

О. Д. Дубогай
А. В. Цьось



Дубогай Олександра Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Автор понад 300 науково-методичних праць, зокрема 18 монографій, підручників та посібників з педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, здоров'я людини. Серед її учнів 2 доктори, 27 кандидатів педагогічних наук, з фізичного виховання і спорту.

Науковий керівник дослідно-експериментальної роботи за темою «Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів» на базі загальноосвітніх навчальних закладів Вінницької, Волинської, Сумської, Тернопільської, Хмельницької областей та м. Києва на 2016-2020 роки (наказ Міністерства освіти і науки України № 1312 від 02.11.2016 р.)



Цьось Анатолій Васильович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Автор понад 150 науково-методичних праць, зокрема 12 монографій і посібників з історії фізичної культури, теорії та методики фізичного виховання. Серед його учнів 20 кандидатів педагогічних наук та наук з фізичного виховання і спорту.

Науковий консультант дослідно-експериментальної роботи за темою «Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів» на базі загальноосвітніх навчальних закладів Волинської області на 2016-2020 роки (наказ Міністерства освіти і науки України № 1312 від 02.11.2016 р.)

НАВЧАННЯ У РУСІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ ТА УЧНІВ



ISBN 978-966-940-073-4



9 789669 400734 >



Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

О. Д. ДУБОГАЙ

А. В. ЦЬОСЬ

**НАВЧАННЯ В РУСІ.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ ТА УЧНІВ**

Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів,
вихователів дошкільних навчальних закладів, учителів фізичної культури,
методистів, батьків

Луцьк
Вежа-Друк
2017

УДК 373.016:796
ББК 74.100.55 + 74.200.554
Д 79

Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки як навчальний посібник для вищих навчальних закладів України (протокол № 3 від 23 лютого 2017 року; наказ № 45-з від 23 лютого 2017 року)

Рецензенти:

- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;
- Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри гігієни та фізіології людини Харківської державної академії фізичної культури;
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського університету фізичної культури.

Дубогай О. Д.

- Д 79 Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів [Текст] : навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл., вихователів дошкіл. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків] / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 324 с.

ISBN 978-966-940-073-4

У виданні розкрито здоров'язберігальну дидактичну модель «навчання в русі». Її основу становлять комплекси засобів, методів, форм фізичного виховання для дітей різного віку, які реалізуються з опорою на взаємозв'язок «сім'я – дошкільний заклад – школа». Технології «навчання в русі» передбачають зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової форм роботи, що стимулює мислення дітей, активізовує рухову активність, запобігає виникненню розумової втоми, розвиває відповідальність, уміння поважати позицію інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів, вихователів дошкільних навчальних закладів, учителів фізичної культури, методистів, батьків.

УДК 373.016:796
ББК 74.100.55 + 74.200.554

ISBN 978-966-940-073-4

- © Дубогай О. Д., Цьось А. В., 2017
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2017
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2017

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. Засоби і технології збереження здоров'я матері та дитини в період вагітності жінки	7
1.1. Спосіб життя вагітної жінки як основа збереження здоров'я матері та дитини	7
1.2. Раціональна рухова активність жінок у період вагітності	14
РОЗДІЛ 2. Здоров'язбережувальні технології для дітей раннього віку з використанням засобів етнопедагогіки	26
2.1. Оздоровча спрямованість рухової діяльності й гігієнічних заходів новонароджених та немовлят (перший рік життя)	26
2.2. Рухливі ігри та фізичні вправи для дітей другого й третього років життя	35
2.3. Фізична активність жінок у післяпологовий період	57
РОЗДІЛ 3. Технології формування здоров'я для дітей дошкільного віку	70
3.1. Комплексне використання оздоровчих засобів у дошкільному навчальному закладі та сім'ї	70
3.2. Технології оздоровлення дошкільнят улітку	107
РОЗДІЛ 4. Здоров'язбережувальні педагогічні технології в початковій школі.....	148
4.1. Психофізіологічні особливості дитини	148
4.2. Організація здоров'язбережувальної освітньо-виховної роботи в початковій школі.....	169
4.3. Профілактично-оздоровча робота в школі	206
РОЗДІЛ 5. Українські народні ігри й забави в системі здоров'язбереження дітей	236
5.1. Теорія та практика українських народних ігор	236
5.2. Приклади українських народних ігор	249
РОЗДІЛ 6. Мотивація, самопочуття й контроль під час виконання фізичних вправ.....	281
6.1. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом	281
6.2. Контроль і самоконтроль у процесі виконання фізичних вправ.....	292
6.3. Фізкультурна аптечка (лікувально-оздоровчі та відновлювально-профілактичні фізичні вправи).....	304
Література.....	320

ВСТУП

Щасливе дитинство, щасливі батьки, успішна країна – це здорові діти, що поєднують оптимальний фізичний стан із належним розумовим і моральним розвитком. Останніми роками дедалі частіше говорять про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, а і як про властивість особистості. У системі фізичного виховання обґрунтовано механізми та наслідки впливу систематичних занять фізичними вправами на розумовий розвиток та розширення пізнавальної активності, удосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності та духовності.

Перше ознайомлення малюка з різними руховими діями відбувається в сім'ї. Безперечний той факт, що глибокий вплив на людину мають батьки, їхній особистий приклад. Родина цілеспрямовано й систематично передає набутий попередніми поколіннями досвід, формуючи певний світогляд, риси характеру, розвиваючи естетичні смаки та фізичні здібності. Тому важливо в період становлення дитини як особистості не пропустити такий важливий фактор оздоровчо-виховного спрямування, як заняття хлопчиків і дівчаток фізичними вправами, впровадження системи тіловиховання в побут сім'ї.

Удосконалити та зміцнити здоров'я дітей можна за допомогою комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди. Нинішня концептуальна основа фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими уміннями й навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини.

Водночас фізичний розвиток і здоров'я дитини треба розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості й індивідуальності. Розвиток дітей, їхнє оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних та розумових навантажень здійснюється на основі особистісно орієнтованого підходу у вихованні дитини.

Головна цінність особистісно орієнтованого виховання – сама дитина, її фізична й загальнолюдська культура. Звідси випливає сутність фізичного виховання як діяльності, що зберігає й розвиває дитину, стимулює її індивідуальне різнобічне вдосконалення.

Мета особистісно орієнтованого виховання – не сформувати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, з природою, культурою, цивілізацією. Цей підхід спирається передусім на розкриття інтересів самої особистості дитини, потребу допомоги їй як індивідууму виявити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану. Крім того, дає змогу кожній дитині реалізуватися, бути поміченою, визнаною.

