплексу. Всі інші повторюють за ним (10-12 сек.). Потім цей учень промовляє «Стоп-своє!», це означає, що іншим учасникам слід до вправи №1 додати власний елемент, не загубити елемент першої вправи (також 10-12 сек.). Потім другий учасник демонструє другу вправу свого комплексу та діє таким же чином, як попередній товариш. І т.д. Якщо вчитель робив вдома ранкову гімнастику, він теж встає</p>	<p>5 хв ЧСС – 130- 156 уд/хв.</p>	<p>Перешикування з колони по одному в колону по троє. Інтервал – 2 кроки.</p>
--	---	---	---

	<p>поряд з Лідерами. Якщо ні – поряд з іншими учасниками.</p> <p>7. Рухлива гра «Фізкультурна мандрівка» (за О.П. Аксьоновою). Мікро-групи, колони, стартують з різних місць майданчику. На майданчику - різні речі (відмітки), завдяки яким визначені місця для зупинок. Перші номери з кожної колони самостійно виходять на маршрут (до обраної ними відмітки), під час пересування виконують свою вправу (рухову дію). Коли кожний десь зупиниться, за ним виходить другий номер (з кожної колони). Він пересувається так саме, як перший, до місця зупинки першого, а до другого місця зупинки пересувається своїм способом. Третій номер - до першого як 1, до другого - як 2, до свого місця - своїм способом; потім перший номер - повторює маршрут і рухову дію другого - до 2, третього - до 3, і до свого наступного місця зупинки своїм способом.</p> <p>8. Вправи для відновлення</p>	<p>3-5 хв</p> <p>1-2 хв</p>	<p>Рухлива гра високої інтенсивності.</p> <p>Вправи на дихання</p>
--	--	-----------------------------	--

<p>Основ- на (20 – 22 хв)</p>	<p>дихання.</p> <p>1). Годинник Годинники вперед ідуть, За собою нас ведуть. <i>І. п. - стоячи, ноги злегка розставлені.</i> <i>1 - змах руками вперед - «тік» (вдих);</i> <i>2 - змах руками назад - «так» (видих).</i></p> <p>2). Задування свічки (енергетизоване дихання) Потрібно глибоко вдихнути, Щоб свічку нам задути. <i>І. п. - ноги на ширині плечей.</i> <i>1 - зробити вільний вдих і затримати дихання, поки це приємно;</i> <i>2 - скласти губи «трубочкою», зробити три коротких видихи, умовно намагаючись загасити палаючу свічку - «фу-фу-фу».</i></p> <p>– Діти, подобається вам такий початок дня? А що важливо ще зробити вранці, щоб почувати себе добре, щоб всім подобатись?</p> <p>– Дітлахи, швидше до мене. А ну, водичка, полий нас рясно, дай нам сили, допоможи стати бадьорими,</p>	<p>сприяють укріпленню серцевого м'яза.</p> <p>Під час вправи корпус тримати прямо.</p> <p>Учитель оббризкує дітей водою.</p>
---	---	---

	<p>рости здоровими і не хворіти. – А тепер пора до школи!</p> <p>1. Подолання смуги перешкод на спортивному майданчику «Дорога до школи» (за С.В. Реутським).</p> <p>1). Біг почергово з ходьбою угору та вниз слабопересіченою місцевістю.</p> <p>2). Перелізання через перешкоду.</p> <p>3). Лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах.</p> <p>4). Ходьба «змійкою» крізь дерева.</p> <p>5). Біг по лабіринту.</p> <p>6). Ходьба на носках по низькій колоді («вузькому містку через ріку»).</p> <p>7). Стрибки по сходинках угору та вниз, тримаючись за опору.</p> <p>8). Біг по «купинах».</p> <p>– Сьогодні вранці пройшов дощик. На нашому шляху до школи з'явилися калюжі. Ми повинні їх перестрибувати.</p> <p>2. Виконання стрибків.</p> <p>1). На місці на одній, двох ногах; з просуванням уперед, назад; у присіді правим та лівим боком.</p>	<p>3-5 хв</p> <p>3-4 хв</p>	<p>Поточна форма. Дистанція 3 – 4 кроки. Розвиток витривалості.</p> <p>Забезпечити страхування. Міцно триматися за краї лави руками.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Стрибати м'яко, на носках.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання стрибків. виправляти помилки учнів.</p>
--	--	-----------------------------	---

	<p>2). Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг.</p> <p>– Чому навчання в школі ми називаємо працею? (Відповіді дітей)</p> <p>– За розкладом у нас сьогодні 4 уроки: українська мова, математика, предмет «Я досліджую світ» та фізкультура.</p> <p>3. Естафети (словникова та математична).</p> <p>За сигналом напрямний біжить до переносної дошки, вирішує записаний на ній приклад і вставляє в слові пропущені літери. Виконавши завдання, учень рухається до фінішу та передає естафету наступному учасникові. Перемагає команда, яка правильно та швидко виконає завдання.</p> <p>– Уроки закінчилися. А тепер ми підемо на прогулянку. А яка прогулянка без улюбленої гри?</p> <p>4. Гра «Живі перешкоди».</p> <p>«Педагогіка спільного успіху» В.Л. Висоцького. Бігове завдання. Діти біжать в колоні, по сигналу педагога одна з груп, за</p>	<p>5-6 хв</p> <p>5-6 хв</p> <p>ЧСС – 168-179 уд/хв.</p>	<p>Змагально-ігровий метод.</p> <p>Розбити учнів на дві команди.</p> <p>Метод варіативного повторення.</p>
--	---	---	--

	<p>домовленістю, встає на місця-орієнтири і зображують перешкоди (колоди, лавки, дуги тощо). Друга група в цей час продовжує біг, побачивши, що перешкоди готові, починає долати їх, слідуючи за направляючим в своїй групі.</p> <p>Як тільки завдання виконали, «перешкоди» оживають і пришикуються до групи, що біжить. За наступним сигналом групи міняються ролями.</p> <p>– Діти, розкажіть, як проходить ваш день, коли ви приходите зі школи додому.</p> <p>Діти за допомогою карток з малюнками складають режим дня.</p> <p>Вчитель на дошку вивішує таблицю «Режим дня учня 1 класу».</p> <p>7.00. Підйом.</p> <p>7:00-7:30. Зарядка, умивання.</p> <p>7:30-7: 45. Сніданок.</p> <p>8:30-13:05. Заняття в школі.</p> <p>13:30-14:00. Обід.</p> <p>14: 00-15: 45. Рухливі ігри, прогулянки, проведення часу на свіжому повітрі.</p>	2-3 хв	
--	---	--------	--

<p>Заклю- чна (3 – 5 хв)</p>	<p>15:45-16:00. Полудень. 16:00-18:00. Самопідготовка, виконання домашнього завдання. 18:00-19:00. Вільний час, відпочинок. 19:00-19:30. Вечеря. 19:30-20:00. Вільний час, робота по дому. 20:00-21:30. Вечірня прогулянка. 21:30-22:00. Підготовка до сну. 22:00. Сон.</p> <p>1. Гра «Точний час». Учні йдуть у довільному напрямку. По команді кожний уявно починає відлік часу, по закінченні якого (30 – 60 сек) треба зупинитися. Вчитель слідкує за секундоміром, відзначає, хто точно вклався у відведений час.</p> <p>2. «Ефект однієї вправи». «Пиляємо – рубаємо»: учні одночасно виконують однією рукою – рухи як під час пиляння, другою рукою – як під час рубання (за методикою «Гімнастика мозку»).</p> <p>3. Підбиття підсумків уроку. 4. Домашнє завдання.</p>	<p>1-2 хв</p> <p>До 2 хв</p> <p>До 1 хв</p>	<p>Вміння орієнтуватися в часі</p> <p>Організаційний момент. Ігровий метод навчання. Забезпечення оптимізації НВП шляхом використання елементів інноваційних технологій.</p>
--	---	---	--

	<p>– Зараз ви почуєте початок казки, а дома вам потрібно придумати до неї кінець.</p> <p>Одного разу до маленького хлопчика прийшов чарівник і сказав: «Ось тобі клубок ниток, в них нить твого життя. Якщо будеш швидко розмотувати клубок, життя твоє піде швидше, якщо повільно, воно буде йти повільно». Що було далі? Як вчинив хлопчик? Придумайте кінець до цієї казки.</p> <p>– Складіть свій режим дня, щоб час не пропадав даремно.</p> <p>Приблизно підрахуйте, скільки часу потрібно витратити на кожну важливу справу.</p>	<p>Словесно оцінити діяльність учнів.</p>
--	---	---

ДОДАТОК 2

Інтегрований урок з фізичної культури
та предмету «Я досліджую світ». 2 клас.