Особистісно орієнтований виховний процес не тільки враховує індивідуальні особливості вихованців, а насамперед полягає в ставленні до них у процесі навчання й виховання як до особистостей, відповідальних і свідомих суб'єктів діяльності. *«Не побачивши в учневі чогось цінного і цікавого, властивого тільки йому, вчитель, по суті, не може виховувати школяра, оскільки в цьому разі в педагога немає точки опори для людського контакту зі своїм учнем»*, – зазначає І. С. Кон. Виховні ситуації особистісно орієнтованого фізичного виховання мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав дитину до самопізнання фізичного стану і фізичної самоактивності, щоб вона могла стати творцем власного духовно багатого, здорового життя. Отже, треба культивувати ситуації, у яких стосунки вчителів і батьків з дітьми будуються на врахуванні не тільки їхньої гідності та права бути особистістю, а й фізичних можливостей.

Особистісно орієнтоване фізичне виховання молодших школярів має здійснюватися у двох напрямках: *перший* – це переважно соціалізація особистості учня, яка враховує насамперед потреби держави і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини в суспільстві; *другий* спрямований на максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини, з урахуванням індивідуальних особливостей росту та розвитку, основних інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівня психофізіологічних та рухових можливостей організму.

Розуміння змісту занять фізичною культурою дає змогу вчителю цілеспрямовано керувати оволодінням знаннями, вміннями й навичками школяра, тобто процесом самовдосконалення. Адже фізична культура передається через навички, вміння, знання, а засвоюється через зміст. Якість знань, умінь та навичок – один із критеріїв особистісного розвитку школяра. Слід урахувувати, що психолого-педагогічні моменти розвитку у фізичному вихованні впливають через предмет діяльності. Основою може бути підхід, за якого фізичний розвиток і формування здоров'я дитини – не тільки мета, а й одночасно процес та наслідок цілеспрямованої взаємодії вчителів, батьків і учнів, тобто вихователів і вихованців.

Основні завдання сучасного навчального закладу полягають не лише в засвоєнні учнями навчальної програми, а й у закріпленні її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог як для загального здоров'язбереження, так і, відповідно, для формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я дітей (порушення постави та сколіози, вегетосудинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості тощо) пов'язаний з великим розумовим навантаженням на фоні зниженого обсягу рухової активності, одним з альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми й поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу є дидактична модель «навчання в русі».

Під дидактичною моделлю «навчання в русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів, які під час занять фізичними вправами підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, котра реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «дитина–мама (тато)», так і «учні–вчитель», що загалом впливає на ефективність запам'я-

товування дітьми нового навчального матеріалу. Дидактична модель «навчання в русі» сприяє створенню таких умов освітнього середовища, які стимулюють засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо-рухових технологій, сприяючи виникненню критичного моменту уроку та стимулюючи виникнення імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

Здоров'язберезувальні рухові технології «навчання в русі» передбачають зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової форм роботи, що стимулює миттєве мислення дітей, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумової втоми, учить дружньому й гуманному спілкуванню, розвиває патріотичну відповідальність у команді, вміння поважати думки й помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Дай, Боже, дитину
Та у щасливу годину.
Народне прислів'я

РОЗДІЛ 1

ЗАСОБИ Й ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ ТА ДИТИНИ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ ЖІНКИ

1.1. Спосіб життя вагітної жінки як основа збереження здоров'я матері та дитини

Дитинство можна назвати періодом великих починань. Кожен із нас зі своїм характером, нахилами, зовнішністю, позитивними якостями та недоліками сформувався здебільшого вже в перші місяці чи навіть тижні свого існування. Спосібів духовного вдосконалення, починаючи з дитячого віку, багато. Але все починається з періоду внутрішньоутробного розвитку і значною мірою залежить від способу життя майбутньої матері.

Потрібно приділити особливу увагу здоровому способу життя і в період, який передує вагітності, і впродовж наступних дев'яти місяців. Нервові та фізичні навантаження, забруднене повітря великих міст, куріння й алкоголізм дорослих – усе це негативно впливає на організм майбутньої дитини. Тому якщо подружжя вирішило мати дитину, воно повинне задовго до її зачаття перейти на здоровий спосіб життя, очистити організм від впливу алкоголю й нікотину. Чоловік, який п'є, палить, мало рухається, нервовий і немічний, не загартований, ризикує стати батьком слабкої і хворобливої дитини. Помічено, що коли рухова активність дівчини або юнака обмежується маршрутом від стола до дивана та телевізора, – надія на міцне здоров'я їхніх майбутніх дітей сумнівна. До того ж очевидно, що малорухливий спосіб життя часто поєднується з надлишковою вагою, яка є наслідком нераціонального харчування.

Якомога кращий стан здоров'я майбутніх батьків до моменту зачаття дитини і дбайливий догляд вагітної жінки за собою – ось дві основні умови народження здорової дитини.

Здебільшого турбота концентрується на дитині після її народження, коли, по суті справи, уже пізно, оскільки дитина вже повністю сформувалася. Чи не краще починати готуватися до народження дитини завчасно, забезпечивши її повноцінний початок: здорові гени по можливості максимально здорових батьків і їхній здоровий спосіб життя. Зараз у всьому світі, говорячи про права дитини, часто забувають її основне невід'ємне право – бути бажаною й бути здоровою від народження.

Професор І. А. Аршавський особливу увагу акцентував на значущості дев'яти місяців вагітності і для жінки, і для чоловіка. Він зазначав: «Я не втомлююсь повторювати, що дев'ять місяців вагітності жінки – це найсерйозніше випробу-

вання для чоловіка. Весь цей час він повинен турбуватися про майбутню маму і майбутню дитину, звільняючи жінку від “другого робочого дня” – домашніх справ, а головне – запобігати психічним травмам, створювати доброзичливу емоційну атмосферу вдома. Тільки на такій основі можна розраховувати на те, що дитина буде здоровою й життєрадісною. Адже не секрет, що дуже часто такі прояви, як нестриманість, різке слово, несправедливе зауваження, грубе звертання викликають негативні емоції. А вагітні жінки особливо ранимі». Нервово-емоційні напруження позбавляють спокою, радості і часто викликають розвиток неврозу, який виявляється в головних болях, слабкості, неприємних відчуттях у всіх частинах тіла, у безсонні.

Велику роль відіграє значне збільшення обсягу знань, які змушена засвоїти сучасна людина. Це викликає перевантаження пам'яті. А прискорені темпи, динаміка перемін повсякденного життя, значний ріст контактів сучасної людини з іншими людьми негативно впливають на нервову систему. Власне в наш час з'явилися «неврози годин пік», «неврози черг», «неврози очікувань». Мозок і, відповідно, організм виявилися непередготовленими до таких великих та інтенсивних навантажень, до сучасних швидкостей, темпів і ритмів. Проти небезпечних інфекційних захворювань людям роблять щеплення в дитинстві. А чи проявляється з дитячих років турбота для запобігання розладам нервової системи, яка справді відіграє важливу роль у виникненні багатьох хвороб, зокрема серця і судин, шлунково-кишкового тракту, органів дихання тощо?

Запобігання розладові нервової системи малюка має починатися не тільки з його появою на світ, а ще у внутрішньоутробний період розвитку.

Встановлено, що нервозність дітей спричиняється низкою раних патогенних факторів впливу на мозок дитини, зокрема й у період вагітності. До них насамперед належить дія токсичних речовин у вигляді алкоголю, нікотину протягом усієї вагітності; важкі вірусні інфекції; резус-несумісність за наявності антитіл тощо. Вагомою причиною невропатії дитини є невропатичний стан жінки під час вагітності. Зовнішні неврози проявляються у вразливості, дратівливості, неухважності, недовірливості, невдоволеності собою й оточенням. Це часто відбивається на подружніх стосунках, коли чоловік не завжди правильно розуміє стан дружини. Наприклад, є така гра: «Я прекрасний». Суть її в тому, що, перебуваючи вдома, чоловік (дружина) обіцяють собі та близьким, що впродовж певного часу (для початку – двох годин) реагуватимуть на будь-яку неприємну ситуацію з усмішкою – і успіх буде забезпечений.

У сімейному житті стане у пригоді гра «Я – ти, ти – я». Ви на певний час міняєтеся ролями з дружиною (чоловіком): робите, якщо це можливо, її роботу, намагаєтеся реагувати на різні ситуації в поведінці вашої половини. А зрозуміти – значить пробачити й постаратися змінити своє ставлення. Дуже багатьом ця гра допоможе зберегти добрі стосунки в родині. Продовження гри сприятиме «гасінню» реакції на подразнення. Але кращим способом цього, як доводять учені, є фізичні навантаження (фізична праця, фізична культура). Зазвичай люди під час стресів намагаються так чи так розрядитися, тож часто «гарні» чоловіки бігають від інфаркту, а «погані» – б'ють посуд. Насправді обидва діють за тим самим принципом – витратити надлишок гормонів, які спричиняють подразнення.

Вагітна жінка особливу увагу має приділяти своєму нервово-емоційному стану. Створення доброго настрою – найкращий засіб профілактики нервових зривів та неврозів.

Щоб зберегти добрий настрій та самопочуття, корисно тимчасово переключитися на інший вид діяльності. Це відвертає увагу, створює позитивні емоції. При такому переключенні в корі головного мозку виникає новий осередок збудження. Він ніби гасить, гальмує старий, який викликав стомлення й негативну реакцію. Поганий настрій спробуйте «загнуздати» ритмічними рухами під естрадну музику, і ви переконаєтеся, що такий танець викличе у вас м'язову радість.

Для вагітних жінок ефективним переключенням може бути не тільки танець або улюблене в'язання, а й прогулянка на свіжому повітрі, виїзди на природу незалежно від пори року й погоди.

Аналіз традицій фізичного виховання в родинній обрядовості українців, який здійснено спільно з І. С. Кліш, свідчить, що здавна у традиціях українців існувало шанобливе ставлення до вагітної жінки. Її оберігали від негативних емоцій. Жінка, яка хоче мати здорову дитину, повинна уникати не лише фізичних перевантажень і нервових стресів, а й лихих думок та вчинків. Здавна люди були переконані, що всі негативні вчинки вагітної жінки: вживання спиртного, куріння, сварки, брехня, образи й прокляття відобразяться на житті та здоров'ї дитини. Щоб не зашкодити нормальному розвитку плоду, жінки дотримувалися багатьох пересторог і заборон (рис. 1.1).

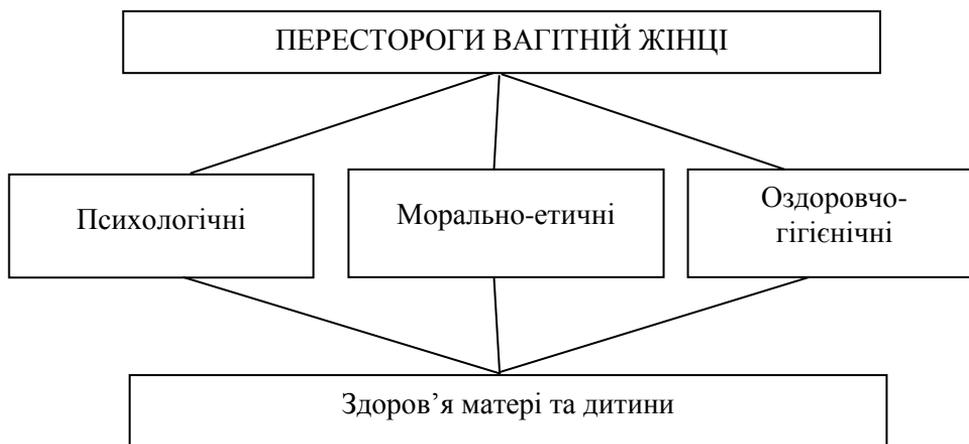


Рис. 1.1. Перестороги вагітній жінці

До психологічних заборон належать ті, що оберігають вагітну жінку від сильних стресових емоцій. Жінка в період вагітності перебуває в такому становищі, що її психологічний стан може легко вплинути на дитину. Гнів, страх, неспокій і сильні почуття можуть викликати ненормальний розвиток плоду або ж навіть убити його.

Морально-етичні заборони пов'язані з поведінкою жінки в період вагітності. Вагітній жінці слід уникати лайки, сварки, не висміювати інших, тому що ці негативні вчинки неодмінно відтворюються в характері дитини.

Оздоровчо-гігієнічні заборони включають харчування та гігієну жінки. Вважалося, що помірність у їжі, недопустимість уживання спиртного, ведення здорового способу життя – це і є основа здоров'я її дитини.

Зрозуміло, що ці перестороги наївні та ірраціональні. Водночас їх дотримання вагітною жінкою позитивно впливало на її спосіб життя, що, у свою чергу, сприяло розвитку здорової дитини.