Тема. Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. «Людина і її тіло».

Тип уроку. Сюжетно-ігровий.

Місце проведення. Спортивна зала.

Завдання: 1) формувати потребу в здоровому способі життя; ознайомити учнів зі вправами для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; 2) повторити виконання перекатів у групуванні; стійки на лопатках із зігнутими і прямими ногами; 3) закріпити навички лазіння по похилій лаві, встановленій під кутом 45 °, в упорі присівши; підтягування в положенні лежачи на горизонтальній г/лаві однойменними і різнойменним способами; лазіння по г/ стінці вгору і вниз різнойменним способом; ходьби по низькій колоді; 4) сприяти розвитку дрібної моторики пальців рук; фізичних якостей: гнучкості, спритності, координації рухів; 5) виховувати сумлінне ставлення до виконання вправ, інтерес до занять фізичною культурою, активність.

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка, низька колода, гімнастичні лави, кінь, мати, канат, обручі, набивні м'ячі, каштани, галька, мішечки з сіллю; таблиця «Твоя постава».

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14 – 15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Фронтальна форма організації учнів. У формі бесіди.
	2. Інструктаж з правил безпеки життєдіяльності на уроках. 3. Пальчикова гімнастика в положенні сидячи (за технологією	До 1 хв	Вправи сприяють розвитку мовлення,

	<p>– Перевірили поставу Ми звели лопатки.</p> <p>Походимо на носках, А тепер на п'ятках. Ми йдемо як всі малята І як клишаві ведмежатка.</p> <p>Ходьба перекатом з п'ятки на носок; в напівприсіді; в присіді.</p> <p>6. Біг зі зміною напрямку руху. – Діти, сьогодні у нас незвичайний урок. Ми з вами вирушаємо в подорож на потязі. Гра «Потяги». – Станція «Лісна», виходимо з потяга.</p> <p>7. Виконання наслідувальних вправ. – Побачили діти гусака, покажемо його. – А ось чапля повільно іде по болоту. – Побачили дітей жабки, пострибали геть. – Маленькі горобчики зацвірінькали. – Раптом над дітьми здійнявся</p>	<p>1 хв</p> <p>2-3 хв</p>	<p>підвести підборіддя. Відвести лопатки назад, витягнути шию. Ходьба на носка. Ходьба на п'ятках. Крок звичайний. На зовнішньому боці стопи. Стежити за поставою.</p> <p>Клас ділиться на дві команди – два «потяги». «Потяги» починають повільний біг по залу в різних напрямок. Завдання «потягів» – під час руху не зіткнутися. Фронтальна форма організації учнів. Ходьба у присіді.</p> <p>Ходьба з високим підніманням колін. Стрибки в присіді.</p> <p>Стрибки на двох ногах з поворотами. Біг, руки в сторони.</p>
--	---	---------------------------	---

<p>Основ- на (22 – 23 хв)</p>	<p>невідомий птах. – Злякалися діти, побігли, тільки п'яти замигтіли. – Повз промчали коні. Покажіть нам їх. – Пронеслись олені. 8. Методика танцювально-рухової терапії Тетяни Шкурко. 9. Вправа для відновлення дихання. Дай носу дихати! На видиху мовчи, Звук «м» співати намагайся. По крилах носа пальцями постукай І радісно при цьому усміхайся!</p> <p>– Сьогодні наші туристи подолають смугу перешкод, пройдуть стежкою здоров'я. Для цього нам треба роззутися. – Як ви вважаєте, босоніж ходити корисно для нашого здоров'я ? Чому? – Ми будемо ходити з вами по каштанах, гальці, по канату, по рейці гімнастичної стінки. Це корисні вправи для наших ніг, щоб у дітей не було</p>	<p>5-6 хв До 1 хв До 1 хв</p>	<p>Біг із закиданням гомілки назад. Біг з високим підніманням стегна. «Оленячий» біг. Перешиковування у 2 шеренги. Під музику. Зробити вдих. На видиху протяжно вимовити звук «м-м», одночасно постукувати вказівними пальцями по крилах носа.</p>
---	--	--	---

	<p>плоскостопості.</p> <p>Історія ходіння босоніж дуже цікава. У Давній Греції, де фізична культура перебувала на значній, для того часу висоті, ходіння босоніж було своєрідним культом. Воно було обов'язковим для воїнів і було частиною їх системи загартовування.</p> <p>За спогадами сучасників, славетний російський полководець О.В.Суворов щодня ранком, навіть у сильні морози, гуляв босоніж, потім обливався холодною водою. Любили ходити босоніж, і навіть по снігу, О.С. Пушкін, Л.М. Толстой, І.П. Павлов, Г.С. Котовський та багато інших відомих людей.</p> <p>Відомо чимало людей, які і донині не забули цього древнього способу загартовування. В результаті, чимало з них позбулися важких недуг, забули, що таке простудні захворювання.</p> <p>Так і з'явилися крилаті вислови: «Кожен крок босоніж – додаткова хвилина життя», «Босоніж ходити – здоровим бути».</p>		
--	---	--	--

	<p>2. Подолання смуги перешкод «Стежка здоров'я».</p> <p>1). Лазіння по похилій г/лаві в упорі присівши (станція «альпіністів»).</p> <p>2). Лазіння по г/стінці з наступанням на рейку серединою стопи (5-6 прольотів).</p> <p>3). Ходьба по канату босоніж (ходьба «вузькою ущелиною»):</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставними кроками правим (лівим) боком; - ходьба «ялинкою». <p>4) Переповзання по-пластунськи на матах або біг по м'якій поверхні.</p> <p>5). Перелізання через гімнастичного коня.</p> <p>6). Ходьба по низькій колоді («вузький міст через гірську річку»).</p> <p>7). Лазіння по г/стінці вгору і вниз різнойменним способом («скелелазид піднімаються на гірські вершини»).</p> <p>8). Ходьба босоніж по каштанам, гальці («на морському узбережжі»).</p> <p>9). Ходьба по обручам, високо</p>	3-5 хв	<p>Поточна форма.</p> <p>Дистанція 5-6 кроків.</p> <p>Міцно триматися за краї лави руками.</p> <p>До г/стінки треба притиснутись, щоб не «упасти в прірву».</p> <p>Вправа спрямована на профілактику плоскостопості.</p> <p>Бігти в одному напрямку.</p> <p>Забезпечити страховку.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Злазити вниз, до кінця, не зістрибувати.</p> <p>Профілактика плоскостопості.</p> <p>Не наступати на</p>
--	---	--------	--