Один з ефективних способів розрядки стресових ситуацій – гумор і сміх. Сміх – це добра дихальна вправа, яку називають гімнастикою мозку, оскільки покращується його кисневе постачання, масажується багато внутрішніх органів. За образним висловом Стендаля, сміх убиває старість. Адже сміх – це фактично глибоке повільне дихання, яке не тільки сприяє вентиляції легень, а й заспокоює нервову систему, покращує травлення, підвищує засвоюваність кисню клітинами всього організму, сприяє більш швидкому й повному згоранню жиру, підсилює кровообіг у всьому організмі, поліпшує обмін речовин.

Постійне ж поверхнєве дихання, навпаки, негативно впливає на серцево-судинну систему. Наприклад, під час глибокого дихання діафрагма рухається вгору-вниз з амплітудою 8 см, а під час поверхневого – лише 2–3 см. Тому в процесі глибокого дихання серце працює, як потужний насос, усмоктувальна сила крові до серця при цьому в чотири рази вища, ніж усмоктувальна сила самого серця, що значно полегшує роботу серцевого м'яза. У разі недостатнього надходження кисню в організм людини, що характерно для вагітної жінки, і в результаті поверхневого дихання виникає порушення окислювальних процесів з утворенням недоокислених продуктів. Вони самі по собі здатні викликати тривалі спазми кровоносних судин. Тому це нерідко викликає загадкові болі в різних частинах тіла.

Будь-яке ослаблене дихання, чим би воно не було викликане – неправильним диханням унаслідок вагітності або малою фізичною активністю жінки – зменшує потребу в кисні тканин організму і мами, і плода. Дихання займає проміжне положення між довільними й мимовільними процесами в організмі, перекидає між ними ніби фізіологічний місток. Ось чому, як уважають учені, дихання – своєрідний ключ до закритого життя тіла й безпосередньо пов'язане з нашим душевним станом.

Навчившись управляти своїм диханням, ми маємо можливість впливати і на власні емоції. Активні дихальні рухи діють як відволікальний фактор і, природно, сприяють зниженню емоційного навантаження. Яким чином? Пригадаємо, що частота дихання – наочний показник зміни нашого настрою. Коли ми спокійні, то дихаємо ритмічно. Дихання «зривається», коли ми стривожені, схвильовані. Повернемося до «спокійного дихання» – й емоційне напруження швидко спаде.

Фізичні здібності жінки складаються не самі по собі й не одразу. Здебільшого вони формуються в дитинстві та юності.

Чи буде жінка енергійною, життєрадісною, міцною тілом і духом, витонченою, красивою – залежить від того, як вона, будучи дитиною, а потім молодою дівчиною, розвивала в собі якості, закладені природою. Від цього ж переважно залежить і здоров'я її майбутніх дітей. З дитячих років необхідно готувати дівчину до усвідомленого материнства. Хоч як гучно це звучить, але від того, як виховали ми в наших доньок потребу бути матір'ю, залежить і майбутнє народу, нації.

Тим часом для сучасних дівчат і молодих жінок характерний малорухливий спосіб життя, а радість рухів вони часто замінюють викуреною цигаркою чи випитою чаркою алкоголю. Сьогодні не секрет, як легко рідні разом із лікарями

звільняють дітей різного віку, особливо шкільного, від активних занять фізичною культурою, посилаючись на слабе здоров'я.

Виховання в дівчат потреби бути матір'ю має підкріплюватися турботою про їхній фізичний (зокрема й статевий) розвиток. Безперечна істина, що від стану здоров'я мами особливо залежить стан здоров'я її майбутніх дітей. Але воно, у свою чергу, залежить не тільки від генів, а й від зовнішніх факторів, що впливають на формування організму. І тому треба турбуватися про те, щоб ці фактори сприяли появі здорової дитини.

Жінка самою природою створена для материнства. Після пологів її організм звичайно розквітає, вона стає міцнішою, здоровішою. Чи завжди це так? Одних материнство, безперечно, прикрашає: щезає незграбність, постає м'якою, у всій зовнішності з'являється щось нове, миле й ніжне. Але буває й інакше: розпливчата фігура, обвислий живіт, важка хода; про таких говорять – розпустилася, «обабилася». Врода йде поряд зі здоров'ям. Для того, щоб народити й виростити життєздатну міцну дитину, мама сама повинна бути здоровою, мати певний запас сил та витривалості. Вагітність і роди – це серйозне випробування для жіночого організму, яке потребує великого морального і фізичного напруження. З цим легше справитися фізично загартованій жінці.

Добрі матері не народжуються самі собою. Багато знань передається від покоління до покоління. Практичний досвід набувається під час виховання власної дитини, коли в результаті спільних зусиль у ній проявляються відповідні якості. Кожній здоровій жінці природа подарувала можливість народжувати, але не кожній – стати матір'ю, навіть якщо вона добра, порядна людина. Напевно, материнство – це особливий талант. І як будь-який інший талант, розподіляється він природою нерівномірно: одним – багато, другим – мало, третім – узагалі нічого. Проте цей недолік природного дару можна подолати.

Для майбутньої дитини організм матері – це зовнішнє середовище. У зв'язку з цим її харчування, режим праці й відпочинку, додержання правил особистої гігієни створюють необхідний комфорт для розвитку плода або викликають його «неспокій», а інколи й порушують розвиток окремих органів та систем. Жадана дитина – це гість, появу якого в домі чекають із радістю і перед його приходом «дім», тобто організм матері, старанно очищають. А якщо жінка готувалася до зачаття дитини, то тим більше вона має стежити за станом свого організму від самого початку вагітності; коли ж плід сформувався чи після пологів – уже пізно.

На основі наукових досліджень вироблено рекомендації, які враховують інтереси материнського організму та плода, що росте. Ось які поради пропонує майбутнім матерям спеціаліст із фізіології дитини професор І. А. Аршавський.

1. Найголовніше – сконцентрувати всю увагу на стані вагітності й усі свої сили підпорядкувати цьому. Майбутня мама і ті, хто її оточує, повинні уникати факторів, які можуть завдати шкоди, викликати стресову ситуацію. Статистика доводить, що в закоханих, уважних одне до одного подружніх пар частіше народжуються здорові діти.

2. Майбутня дитина постійно потребує надходження кисню з материнської крові. Встановлено, що для цього дуже корисним є часте дихання вагітної жінки,

яке викликає гіпервентиляцію – щоденно орієнтовно п'ять сеансів частого дихання тривалістю по 1–2 хв. Виконують це таким чином: сісти на крісло і збільшити частоту дихання. Особливо корисна така вправа при пізніх токсикозах. Загальноприйнята вимога – часто провітрювати приміщення, де перебуває вагітна жінка. Це якраз і викликає потребу створити надлишок кисню.

3. Майбутній дитині потрібен режим, який стимулює її рухову активність. Такий режим потрібен при періодичному дефіциті кисню та поживних речовин. Кращий спосіб створити такий дефіцит – час від часу виконувати фізичні вправи, які викликають відплив крові від плода до м'язів, що активно працюють. Найбільш доступні форми фізичних вправ для майбутньої матері – це прогулянки (бажано середній темп), піднімання по сходах на другий поверх, зміцнювальна гімнастика.

4. Для майбутньої матері потрібен руховий режим не тільки в інтересах дитини, а й у її власних. Він повинен підготувати жінку до пологів та сприяти тому, щоб після пологів її фігура була такою ж, як до вагітності. У цьому насамперед допоможуть фізичні вправи, які зміцнюють м'язи живота, тазового дна. Таких вправ дуже багато, їх опис надають у жіночих консультаціях. Усі вони зводяться найчастіше до нахилів, присідань, піднімання ніг із різних положень у повільному й середньому темпах.

5. Харчування не повинно бути надмірним. Раціон має складатися з білків і значної кількості вітамінів та мікроелементів. Харчування забезпечить майбутню дитину всім необхідним і водночас не обмежить її активності. Завдання харчування – не ослабити організм, а допомогти жінці після пологів зберегти вагу, яка була в неї до вагітності.

Майбутня мати з нетерпінням чекає появу дитини. У цей час вона відвідує заняття, де ознайомлюється з доцільним режимом харчування й правилами догляду за немовлям. Раніше вважалося, що плід в організмі матері надійно захищений від несприятливих впливів. Проте це не так, і тому вагітним жінкам рекомендують приймати ліки тільки в разі необхідності. Профілактичне вживання рослин у поєднанні з раціональним харчуванням надійно оберігає плід та організм жінки від несприятливих впливів. Недаремно в багатьох народів існує звичай дарувати молодим трави. Часто перебіг вагітності супроводжується токсикозами. На ранніх стадіях рекомендують розширити раціон харчування за рахунок рослинної їжі, корисні в цей період горіхи.

Лікар-гомеопат А. Андрінков рекомендував у період токсикозу такі збори з лікувальних трав (цифрами позначено вагові співвідношення):

Збір 1: собачої кропиви – 3 частини, іван-чаю – 2 частини, липового цвіту – 2 частини, м'яти перцевої – 1 частина, подорожника – 2 частини. 2 чайні ложки збору на склянку кип'ятку, настояти, приймати впродовж дня за 30 хв до їжі.

Збір 2: ромашка аптечна – 2 частини, листя малини – 2 частини, меліси – 1 частина, листя манжетки – 3 частини. Приготувати і приймати як збір 1.

Для зміцнення здоров'я – і власного, і майбутньої дитини – потрібно раціонально використовувати кожен день. Починати можна зранку. Деякі люди схоплюються з постелі бадьорими й повними ентузіазму («жайворонки»), а інші «пробуджуються до життя» тільки через 2–3 год після того, як устануть. Таких у народі називають «совами». Проте життя висуває свої вимоги, і щоб ранок

справді був добрим, людина має сама максимально цьому сприяти. Можливо, окремі майбутні матері належать саме до таких людей, яким після пробудження потрібно хвилину полежати, перш ніж встати. А чому й ні? Використайте цей час: випийте склянку сиріої води й полежіть 4–5 хв. Це сприяє покращенню діяльності кишечнику. Далі йдемо до ванни чи до вмивальника. Митися під душем теплою водою для багатьох уже стало нормою, проте така водна процедура не сприяє загартуванню організму. Краще, якщо ви привчите себе до обтирання прохолодною водою. Загартування – необхідний компонент підготовки себе та майбутньої дитини до здорового способу життя. Сучасне життя зробило нас значно ніжнішими та вразливішими до змін погоди. Перепади атмосферного тиску, холод та дощ, сніг і вітер можуть викликати переохолодження, яке послаблює захисні сили незагартованого організму матері та дитини.

Загартовуватися можна не тільки водою, а й повітрям. У цьому випадку йдеться не так про перебування, як про рух вагітної жінки на повітрі. Важливо, щоб бажання побувати на свіжому повітрі в будь-яку погоду стало нагальною потребою майбутньої матері.

Особливу увагу слід приділити прогулянці в сонячну погоду, оскільки сонце покращує настрій і взагалі благотворно впливає на самопочуття. Письменник Ота Павел образно зазначав в одній із книг, що «сонце – велика золота таблетка від небесних психіатрів, яка дається, щоб розсіяти журбу й підняти настрій. Сонце – це золотий махровий рушник, який сам нас витирає, і той фен, який нас просушує. Сонце застрибає в наше серце і зігріває його, якщо воно холодне, як собачий ніс».

Сонце прямо впливає на здоров'я людини, особливо вагітної жінки. Чеське прислів'я говорить: «Куди заглядає сонце, туди не заглядає лікар».

Вироблення вітаміну Д в людському організмі більшою мірою залежить від сонячного випромінювання, ніж від надходження його з їжею. Виявлено й характерне співвідношення між кількістю годин, проведених на повітрі, і концентрацією згаданого вітаміну Д у крові. Виявилось також, що людському організму властиво робити «запас» вітаміну Д, що дуже важливо для росту й розвитку зародка дитини.

Майбутнім матерям рекомендується частіше гуляти в лісі, парку, милуватися різнотрав'ям, удихати його запахи. Ефект від таких прогулянок проявиться швидко й виразно.

Ходьба – прекрасна фізична вправа на всіх стадіях виношування дитини. Свіже повітря потрібне і матері, і дитині, а в поєднанні з енергійними рухами зміцнює м'язи, загартовує. Недарма говориться в народі: більше ходити – легше родити.

Не слід боятися ні холоду, ні вітру, потрібно тільки відповідно до погоди одягатися. Доки жінка працює, їй потрібно проводити на вулиці не менше двох годин на день. Під час декретної відпустки цей термін, відповідно, має зрости.

Вагітність висуває підвищені вимоги не тільки до м'язів, а й до всього організму. Вдвічі важче працювати серцю, печінці, ниркам. У важких умовах перебуває нервова система. Цілющий і оздоровчий вплив на неї має сон.

І. П. Павлов свого часу встановив, що основне фізіологічне значення сну полягає в охороні клітинок головного мозку від перенапруження. Під час

нормального нічного сну встановлюється фізіологічна рівновага в організмі, що благотворно впливає на всі його системи. Причому таке відновлення не може бути компенсоване ніякими іншими способами.

Вагітна жінка повинна спати не менше ніж 8 годин на добу, лягати в один і той же час (бажано до 12 години ночі).