<p>Заклю- чна (3-5 хв)</p>	<p>піднімаючи коліна («ходьба по купинам через болото»).</p> <p>10). Ходьба змієюю через набивні м'ячі («продираємося крізь лісові хащі»).</p> <p>11). Підтягування на г/лаві, лежачи на животі.</p> <p>12). Ходьба по г/лаві, переступаючи через набивні м'ячі.</p> <p>3. Акробатика.</p> <p>Учні працюють на матах в парах.</p> <p>1). Перекати в групуванні.</p> <p>2). Стійка на лопатках із зігнутими і прямими ногами.</p> <p>3). Вправи на матах для формування правильної постави.</p> <p>а). Зв'язка «3 хвилини для здорової спини від А. Каблущі.</p> <p>б). Зв'язка «Лікар Постави» від Поля Брега (вправи «Котик», «Колобок», «Черепашка»).</p> <p>4. Українська народна гра «Чаклун».</p> <p>1. Аутотренінг під музику «Шум океану» (дивись додаток).</p> <p>2. Правильна фізкультурна хвилинка (за О.П. Аксьоною).</p> <p>Учні за підгрупами укладають комплекс вправ фізкультурної</p>	<p>6-7 хв</p> <p>6-7 хв</p> <p>3-4 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>До 3 хв</p>	<p>обручі.</p> <p>Не зачепити м'яч.</p> <p>Обхопити лаву за краї руками.</p> <p>Спина пряма, зіскок на обидві ноги.</p> <p>Фронтальна форма організації діяльності.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання вправ. Виправляти помилки учнів.</p> <p>Вправи сприяють укріпленню м'язів спини і живота.</p> <p>В.п. – лежачи на спині, руки вільно вздовж тулуба.</p> <p>Корекційно-реабілітаційний тренінг.</p>
------------------------------------	--	--	--

	<p>хвилинки та виконують його.</p> <p>Регламент: по одній вправі («Білояр», дихальна гімнастика О. Стрельнікової, «Гімнастика мозку» Деннісон). Кожну вправу виконуємо по 20 сек.</p> <p>3. Підведення підсумків уроку.</p>		<p>Пошуковий метод навчання.</p> <p>Забезпечення освітньої, оздоровчої функції уроку.</p> <p>1-2 хв</p> <p>Шикування в шеренгу.</p>
--	---	--	---

ДОДАТОК 3

Інтегрований урок з фізичної культури

та предмету «Я досліджую світ».

Тема. Культура рухів з елементами гімнастики; організовуючі вправи. «Турбуюся про здоров'я».

Тип уроку. Сюжетно-ігровий.

Місце проведення. Спортивна зала.

Завдання: 1) ознайомити з факторами здорового способу життя, укріплити здоров'я учнів, сприяти їх всебічному фізичному розвитку; 2) формувати правильну поставу, повторити вправи для профілактики плоскостопості, сприяти загальному зміцненню організму дітей; 3) закріпити вміння виконувати вправи загальної фізичної підготовки; 4) сприяти розвитку гнучкості з допомогою фізичних вправ, сили, спритності, координації рухів; 5) виховувати дисциплінованість, працездатність, свідоме ставлення до виконання вправ.

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка, низька колода, канат, мати, гімнастичні лави, мішечки з сіллю, набивні м'ячі, каштани, галька, модель поїзду «Здоров'я», маршрутні листки, карточки зі словами.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14 – 15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, повідомлення завдань уроку. 2. Гра «Вірно-невірно». Учні сидять на матах. Вчитель дає завдання: якщо я вимовлю вірний вислів (правило), ви піднімаєте обидві руки і голову вгору, прогинаєтеся в поперек, якщо я вимовлю хибний вислів,	1 хв До 2 хв	Фронтальна форма організації учнів. Розвиток уваги та повторення правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Спочатку ведучим у грі є вчитель, потім

	<p>ви робите поворот голови праворуч-ліворуч.</p> <ol style="list-style-type: none">1. На уроці фізкультури слід бути у спортивній формі та взутті.2. Можна кричати та битися.3. Під час заняття слід стежити за своїм самопочуттям.4. При виконанні вправ бути уважним і обережним, не заважати один одному, не штовхатися, не розмовляти.5. Можна приносити на заняття їжу, жувальну гумку, мобільний телефон, колючі та ріжучі предмети.6. Не дозволено:<ul style="list-style-type: none">- залишати спортивний зал або майданчик без дозволу вчителя;- займатися фізкультурою з розв'язаними шнурками;- ставити підніжку товаришу;7. В іграх можна не дотримуватися правил, допускати грубі прийоми.8. Дозволяється ламати та псувати інвентар.9. Займатися тільки на справному спортивному обладнанні, зі справним	<p>завчасно підготовані учні.</p>
--	---	-----------------------------------

	<p>інвентарем; закінчивши виконання вправ, складати інвентар в місця його зберігання.</p> <p>10. Зав'язувати шнурки можна не виходячи із строю.</p> <p>11. Суворо виконувати вимоги, вказівки вчителя.</p> <p>12. Слід тримати дистанцію в строю та під час виконання вправ.</p> <p>3. Бесіда «Здоров'я – головна цінність людського життя».</p> <p>– Здрастуйте, діти! Привітаймося дружно одне з одним: «Здрастуйте!»</p> <p>– А знаєте, адже ми не просто привіталися. Хто знає, що означає це слово ? (це значить «Бажаємо здоров'я»).</p> <p>– Найцінніший дар, що його людина отримує від природи – це здоров'я. Недарма в народі кажуть: «Здоров'я – всьому голова», «Здоровому – все здорово !», «Здоров'я – цінніше від золота». Здоров'я – це гарне самопочуття і відсутність будь-яких захворювань. Тому слід з самого раннього віку дбайливо ставитися до свого здоров'я,</p>	1-2 хв	Актуалізація опорних знань учнів з предмету «Я досліджую світ».
--	---	--------	---

	<p>зберігати та укріпляти його.</p> <p>– Діти, хто знає, що треба робити для того, щоб бути здоровим? (Треба піклуватися про свій організм, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму дня, правильно харчуватися, загартовуватися та, звичайно, займатися фізкультурою і спортом.)</p> <p>– Фізична культура допомагає людині вдосконалюватися, зміцнює здоров'я. Ті діти, які дружать з фізкультурою, менше хворіють, а отже, рідше пропускають уроки в школі. Вони більш витривалі, менше втомлюються, краще навчаються.</p> <p>Фізична культура допоможе твоєму організму правильно рости та розвиватися.</p> <p>Якщо хочеш мати гарну фігуру, правильну поставу, міцні м'язи – займайся фізичними вправами. У таких людей відмінно працюють внутрішні органи. Тому у них гарне самопочуття, бадьорий життєрадісний настрій.</p> <p>Фізична культура допоможе тобі</p>		
--	--	--	--

	<p>загартувати волю, стати дисциплінованим, сміливим, рішучим. Займаючись спортом, ти знайдеш багато хороших друзів.</p> <p>– Якими видами спорту ви займаєтесь? (Відповіді учнів).</p> <p>4. Вправа з мішечком на голові «Контроль постави». Стати спиною до стінки, притиснути до неї п'ятки, сідниці, лопатки, потилицю — випрямитися: зробити крок від стінки і прийняти те ж саме положення. Ходьба і її різновиди (з мішечком на голові):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки на поясі; - ходьба на п'ятках, руки у замку за спиною; - ходьба у напівприсіді, руки на поясі; - ходьба у присіді, руки на колінах; <p>5. Рухлива гра «Слухай сигнал».</p> <p>1 свисток – біг за направляючим в колону по одному;</p> <p>2 свистки – ходьба перекатом з п'ятки на носок;</p> <p>3 свистки – біг парами, взявшись</p>	<p>1 хв</p> <p>1-2 хв</p> <p>1-2 хв</p>	<p>Вправа спрямована на відчуття правильної постави.</p> <p>Стежити за поставою.</p> <p>Плечі розгорнуті, ноги прямі.</p> <p>Лопатки зведені, ноги прямі.</p> <p>Коліна ледь зігнуті, спина пряма.</p> <p>Спина пряма.</p> <p>Розвиток уваги.</p>
--	--	---	---