Якщо все ж таки мучить безсоння, рекомендується перед сном послухати тиху музику, випити склянку теплого молока, настоянку валеріанового кореня або собачої кропиви, зробити теплу ванну для ніг (10–15 хв). Ефективним засобом від цього є також спокійна, повільна прогулянка перед сном (25–30 хв).

Швидко і добре заснути при тривалому стійкому безсонні допомагає бірманський масаж. Його може зробити чоловік або хтось із членів родини, поклавши жінку животом на дві подушки (на перших місяцях вагітності) або боком (на останніх місяцях).

Проводити масаж можна поверх сорочки такими прийомами:

1. М'яке погладжування спини від шиї до куприка 6–8 разів.
2. Зустрічними рухами зліва направо масажування спини долонями, згори донизу 3–4 рази. Потім повторити перший прийом 3–4 рази.
3. Зліва направо легкі пощипування вздовж спини згори донизу один раз, потім повторити перший прийом 3–4 рази.
4. Зустрічними рухами здійснювати легке поверхнєве «пиляння» ребрами долонь зліва направо, вздовж спини згори донизу. Потім повторити перший прийом 3–4 рази.
5. Погладжування спини долонями з широко розведеними пальцями (зустрічними рухами зліва направо, просуваючись згори донизу) 3–4 рази. Повторити перший прийом ще повільніше 3–4 рази.
6. Погладжування спини (хвилеподібне зліва направо) кінчиками пальців згори донизу (спочатку ліву сторону від хребта, потім – праву) 3–4 рази. Виконати дуже повільно, присипляючи, перший прийом 3–4 рази. Після проведення масажу покласти подушки під голову вагітній, побажавши їй тихим голосом спокійного сну.

Майбутнім мамам потрібно навчитися оцінювати «самопочуття» плода, психологічно підготуватися до пологів. Задля підготовки до пологів вагітним рекомендується проведення певного комплексу гімнастичних вправ. Численні спостереження переконали лікарів у тому, що систематичні заняття гімнастикою під час вагітності нормалізують, стабілізують функціональні системи матері, які забезпечують нормальний розвиток плода, підвищують захисні сили організму, адаптують його до фізичних навантажень під час пологів.

1.2. Раціональна рухова активність жінок у період вагітності

Гімнастика розглядається як один із заходів запобігання різним патологіям під час вагітності, пологів та післяпологового періоду. В удосконаленій комплексній підготовці жінок до майбутніх пологів зміцнювальні гігієнічні процедури успішно поєднуються із фізичними вправами. Тепер ніхто не сумнівається в корисності фізичних навантажень під час вагітності. Спеціалісти встановили, що

тривалість перших пологів у жінок-фізкультурниць на 5–6 годин менша, ніж у жінок, які не займаються фізичними вправами. Результати досліджень підтверджують також, що гімнастика потрібна для профілактики в'ялості родової діяльності. Так, наприклад, встановлено, що серед 190 породіль, із якими проводилися заняття за комплексною методикою із включенням гімнастики, вона спостерігалася лише у 2,7 % жінок, а в непередготовлених – у понад 30 %. Деякі жінки не хочуть виконувати фізичні вправи, побоюючись передчасних пологів. Така небезпека безпідставна. Професор І. Н. Крудиновський, який багато років досліджував питання фізіології вагітності, писав: «З досвіду знаємо таке: здорова вагітна жінка, скільки б вона не стрибала, дострибатись до абортів не може... Природа передбачила можливість різних рухів, стрибків і забезпечила зв'язок плода зі стінкою матки досить міцно». Проте немає потреби вагітній жінці робити різкі рухи, стрибки тощо. Є великий вибір неважких, корисних вправ, які полегшують роботу серця, легень, тренують м'язи черевного преса й тазового дна, запобігають розширенню вен та викривленню хребта.

Розпочинаючи систематичні заняття фізичними вправами, жінка має прагнути створити собі відповідні умови.

Що ж для цього потрібно? Щоденне виконання декількох рекомендацій:

1. *Бажання займатися.* Якщо у вас немає звички до цього, переборіть себе. Ви відчуєте радість подолання лінощів, радість від усвідомлення, що у вас є сила волі. Подібні тренування дуже допоможуть вам у майбутньому, коли доведеться доглядати за дитиною.

2. *Місце.* Місця потрібно стільки, щоб ви могли лягти з витягнутими ногами, постеливши килим або ковдру на підлогу.

3. *Час.* Якщо у вас немає його вранці, знайдіть увечері. До речі, на думку вчених, час від 18-ї до 20 години найбільш біологічно доцільний для занять фізичними вправами в добовому біоритмі. Краще менше посидіти перед телевізором, а активніше використати 5–15 хв для себе та майбутньої дитини.

4. *Підстилка* (ковдра або матрац).

5. *Одяг* (легкий і зручний).

6. *Заняття натщесерце.* Ніколи не займайтеся фізичними правами на повний шлунок, наприклад, уранці після сніданку, увечері після вечері. Починайте вправи не раніше, ніж через 1,5–2 год після прийому їжі.

7. Виконувати фізичні вправи доцільно самій, без глядачів.

8. *Займатися щоденно*, бажано в той самий час доби, наприклад, о 19 годині. Внаслідок цього виробиться стійкий рефлекс, що сприятиме оптимальному впливу навантаження на організм.

9. *Дозування.* Якщо ви раніше не тренувалися, то протягом першого тижня займайтеся 3–5 хв, виконуючи 5–6 вправ із 6–8 повтореннями. Виконуйте рухи старанно (наприклад, якщо руки в сторони, то вони мають бути відведені у сторони на рівні плечових суглобів, долоні випрямлені), поступово доповнюючи комплекс новими вправами.

10. Коли відчуваєте нездужання, робіть тільки дихальні вправи із розслабленням. Якщо ви хворі або тільки видужуєте після хвороби, пропустіть заняття. Під час видужування не перевантажуйте себе: на першому тижні тривалість вправ 3–5 хв, у наступні – поступове збільшення на декілька хвилин.