	<p>за руки;</p> <p>Оплеск у долоні – стати в коло по 3-5 людей.</p> <p>6. Рухлива гра «Завми-відіми» з використанням вправ «Звіробатики» (за С. Реутським). Опис завдання. Учні починають ходьбу по залу в різних напрямках, «гуляють». Далі виконують вправи, імітуючи рухи тварин (хлопчики пересуваються одним способом, дівчатка іншим). За командою «Завми» діти зупиняються. Вчитель дає нове завдання: дівчатка та хлопчики міняються ролями, змінюється напрямок руху (за годинниковою стрілкою, проти годинникової стрілки, в різних напрямках); з розплющеними і заплющеними очима. За командою «Відіми» діти рухаються зазначеним способом.</p> <p>7. Комплекс «4х4 або свою вправу з мого в.п» (за О.П. Аксьоновою). У мікро-групах, розташовані в різних безпечних зонах зали. Перші номери кожної мікро-групи – Лідери – стоять обличчям до</p>	<p>2-3 хв</p> <p>4-5 хв</p>	<p>Метод навчання: ігровий.</p> <p>Принцип навчання: ККД.</p> <p>Забезпечення диференційованого підходу до учнів, зважаючи на стан здоров'я, фізичну підготовленість, статеву ознаку.</p> <p>Вправи спрямовані на підготовку опорно-м'язового апарату до наступної роботи; за рахунок повільного розтягування</p>
--	---	-----------------------------	---

<p>Основ- на (22 – 23 хв)</p>	<p>своїх товаришів. Учитель демонструє в.п. Завдання Лідерів – виконувати першу вправу з цього в.п. до команди «Стоп-зміна». Учні повторюють за своїм лідером. Після команди всі переміщуються на 1 позицію вперед (другі номери в командах стають на місце Лідера, а перші – стають останніми в своїх мікро-групах). Вчитель пропонує виконати всім вправу № 1 (10-15 сек.), потім демонструє в.п. № 2.</p> <p>8. Вправа на затримання дихання. Дихаю я носом, дихаю я вільно, Глибоко і тихо – дихаю довільно. Виконую завдання, Затримую дихання. Один, два, три, чотири - знову дихаймо щосили!</p> <p>Дихальна гімнастика О. Стрельнікової.</p> <p>1. Колове тренування. Робота в групах. Подорож на поїзді «Здоров'я» (станціями). <u>Станція № 1 «Оздоровча».</u> (Вправи виконуються босоніж). 1). Лазіння по похилій г/лаві в упорі присівши з переходом на</p>	<p>До 1 хв</p> <p>10-12 хв</p>	<p>здійснюється розігрів зв'язок суглобів, тканин опорно-рухового апарату організму дітей; підвищується рівень концентрації уваги учнів до власної рухової діяльності;</p> <p>Після слів «затримаю дихання» діти роблять вдих і затримують дихання. Вчитель читає віршований текст, діти тільки виконують завдання.</p> <p>Перехід зі станції на станцію відбувається за свистком учителя за стрілкою годинника. Поточна форма організації учнів. Міцно триматися за</p>
---	---	--	--

<p>г/стінку.</p> <p>2). Лазіння по г/стінці з наступанням на рейку серединою стопи (5-6 прольотів).</p> <p>3). Ходьба по каштанам, гальці.</p> <p>4). Ходьба по канату: - приставними кроками правим (лівим) боком; - ходьба «ялинкою».</p> <p><u>Станція № 2 «Силова».</u></p> <p>1). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.</p> <p>2). Присідання з набивним м'ячем. В.п.- о.с., набивний м'яч у руках перед грудьми. 1- присідання; 2- в.п.</p> <p>3). Нахили з набивним м'ячем. В.п.- о.с., руки вгору з набивним м'ячем. 1- нахил тулуба вперед, м'ячем торкнутися підлоги; 2- в.п.</p> <p><u>Станція № 3 «Інтелектуальна».</u></p> <p>– Діти, в обручах лежать картки зі словами. Вам треба скласти із них прислів'я, приказки про фізкультуру, спорт та здоровий</p>	<p>краї лави руками. До г/стінки треба притиснутися, щоб не впасти. Вправи спрямовані на профілактику плоскостопості.</p> <p>Зміцнення м'язів грудей та трицепсів. Для розвитку м'язів стегна.</p> <p>Ноги у колінах не згинати.</p> <p>Додаткове завдання: на аркушику записати свої прислів'я, приказки, які ви знаєте на цю тему.</p>
---	--

	<p>спосіб життя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). «Рухайся більше – проживеш довше»; 2). «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся!»; 3). З фізкультурою дружити-здоровим жити»; 4). «Хто спортом займається – той здоров'я набирається»; 5). «Кожен хазяїн свого здоров'я»; 6). «У здоровому тілі – здоровий дух». <p><u>Станція № 4 «Скелелази».</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1). Піднімання зігнутих і прямих ніг під кутом 90° в положенні вису на г/стінці. 2). Стоячи на четвертій рейці обличчям до г/стінки, хват руками на рівні поясу, присідання на одній нозі. 3). Лазіння по г/стінці однойменним і різнойменним способами (вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч, на різній висоті). <p><u>Станція № 5 «Переправа».</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1). Підтягування в положенні лежачи на горизонтальній та похилій г/лаві однойменним і 	<p>Для розвитку м'язів живота.</p> <p>Вправа спрямована на укріплення м'язів стегна.</p> <p>Злазити зі стінки вниз до кінця, не зістрибувати.</p> <p>Обхопити лаву за краї руками.</p>
--	--	--

<p>Заклю- чна (3 – 5 хв)</p>	<p>різномісними способами. 2). Ходьба з мішечком на голові по г/лаві: звичайна; на носках; високо піднімаючи коліна. <u>Станція № 6 «Кардіо-тренування»</u> Комплекс вправ «Табата» (без інвентарю). 2. «Правильна постава». 1). Вправи «Білояр» С. Жукова для хребта («Човник», «Банан», «Кавунчик», «Шлагбаум», «Кулька», «Каток», «Неваляйка»). 2). Вправи для правильної постави за 7 хвилин. 1. Вправа «Несиметрична гімнастика» («Гімнастика мозку») 1). «Пропелер». Руки в сторони на рівні плечей. Одна рука вільно обертається за годинниковою стрілкою, інша - в протилежному напрямку. 2) «Жорна». Руки вперед на рівні очей. Права рука описує коло перед корпусом, ліва- вертикальну лінію. При цьому на рахунок «раз» - руки знаходяться вгорі, на рахунок «два» - внизу. 3). «Віддай честь».</p>	<p>12 хв 2-3 хв 2 х 20 сек. 2 х 30 сек. 2 х 30</p>	<p>Розвиток координації рухів. Високоінтенсивний тренінг, що забезпечує максимальні енерговитрати. Стежити за технікою виконання вправ. Виправляти помилки учнів. Вправи спрямовані на зміцнення м'язів спини та живота. Розважальні вправи для розвитку координації рухів.</p>
--	---	--	---

	<p>Віддати честь правою рукою, а ліву одночасно витягнути вперед з відставленим великим пальцем, сказавши «Класно!» Далі плеснути в долоні і зробити теж саме, але швидко змінивши руки.</p> <p>2. Метод «Ключ» Хасайя Алієва (динамічне розслаблення).</p> <p>3. Підведення підсумків уроку.</p>	<p>сек.</p> <p>1-2 хв</p>	<p>Релаксація під спокійну мелодію.</p> <p>Шикування в шеренгу.</p>
--	--	---------------------------	---

ДОДАТОК 4

Тема. Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини. Задоволення. Гартування. Самовираження. Взаємодія.

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12¹%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	Зв'язка № 1 «Веселі шикування». ЧСС до 115 уд/хв. Т=2-3 хв.
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	Комплекс 1 «Звуки». ЧСС – 115-130 уд/хв. Т=2-3 хв.
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4	«Незвична ранкова гімнастика». ЧСС – 130-156 уд/хв. Т=7-8 хв.
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	Комплекс 7 «Тримай баланс» (без інвентарю). ЧСС – 156-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
КАРДІО- ТРЕНУВАННЯ	Комплекс 17 «ТАБАТА» (без інвентарю). ЧСС – 168-179 уд/хв. Т=11 хв.
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	Зв'язка 1 «Не стоїмо – виконуємо!» (вправи «Рахуємо разом», «Масаж шиї», «Позіхання»). ЧСС – 179-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОРГМОМЕНТ	Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”. ЧСС – 168-130 уд/хв. Т=2-3 хв.

Тема. Терміни з предмету «фізична культура».

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12²%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	Зв'язка № 2 «Уважні перегони». ЧСС до 115 уд/хв. Т=2-3 хв.
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	Комплекс 2 «Меблі». ЧСС – 115-130 уд/хв. Т=2-3 хв.
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4	Комплекс 5 «4х4 або свою вправу з мого в.п.». ЧСС – 130-156 уд/хв. Т=7-8 хв.
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	Гра «Терміни з фізкультури». Дихальна гімнастика О. Стрельнікової. ЧСС – 156-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
КАРДІО- ТРЕНУВАННЯ	Комплекс 18 «Рухові висипори» (біля гімнастичної стінки). ЧСС – 168-179 уд/хв. Т=11 хв.
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	Оздоровчий комплекс вправ «9 сил» О. Притули. ЧСС – 179-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОРГМОМЕНТ	«З чого складається фізкультура». ЧСС – 168-130 уд/хв. Т=2-3 хв.

Тема. Фізичні вправи – засіб формування правильної постави.

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12³%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	Зв'язка № 3 «Наші правила вправляння». ЧСС до 115 уд/хв. Т=2-3 хв.
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	Комплекс 3 «Іграшки». ЧСС – 115-130 уд/хв. Т=2-3 хв.
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4	Комплекс 6 «Вправи БЛЮАР». ЧСС – 130-156 уд/хв. Т=7-8 хв.
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	Гра «Здивуємо – навчимо». ЧСС – 156-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
КАРДІО- ТРЕНУВАННЯ	Комплекс 19. «Фітнес на двох» . ЧСС – 168-179 уд/хв. Т=11 хв.
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	Зв'язка 5 “Лікар Постава” від Поля Брегга. ЧСС – 179-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОРГМОМЕНТ	Завдання 3 «Лише одну вправу!» ЧСС – 168-130 уд/хв. Т=2-3 хв.

Тема. Життєво важливі способи пересування людини.

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12⁴%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	Зв'язка № 4 «Слухай команду». ЧСС до 115 уд/хв. Т=2-3 хв.
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	Комплекс 4 «Емоції». ЧСС – 115-130 уд/хв. Т=2-3 хв.
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4	«Геометрична фізкультура». ЧСС – 130-156 уд/хв. Т=7-8 хв.
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	Гра «Фізкультурна мандрівка». ЧСС – 156-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
КАРДІО- ТРЕНУВАННЯ	Комплекс 21. «Педагогіка спільного успіху» В. Л. Висоцького («Живі перешкоди») ЧСС – 168-179 уд/хв. Т=11 хв.
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	Зв'язка 4 «Активний відпочинок» («Гімнастика мозку» від П. і Г. Деннісонів). ЧСС – 179-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОРГМОМЕНТ	Гра «Таємний рух». Метод «Ключ» Хасайя Алієва. ЧСС – 168-130 уд/хв. Т=2-3 хв.

Тема. Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи.

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12⁵%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	Гра «Молекули». ЧСС до 115 уд/хв. Т=2-3 хв.
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	«Розминка в концентричних колах». ЧСС – 115-130 уд/хв. Т=2-3 хв.
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4	Комплекс 6 «Вправи БІЛЮАР». ЧСС – 130-156 уд/хв. Т=7-8 хв.
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	«Методична вертушка» (виконання вправ за схемою). ЧСС – 156-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
КАРДІО- ТРЕНУВАННЯ	«Сім хвилин» (тренування ТАБАТА). ЧСС – 168-179 уд/хв. Т=11 хв.
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	Зв'язка 3 «3 хвилини для здорової спини» від Андреа Каблуччі. ЧСС – 179-168 уд/хв. Т=10-12 хв.
ОРГМОМЕНТ	Завдання 2 «RELAX». ЧСС – 168-130 уд/хв. Т=2-3 хв.

ДОДАТОК 5

Гра-квест «Я здоров'я збережу, сам собі допоможу»

для учнів початкової школи

Мета:

- виховання культури здоров'я учнів;
- пропаганда основних елементів здорового способу життя.

Завдання:

- укріплення здоров'я дітей;
- покращення спортивно-масової та виховної роботи;
- формування позитивної мотивації до занять;
- підвищення зацікавленості до різних видів активного відпочинку.

Хід заходу**Ведучий: вірш «Про здоров'я»**

Здоров'я — основа усього на світі,
Здоровими бути бажають всі діти,
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем.
І солодко спати з відкритим віконцем.
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.

У нас сьогодні незвична «Подорож по станціях», де на вас чекають дивовижні пригоди та чудовий настрій.

Станція № 1. «Зарядка».**Ведучий:**

Кожен день по розпорядку
Маємо робити зарядку.
Для здоров'я вона — плюс,
Намотай собі на вус.

Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики під музику.

Станція № 2. Гра «Гігієна».

Мета: формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни

Обладнання: дзига, фішки, картки з питаннями.

Ведучий крутить дзигу, який визначає картку з питанням. За правильну відповідь дитина отримує фішку. Виграє той, у кого виявиться більше фішок.

Питання:

1. Назви предмети, які тобі знадобляться для вмивання (мило, рушник).
2. Назви предмети, які будуть потрібні для того, щоб прийняти душ (шампунь, мило, гель для душу).
3. Як часто потрібно митися? (Кожен день).
4. Як часто потрібно чистити зуби? (Вранці і ввечері).
5. Як часто потрібно підстригати нігті? (Не рідше 1 разу на 10 днів).
6. Як часто потрібно мити вуха? (Кожен день).
7. Як часто потрібно міняти нижню білизну? (Кожен день).
8. Чому не можна гризти нігті? (Це некрасиво, під нігтями – мікроби, можна захворіти).
9. Чи можна давати свій гребінець іншим людям? (Ні, тому що можна підчепити вошей, шкіряні захворювання).
10. Чому не можна пити воду із річки або калюжі? (в брудній воді знаходяться різні мікроби, які переносять небезпечні хвороби).
11. Чому не можна гладити безпритульних котів та собак? (Можна підчепити блох, кліщів, лишай).

Загадки – помічники гігієни.

Він по зачісках мастак,
 Вас причеше гарно так.
 Розчесав моє волосся,
 Так давно вже повелося,
 Що охайний молодець,
 Той, хто має...(гребінець)

Коли миюсь, чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь.
Витирати сухо звик
Мій м'якесенький...(рушник)
Чищу зубки кожен день
Дуже добре й швидко
Мені в цьому допоможе
Моя зубна...(щітка)
Будуть зубки здоровенькі -
Я почищу їх гарненько.
Візьму в руки зубну щітку,
Густу і пухнасту.
Що крім цього треба дітки?
Ще й і зубну...(пасту)
Якщо руки ваші в ваксі,
Якщо на ніс сіли клякси,
Хто тоді ваш перший друг,
Змиє бруд з лица і рук? (Вода)
Є у мене дивне скельце,
що з усіх кривляється:
як до нього усміхнешся,
воно теж всміхається. (Дзеркало)
Мию, мию без жалю,
Мию там, де брудно.
А купатись не люблю,
Бо від того худну. (Мило)
Ліг в кишеню і вартую
Плаксі, реві та бруднулі
Витру вранці струмки сліз,
Не забуду і про ніс. (Носовичок)

Станція № 3. «Спортивна».