Починаючи заняття, зверніть увагу на такі моменти:

– кожну вправу виконуйте не кваплячись, зосереджено продумуючи кожен рух, кожне положення тіла;

– займайтесь, якщо вправа дає змогу, із заплученими очима. Якщо ви повністю сконцентруєте увагу на одному-єдиному русі, відпочине друга частина мозку. Таким чином, активність одного органа є одночасно відпочинком для всіх інших;

– здатність концентрувати всю свою увагу на конкретне виконання вправ допоможе вам навчитися свідомо й активно брати участь у пологах, сприяти їхньому благополучному перебігу;

– усвідомлюйте, що займаєтеся для себе, для власного здоров'я та здоров'я майбутньої дитини. Ніхто не дивиться на вас, нікому не потрібно показувати чи доказувати, як ви вмієте виконувати вправи;

– не поспішайте. Якщо спочатку деякі рухи вам не вдаються, будьте терплячі, стримані й не здавайтесь. Спробуйте наступного дня знову й виконуйте ці рухи кожного тижня орієнтовно на одну хвилину довше, поступово збільшуючи кількість повторень. Не робіть цього довільно, не дивлячись на годинник, адже вам не потрібно встановлювати «рекорди»;

– постійно намагайтеся покращити якість виконання окремого руху. Не поспішайте, але поступово збільшуйте тривалість виконання кожної вправи;

– завжди дихайте носом. Після кожної вправи відпочивайте, не думайте ні про що, розслабте всі м'язи, особливо ті, на які припадало основне навантаження. Відчуйте благотворний вплив розслаблення.

Фізичні вправи, як відомо, благотворно впливають на серцево-судинну систему, а міцне серце не підведе під час пологів. Вони зміцнюють і дихальну систему, вчать регулювати дихання, зрештою, навіюють упевненість у собі.

Перші два місяці вагітності – складний, дуже відповідальний період у розвитку майбутньої дитини. У цей час, коли формуються життєво важливі органи, а сам плід дуже чутливий до різноманітних шкідливих впливів, існує небезпека його викидання. Тому жінці потрібно бути обережною, уникати надмірних навантажень, потрясінь і робити легкі вправи, передусім – дихальні.

Дихальні вправи можна виконувати лежачи, сидячи або стоячи. Розрізняють три типи дихання: «нижнє» (черевне), «середнє» і «верхнє» залежно від того, який «поверх» легень переважно заповнюється повітрям. Для включення в роботу «нижнього поверху» легень потрібно покласти на живіт зчеплені пальці рук. Глибоко вдихнувши, випніть живіт за рахунок опускання діафрагми. Грудна клітка при цьому повинна залишатися нерухомою. Підбираючи живіт і таким чином піднімаючи діафрагму, зробіть довготривалий видих. «Середнє дихання» проходить за рахунок рухливості самої грудної клітки. Покладіть сплетені пальці рук на живіт. Лікті притисніть до боків. Удихаючи, розведіть їх у сторони (долоні далі на живіт), ніби розширюючи грудну клітку й розправляючи плечі. Живіт при «середньому диханні» повинен залишатися нерухомим. І дуже важливо, щоб грудна клітка не дуже випиналась уперед, а тільки розширювалась. Для «верхнього дихання» пальці зігнутих рук покладіть на плечі біля ключиці, лікті опущені. Під час вдиху лікті йдуть через сторони вгору, піднімаючи при цьому і плечі. Верхівка легень, яка при звичайному диханні пустувала, тепер заповнюється повітрям, залучаючи в роботу «верхній поверх».

Для вагітних жінок дуже важлива робота діафрагми, цього потужного «другого серця». Примусити інтенсивно працювати її можна за допомогою відповідних вправ.

Пропонуємо орієнтовний комплекс вправ для тренування дихання

Він може виконуватися не тільки ізольовано, а й закінчувати прогулянку, тренування, зарядку.

1. Глибоко, але повільно дихати, чергуючи грудне й черевне дихання за формулою: 4 вдихи – видихи (грудних) + 4 (черевних), 3 + 3, 2 + 2, 1 + 1.

2. Щільно схрестивши руки в нижній частині грудної клітки, зробимо попередні вправи, долаючи опір стиснутих рук.

3. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт, піднімаючи й розширюючи грудну клітку. Видихнути.

4. Глибокий вдих, утягнути живіт, максимально піднімаючи й розширюючи грудну клітку, на паузі максимально випнути живіт (грудна клітка стискається й опускається). Видих.

5. Глибокий вдих – глибокий видих. Зробити напівприсідання, обхопити коліна руками, продовжуючи видих, наскільки це можливо, ніби витискаючи із себе повітря. На паузі – випрямитися на повен зріст, утягуючи живіт. Повільно видихнути.

6. Глибокий вдих – максимальний видих. На паузі «порухати» діафрагмою, випинаючи й утягуючи живіт. Повільно вдихнути. Повторити вправи не більше 2–3 разів.

Людина може управляти своїм диханням, змінювати його ритм та глибину. У його процесі нервові імпульси, які виходять як із самої легеневої тканини, так і з дихального центру, впливають на тонус кори головного мозку. Відомо, що процес вдиху викликає збудження кори великих півкуль, а видих – гальмування. При однаковій їх тривалості ці впливи автоматично нейтралізуються.

Для надання бадьорості організму дихання повинно бути глибоким, із прискореним видихом, це сприятиме підвищенню працездатності. Вдихати (краще із заплющеними очима) повільно й безшумно, ніби від великого пальця лівої ноги вгору по тілу до брів, і видихати, ніби від брів униз уздовж правого боку тіла до пальців правої ноги. Зробити 6–10 разів. Короткий же вдих і продовжений видих, навпаки, розслабляють мускулатуру, заспокоюють нервову систему. Таке дихання можна застосовувати в період відпочинку та перед сном. Особливу увагу під час такого дихання потрібно звертати на видих. Продовжуючи його, ви відчуєте, як додатково розслабляються м'язи рук, шиї, тулуба і ніг. Потім, після перших видихів, з'явиться відчуття тепла, яке хвилиною пошириться по руках, а потім по ногах. Зазначимо, що під час продовженого видиху потрібно подумки сказати: «Тепліють руки, тепліють ноги».

Дихальні вправи також позитивно впливають на зміни венозного кровообігу. У результаті підсилюється венозна циркуляція крові, що дуже важливо для вагітних жінок. Адже, починаючи з 12 тижнів, збільшується венозний тиск у судинах нижніх кінцівок і часто спостерігаються застійні явища в організмі та варикозне розширення вен. Заняття посильними фізичними вправами підвищують тонус венозних судин.

Під час скорочення скелетних м'язів прискорюється протікання лімфи, а розслаблення діафрагми стінок черевної порожнини змінює внутрішньочеревний тиск. Під час вдиху він підвищується. Великі венозні судини, розміщені в порожнині живота, викидають кров у напрямку до грудної клітки. Під час видиху кров припливає з периферії до порожнини живота. Під впливом фізичних вправ збільшується хвилинний об'єм крові.

Для профілактики варикозного розширення вен рекомендується робити щоденно самомасаж ніг, після роботи відпочивати, надавши ногам піднятого положення. Рекомендується 3–4 рази на день лежати по декілька хвилин із піднятими вгору ногами.