1. Подолання смуги перешкод.
2. Веселі естафети з предметами.

Станція № 4. «Правильне харчування».

Бесіда про значення їжі.

- Чи може автомобіль або літак зрушити з місця без палива? (Ні)
- Так само і людина. Щоб зростати, бігати, вчитися, працювати, гратися, необхідна енергія (сила).
- Звідки вона береться?
- Для чого потрібно їсти? (Щоб гратися, бігати, навчатися, працювати, сміятися).
- Чи знаєте ви, скільки людина з'їдає за все своє життя? (Близько 50 т. Для здоров'я людини необхідно, щоб вона їла різноманітну та корисну їжу).

Запам'ятайте! Їжа забезпечує організм енергією і будівельними матеріалами для росту.

Вправа «Корисна страва».

Мета вправи: виховувати бажання правильно харчуватись

Учитель називає страву.

Якщо вона корисна, діти плескають у долоні, якщо шкідлива – схрещують руки перед собою.

Приклади страв: смажена картопля фрі, капуста, молоко, тістечка, фанта, чіпси, сир, гороховий суп, мед, яблука, гамбургер, мівіна, варене м'ясо, кефір, булочка з джемом, кока-кола, гречана каша, смажена сарделька, морква.

Овочі і фрукти товаришують із вітамінами – корисними речовинами, необхідними для здоров'я людини. Їх позначають великими латинськими літерами. В організмі людини більшість вітамінів не утворюється. Вони надходять туди з їжею. Тому ви повинні їсти овочі, фрукти, горіхи, а також продукти тваринного походження, бо в деяких з них теж є вітаміни. А якщо їх організму не вистачає, людина хворіє.

Їжа, багата на вітаміни,
 Є дуже корисною для людини.
 В кожного з них особлива задача,
 Кожен опікується здоров'ям дитячим.

- От, наприклад, якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки та добрий зір, звертайтеся до вітаміну А. Вітамін А сприяє росту. Він товаришує із морквою, помідором, абрикосом, петрушкою, зеленою цибулею та кропом. Його багато в маслі, сирах, риб'ячому жирі.

- Якщо ви хочете зростати сильними, веселими і мати добрий апетит, вітамін В вам допоможе. Вітамін В потрібен для розумової й фізичної праці, поліпшує травлення. А товариші його – картопля, горошок, буряк, редис, квасоля та зелений салат. Він міститься в житньому хлібі, м'ясі.

- Якщо ви хочете мати міцне здоров'я, бути завжди бадьорими, вітамін С вам стане у пригоді. Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, зміцнює зуби. Його друзі – лимон, апельсин, чорна смородина, шипшина, капуста, картопля, помідори, зелена цибуля, часник та хрін.

- Вітамін Д дуже потрібний тим, хто хоче швидко і добре рости, мати гарну статуру та міцні зуби. Вітамін Д зміцнює кістки. Хоча його друзі не ростуть ані в саду, ані на городі, він також має корисні подарунки для вас – це молоко, сир, яйця, печінка, риб'ячий жир, вершкове масло. До того ж він товаришує із самим сонечком: влітку його промінці разом із засмагою передають вам і вітамін Д.

Гра «Вітамінний потяг».

Мета: закріпити знання про вміст вітамінів в продуктах харчування

Ігрова дія. Вагончики з назвами вітамінів «А», «В», «С», «D» з порожніми віконечками. Дитина вставляє картинку, на якій намальовано продукти харчування, у відповідне віконечко.

Станція № 5. «Ігрова».

Проведення українських народних та рухливих ігор «Чаклун», «Ми веселі козачата», «Вовк у ямі» та інші.

Станція № 6. «Інтелектуальна».

1. Анаграми (на картках).

Треба скласти слово, яке має відношення до здоров'я. Хто швидше?

ЗКУЛЬФІТРАУ – ФІЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ (ДРЯЗАКА) – ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА (КАЗАЛАК) – ЗАКАЛКА

ЄНГІАГІ (ІГІЄНГА) – ГІГІЄНА

КАГУПРОЛЯН – ПРОГУЛЯНКА

2. Із карток зі словами скласти приказки, прислів'я про фізкультуру, спорт та здоровий спосіб життя.

У здоровому тілі здоровий дух.

Гімнастика подовжує молодість людини.

Рух – це життя.

Здоров'я дорожче багатства.

Хто пішки ходить, той довго живе.

Хто спортом займається, той сили набирається.

Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.

Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі.

Спорт і туризм зміцнюють організм.

Холоду не бійся, сам по пояс мийся.

Станція № 7. «Види спорту».

1. Назвіть зимові види спорту.

Види спорту на снігу: лижний спорт (лижні перегони, лижне двоборство, біатлон, стрибки з трампліна); гірськолижний спорт (фрістайл, могул), сноубординг, спідрайдинг, сноукайтинг.

Види спорту на льоду: санні види спорту (бобслей, скелетон); ковзанові види спорту (фігурне катання, ковзанярський спорт, шорт-трек, хокей із шайбою, хокей з м'ячем); керлінг.

Зимові вітрильні види спорту: буерний спорт; зимовий віндсерфінг; зимовий кайтселинг.

До зимових видів спорту ставиться також і зимове плавання.

2. Які літні види спорту ви знаєте?

Бадмінтон, бейсбол, бокс, боротьба вільна і греко-римська, важка атлетика велоспорт, веслування академічне, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом, вітрильний спорт, водне поло, гімнастика спортивна та художня, дзюдо, кінний спорт, легка атлетика, плавання, плавання синхронне стрільба з лука, стрільба кульова, стрільба стендова, софтбол, стрибки у воду, стрибки на батуті, стрибки у воду, сучасне п'ятиборство, теніс, теніс настільний, триатлон, тхеквондо (ВТФ), фехтування.

Командні ігрові види спорту: баскетбол, волейбол, волейбол пляжний гандбол, футбол, хокей на траві.

Гра «Пантоніма».

В цьому конкурсі ви повинні показати жестами той вид спорту, який написаний на аркуші. Завдання всіх інших відгадати цей вид спорту.

(Футбол, баскетбол, волейбол, бокс, боротьба, художня гімнастика, важка атлетика, лижний спорт, фігурне катання, плавання, кульова стрільба, шахи).

ДОДАТОК 6

**Нащадки козацької слави
(свято для учнів початкових класів)**

Завдання: 1) продовжити знайомство учнів з героїчним минулим України, періодом козаччини; формувати уявлення про життя на Запорозькій Січі; 2) пропагувати фізичну культуру і спорт як засоби здорового способу життя людини; 3) сприяти розвитку життєво важливих рухових вмінь та навичок, фізичних якостей учнів (швидкості, сили, спритності, витривалості); 4) формувати стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами; загартовувати дітей фізично і морально; 5) виховувати повагу до традицій та історії українського народу, любов до Батьківщини; почуття дружби, колективізму, сміливість, силу волі, рішучість, дисциплінованість.

Місце проведення: спортивний зал.

Обладнання та інвентар: гімнастичні лави; мати; українське вбрання; квіти; картки з літерами; обручі; дзвоники; відерця; дерев'яний посуд та овочі; гімнастичні палиці; баскетбольні м'ячі; кеглі.

Оформлення залу: стіни прикрашені портретами гетьманів України, малюнками з зображенням сцен козацького життя. На стіні слова Т.Г. Шевченка:

«Було колись – в Україні
Ревіли гармати;
Було колись – запорожці
Вміли панувати!
Панували, добували
І славу, і волю –
Минулося, осталися
Могили по полю!»

Хід заходу

1-й ведучий. Шановні друзі! Щиро і радо вітаємо вас у цьому залі. Зібрали нас разом усмішка і святковий настрій, любов і бадьорість, бажання бути разом і в будні, і в свята. А ще зібрало нас разом свято, яке, як і кожна щаслива дата, буває один раз на рік – свято наших чоловіків – День збройних сил України. Цей день ми відзначаємо 6 грудня. Це свято цілий рік чекають представники сильної статі – від малого до великого. Ми вітаємо усіх чоловіків, а також майбутніх захисників нашої Батьківщини. Але, щоб поздоровити вас, ми повинні переконатись, що ви дійсно такі, якими повинні бути – сильні, кмітливі, винахідливі, розумні.

У цьому нам допоможе сьогоднішній конкурс. Ми проведемо змагання, які визначать, хто з вас більше всього схожий на козаків.

2-й ведучий. Перш за все давайте пригадаємо героїчне минуле нашого краю. У ті далекі часи, коли слава предків наших, відважних запорізьких козаків, гриміла по всьому світу.

Дніпро – брате, чим ти славен,

Чим ти красен, чим ти ясен?

Ой, я славен бурлаками,

Низовими козаками...

Учитель. У ті давні часи ох як тяжко жилося простому народу. З нього нещадно знущалося панство, а тому люди піднімалися на боротьбу, а потім, уникаючи кари та знущань, залишали милі серцю місця й вирушали в мандри поодинці або сім'ями. Селилися вони на вільних землях, засновували там хутори і займалися хліборобством, тваринництвом, рибальством. І називали вони себе козаками, тобто «вільними людьми».

А деякі тікали ще далі, на низ, за пороги Дніпра – на Хортицю, Томаківку, тобто на острови в низов'ях Дніпра. І почали цих людей називати низовими або запорозькими козаками. «Славне Запоріжжя», - казали про Січ, а про козаків, як про «святих лицарів», «захисників Вітчизни». Адже вони стали основною силою, що захищала їх і всю Україну від ворогів.

До лав козацтва вступали найсміливіші, наймужніші люди, бо на них чекали військові походи й битви, тривала повсякчасна боротьба проти напасників.

А пізніше вони об'єднались в одну організацію – Військо Запорозьке, де формувалися воєнні таланти, карбувалися сталеві характери.

Запорозьку піхоту вважали найкращою в Європі. Неперевершеними були козаки в битвах на суші. Козацька піхота в бою шикувалась у три шеренги: перша – стріляла, друга – подавала, а третя – заряджала рушниці.

А на морі козаки воювали на легких та маневрених човнах – чайках, вели морські бої, визволяли українців з турецької та татарської неволі, охороняли береги.

Козаки воювали з ворогами, а народ оспівував їх героїзм в думах та піснях, де козак – лицар постає в ореолі геройської слави.

(Діти виконують український народний танець під музику).

(Вірші читають учні, які не беруть участь у змаганнях).

1-й козак

За шляхами, за дорогами,
За Дніпровськими порогами,
За лісами за високими
Наші прадіди жили.

2-й козак

Мали Січ козацьку сильную,
Цінували волю вільную
І Україну свою рідную,
Як зіницю берегли...

3-й козак

Добрий день Вам, люди добрі!
Щиро просим до господи!
Раді Вас у нас вітати,
Щастя та добра бажати!

4-й козак

Сьогодні свято, конкурс нині.

Сьогодні все козацтво тут.

І в цьому залі радість лине,

Козацькі ігри всіх нас ждуть.

1-й ведучий

Здорові були, брати козаки?

Наші славні земляки!

Позмагатися вам час,

Показати всім нам клас

І відвагу молодецьку,

Як це в козаків ведеться.

2-й ведучий

Отамани куренів!

Тож шикуйте козаків.

Задля волі-свободи, козацької слави.

Розпочнемо наші забави!

Учитель. Нащадки Запорізьких козаків продемонструють вам свій розум, кмітливість, винахідливість, позмагаються у мистецтві співу. Конкурсна програма буде розподілятися на дві частини: перша – парад Козацьких загонів, друга – спортивні змагання. Конкурс оцінює журі у складі: -----.

Ітак, починаємо парад Козацьких загонів.

(Команди виходять на середину зала. Звучить козацький марш).

Після параду Козацьких загонів починаються спортивні змагання.

Спортивні змагання**1. Конкурс «Привітання»**

Із обруча, що знаходиться на відстані 6-8 метрів, кожний учасник бере одну картку з літерою та приносить її капітанові. Коли всі картки зібрані, команда повинна скласти речення-привітання «Ура козакам!»

Завдання вважається виконаним тоді, коли гравці команди вишикуються в одну колону. Стежити за тим, щоб учні брали по одній картці.

2. «Козачка»

У дівчат в руках по одному елементу українського національного вбрання козачки (спідниця, вишита сорочка, чоботи, фартух, вінок), у хлопчиків – квіти. За сигналом ведучого дівчата по черзі добігають до козачки і допомагають їй одягтися на свято, а хлопці дарять їй квіти.

3. «Козаки-прикордонники»

В руках у перших учасників козацькі шапки. На відстані 5 метрів лежать гімнастичні мати, за матами стоять «коні» (гімнастичні палиці у підставках). За сигналом ведучого перші козаки одягають на себе шапки, добігають до матів, проповзають по ним по-пластунські, беруть своїх «коней» поміж ноги, «об'їжджають» з ними навколо стільця, ставлять «коней» у «стійла» і повертаються до команди, передаючи шапки іншим учасникам.

4. «Пожежники»

За сигналом ведучого капітани з відром в руках повинні пробігти по «містку» (гімнастичній лаві), залишити відро в «колодязі» (обручі), що знаходиться за «містком», залізти на «пожежну драбину» (гімнастичну стінку) і подзвонити у дзвоник. На зворотньому шляху забрати відро і передати наступним учасникам.

5. «Збирання в похід»

Напроти кожного «куріння» (команди) в обручах лежать по десять речей (дерев'яний посуд та овочі). В руках у перших козаків рюкзаки. За сигналом вони добігають до обруча, беруть по одній речі та складають в рюкзак. На зворотньому шляху передають рюкзаки наступним учасникам. Перемагає команда, яка фінішує першою.

6. «Переправа»

Увесь ігровий майданчик поділяється лініями на «річку» завширшки 15-20 метрів та два «береги». Команди розташовуються на одному «березі»

парами: хлопчик та дівчинка. В руках першої пари «козацький човен» (гімнастичний обруч). За сигналом ведучого перші пари гравців надівають обруч на пояс і швидко біжать на протилежний «берег». Козачка залишається на цьому «березі», а козак повертається назад і передає обруч наступній парі.

Перемагає команда, в якій хлопчики швидше переправили дівчат на протилежний «берег».

7. «Хвиля»

Команди шикуються в колону по одному на відстані витягнутих рук. За сигналом перші гравці передають м'яч над головою, другі – під ногами і т. д. Останній учасник, отримавши м'яч, стає попереду колони і передає м'яч наступному.

Перемагає команда, в якій капітан знову буде першим.

8. «Біг в одному чоботі»

Перший учасник одягає козацький чобіт, оббігає стілець, повертається і передає чобіт наступному гравцеві своєї команди.

Перемагає команда, яка першою виконає завдання і підніме чобіт вгору.

9. «Снайпери»

Напроти кожної команди на підлозі стоїть кегля на відстані 4-5 метрів. За свистком учасники по черзі баскетбольним м'ячем намагаються збити кеглі. Переможця визначають за сумою набраних очок.

10. «Ми веселі козачата»

Конкурс проводиться на волейбольному майданчику. Одна команда шикуються в шеренгу на середній лінії («ловці»), інша – на кінці майданчика («перебіжчики»). Команда, яка стоїть на кінці майданчика, вигукує такі слова: «Ми веселі козачата, любим бігати й стрибати, спробуй-но нас упіймати». Після цих слів «перебіжчики» перебігають через майданчик, а «ловці» намагаються упіймати їх. Той, кого спіймали, сідає на лаву. Після двох разів команди міняються місцями.

Учитель

Ви – нащадки славних предків,
Пам'ятайте назавжди!
Будьте сильні та сміливі,
Добрі, чесні й справедливі!
Щоб гордо нести це ім'я та породу,
Бо «Козацькому роду нема переводу!»

1-й ведучий

Ось і святу вже пора
Добігати до кінця.
Але рада не дрімала,
Кращих учнів визначала.

2-й ведучий

Ось і скінчилася гра.
Розповісти вам пора
Як ви йшли до перемоги,
Як змагалась дітвора.

Підбиття підсумків змагань. Нагородження переможців.

ДОДАТОК 7

«Здорова сім'я – здорова держава!»

Завдання: 1) пропагувати здоровий спосіб життя, інтерес до занять фізичною культурою та спортом; 2) формувати у дітей та батьків позитивні емоції від спільного виховного заходу; об'єднання учнівського та батьківського колективів; 3) розвивати силу, швидкість, спритність, фізичні вміння та навички; 4) виховувати почуття дружби, взаємодопомоги, колективізму; почуття любові та гордості за свою родину, поваги до батьків.

Інвентар та обладнання: гімнастичні лави, гімнастичні мати, фішки, картки зі словами, прищепки, хустинки, кошики, тенісні ракетки та кубики, гімнастичні палки, кільця, баскетбольні м'ячі, тенісні м'ячі, обручі, кеглі.

Хід заходу

Ведучий 1. Добрий день, дорогі гості. Шановні друзі, у нас сьогодні родинно – спортивне свято, яке називається: «Тато, мама і я – спортивна сім'я». Ми зібралися, щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості і просто відпочити та поспілкуватися з дітьми. Раді бачити вас завжди здоровими, готовими до фізичних випробувань. Займатися фізкультурою корисно, веселою фізкультурою подвійно. Адже кожна хвилина занять спортом продовжує життя людини на одну годину, а веселим - на два. Сьогодні ми зібралися разом, щоб отримати заряд бадьорості, блиснути ерудицією і повболівати за ті дружні родини, які прийшли, щоб взяти участь у наших змаганнях.

Ведучий 2. Сьогодні на нашому святі присутні батьки учнів перших класів, які будуть брати участь у змаганнях.

(Вірші розказують діти, які не беруть участь у спортивних змаганнях)

Міцна сім'я – міцна держава,
 Це знають всі – і тата, й мами.
 Коли ж сім'я твоя спортивна
 І фізкультурі завжди вірна –

До свята спортивного запрошую всіх я,
Стартує сьогодні спортивна сім'я.

Запросили ми на свято
Своїх мам і своїх татів
І сьогодні разом з нами
Вони в погоні за призами.

Полюбіть фізкультуру,
Тата, мами, діти.
Повітря, спорт і вітаміни
Усім потрібні на світі.

Наші друзі мами й тата
Ми вітаєм вас на святі,
Ми вас любимо щиро-щиро,
Вам бажаємо щастя й миру.

За все найкраще у житті,
За ваші руки золоті,
За ваші добрі серця
Ми всі вам вдячні без кінця.

Отож зібралися ми нині
На святі нашім гомінкім,
Щоб поклонитися родині,
І побажати щастя всім!

Запрошуємо всіх зараз.
Свято спорту і здоров'я
Починається у нас!
Наші мами, наші тата
На старті разом з нами!

Музична пауза. Виконання танцю під пісню «Моя сім'я».

Ведучий 1. А які спортивні змагання без суддів?

Ведучий 2. Сьогодні цю місію будуть виконувати

Ведучий 1. Запрошуємо на старт наші команди.

Команди заходять під спортивний марш.

Представлення команд (назва, девіз, емблема).

Спортивні змагання

1. Смуга перешкод «Переправа».

а). Лазіння по матах:

- діти: на четвереньках;
- мами: ходьба на колінах без допомоги рук;
- тата: по-пластунськи.

б). Лазіння по гімнастичним лавам:

- діти: на четвереньках;
- мами: повільний біг;
- тата: підтягування двома руками одночасно, лежачи на животі.

в). Перелізання крізь обруч.

г). Біг змійкою поміж фішками.

д). Біг по обручах, високо піднімаючи коліна.

2. Конкурс «Інтелектуальний».

Із карток зі словами скласти прислів'я, приказки про сім'ю, про фізкультуру, спорт та здоровий спосіб життя.

1-А клас:

- а). «Хто спортом займається, той сили набирається»;
- б). «Здоров'я дитини – багатство родини».

1-Б клас:

- а). «Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий»;
- б). «Міцна сім'я – міцна держава».

1-В клас:

а). «Віддай спорту час, а натомість отримай здоров'я»;

б). «Сім'єю дорожити – щасливим бути».

3. «Велике прання».

За сигналом діти по чергово вішають на мотузку прищепки, мами – хустинки, тата знімають білизну та прищепки, складають їх у кошик та повертаються назад бігом до своїх команд. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Кожній команді видаються по 3 прищепки, 3 хустинки, 3 кошика.

4. «У світі тварин».

Діти, мами, тата пересуваються до фішки вказаним способом, а назад повертаються звичайним бігом, передаючи естафету наступному учаснику.

- діти: «жабенята» (стрибки в повному присіді);

- мами: «павучки» (вихідне положення – упор сидячи позаду: пересування на руках та ногах);

- тата: «крокодильчики» (вихідне положення – упор лежачи: пересування на одних руках, без допомоги ніг).

5. «Сороконіжка».

Всі учасники одночасно пересуваються до відмітки кроками в повному присіді, взявши за пояс попереднього гравця. Естафета закінчується, коли перший учасник доторкнеться рукою фішки. Виграє «сороконіжка», яка першою дійде до фінішу, при цьому не впаде та не розірветься.

6. «Веселі тенісисти».

Діти біжать до фішки та повертаються назад, утримуючи кубик на тенісній ракетці. Мама і тата підбивають тенісною ракеткою повітряну кульку. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

7. «Швидкі вершники та хокеїсти».

Діти затискають поміж ніг гімнастичну палку та скачуть, як на коні, до фішки і назад, передають гімнастичну палку мамам. Мама і тата пересувають по підлозі кільце за допомогою гімнастичної палки. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

8. «Збери врожай картоплі».

Дитина біжить з відерцем, збирає тенісні м'ячі, повертається назад і передає мамі. Мама кладе тенісні м'ячі в обручі, передає відерце татові, тато збирає тенісні м'ячі у відерце, забирає обручі і повертається до сім'ї.

9. «Сходишки».

Команди шикуються на стартовій лінії в колону по одному. За командою «Старт» кожен учасник по черзі виконує біг по «сходишках», оббігає фішку та повертається гладким бігом назад .

Перемагає команда, учасники якої краще виконають завдання й останній учасник першим закінчить біг.

10. «Веселий автобус».

Команди шикуються в ряд. Тата беруть обруч, як кермо, зі старту оббігають коло, підбігають до мами. Мама бере тата за талію, біжать удвох. Потім дитина береться за мамину талію, біжать втрох. Перемагає та команда, яка набіжить першою.

11. «Влучно в ціль».

За сигналом діти і мами збивають кеглі баскетбольним м'ячем, як у боулінгу. Тата виконують штрафні кидки баскетбольного м'яча у кошик. Всім гравцям дається одна спроба. За кожне влучення команда отримує бал. Виграють учасники, які наберуть якнайбільшу кількість балів.

Ведучий 1. На цьому наше свято завершено. Бажаємо вам зростати здоровими та міцними, дружити з фізичною культурою і спортом: «Здорова сім'я – здорова держава!»

Ведучий 2.

Спортивні сім'ї – це чудово,
Спортивні сім'ї – вищий клас,
До всіх учасників це слово,
Прийміть низький уклін від нас!

Оголошення результатів змагань. Нагородження переможців.