Після цього виконати такі вправи:

1. Напружити й розслабити м'язи стегна, рухаючи колінною чашечкою. 10 разів.

2. Випнути живіт – вдих, утягнути – видих. 3–4 рази.

3. Зігнути ноги в гомілковостопних суглобах – видих, випрямитися – вдих. 10 разів.

4. Руки через сторони вгору – вдих, опустити через сторони вздовж тулуба – видих. 3–4 рази.

5. Зігнути пальці ніг – видих, розігнути пальці ніг – вдих. 10 разів у повільному темпі.

6. Руки через сторони за голову – вдих, опустити через сторони – видих. 3–4 рази.

При варикозному розширенні вен ноги на день обмотують еластичним бинтом. Під час сну під ноги підкладають подушку так, щоб вони були підняті на 20–30 см. Взуття не повинно стискати підйом стопи, оскільки там розміщені поверхневі вени.

Наступний етап вагітності (від 17 до 31 тижня) надзвичайно сприятливий для занять фізичною культурою. Тому потрібно максимально використати цей час для зміцнення м'язів живота, тазового дна, спини. Зміцненню суглобів сприяють нахили, повороти, присідання, вправи лежачи, сидячи, стоячи. Якщо майбутня мама звикла займатися спортом, не варто від нього відмовлятися. Порадившись із лікарем, можна до половини вагітності плавати, ходити на лижах. Тільки доведеться виключити ті види спорту, де можливі поштовхи, удари. Породілля повинна мати сильні м'язи черевного преса, які забезпечують успішну й продуктивну родову діяльність. Крім того, добре розвинені м'язи живота запобігають його провисанню після пологів, опусканню внутрішніх органів.

Вправи для зміцнення м'язів черевного преса

1. Лежачи на килимку, імітуйте їзду на велосипеді.
2. Лежачи, зігніть ноги в колінах і підтягніть п'яти до сідниці.
3. Лежачи, зігніть ноги в колінах і по чергово нахилийте їх уліво та вправо (при нахилах видих).
4. Лежачи, імітуйте ходьбу.
5. Лежачи, згинайтеся по чергово в кожний бік, намагаючись дістати руками коліно.
6. Сядьте на килимок, упріться ззаду руками в підлогу. Імітуйте ходьбу.
7. Сидячи, виконуйте ногами рухи плавця («кріль»).

8. Сидячи, робіть ногами «ножиці».

9. Сидячи, піднімайте прямі ноги вгору, розведіть їх у сторони й повільно опускайте.

Високий рівень загального розвитку жінки відкриває функціональні резерви органів дихання, кровообігу та гормональної системи, забезпечує силу м'язів черевного преса, тазового дна та гнучкість, що є неодмінним компонентом успішного перебігу вагітності й пологів.

Інколи під час пологів м'язи так напружуються, що можуть перешкодити просуванню плода (дитини). Це може призвести до дуже сумних наслідків – родової внутрішньочерепної травми дитини. А тому тазове дно, як кажуть акушери, має бути піддатливим. До цього треба готуватися заздалегідь, бо за місяць–два надолужити майже не вдається. Систематичне виконання вправ із широко розведеними ногами, пружинисті випаді, напівшпагати, ходьба лижним кроком забезпечать м'язам необхідну еластичність, а жінці – щасливі пологи.

Вправи для покращення еластичності тазового дна

1. Станьте боком до крісла, тримаючись однією рукою за його спинку. Підніміть пряму ліву (праву) ногу вперед, відведіть її максимально в сторону і назад.

2. Сядьте на килимок, покладіть долоні на підлогу ззаду. Широко розведіть прямі ноги і з'єднайте їх. Повторіть декілька разів.

3. Розставте ноги на ширину плечей. Почергово нахилийтесь до лівої і правої ноги.

4. Станьте правим боком до крісла, тримаючись однією рукою за його спинку. Зігніть ліву ногу в коліні, підніміть її під прямим кутом. Обхопіть коліно лівою рукою й максимально відведіть його в сторону. Поверніться лівим боком і виконайте те саме іншою ногою.

5. Зробіть крок лівою ногою вперед, зігніть її в коліні й виконайте декілька пружинистих присідань на правій нозі. Те саме – з іншої ноги.

6. Повільно походіть лижним кроком.

7. Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах, підклавши руки під голову. Підніміть таз і широко розведіть коліна, видих. Поверніться у вихідне положення. Вдих.

8. Станьте на коліна, руки на стегнах. Відведіть ліву ногу в сторону на пальці, вдих. Поверніться у вихідне положення, видих. Виконайте це іншою ногою.

9. З положення стоячи зробіть випаді в сторони і вперед почергово з кожної ноги.

10. Поставте два крісла на відстані 50 см. Тримаючись за спинку одного з них, відведіть ногу в сторону й покладіть її на сидіння другого крісла. Повторіть по чотири рази кожною ногою.

11. Присідайте із широко розведеними колінами.

Вправи для покращення рухливості кульшових суглобів забезпечать майбутній матері під час пологів безпроблемне просування дитини родовими шляхами.

Вправи для покращення рухливості кульшових суглобів і поперекового відділу хребта

1. Виконайте нахили тулуба вперед, у сторони, назад.

2. Зробіть кругові рухи тулуба (6–8 разів у кожную сторону).

3. Виконайте нахили вперед, намагаючись доторкнутися підлоги пальцями рук.
4. Встаньте на коліна й почергово сідайте зліва та справа від п'ят, підніміться за допомогою рук.
5. Ляжте на живіт, упріться долонями в підлогу, енергійно прогинайтесь у попереку, випрямляючи руки.
6. Сядьте на килимок, розводячи руки, і виконуйте повороти тулуба з нахилом уперед.
7. Тримаючись за крісло, відведіть почергово кожен ногу вперед, у сторону, назад.
8. Станьте з опорою на коліна й кисті рук, відведіть ліву ногу назад, прогніться, видих. Виконайте цю вправу правою ногою.
9. Ляжте на килимок на спину і підтягніть до живота ноги, зігніть у колінах та в кульшових суглобах.

На шостому місяці живіт уже помірно збільшується, рухи обмежуються. Тепер більшу частину фізичних вправ виконують лежачи, сидячи або з опорою, звертаючи основну увагу на дихання, а також виконують ті вправи, які сприяють розслабленню м'язів. Під час декретної відпустки продовжуйте виконувати легкі вправи, удосконалюючи глибоке дихання. Уникайте великих навантажень і ні в якому разі не перевтомлюйтесь. Обов'язково оволодійте навичками правильного дихання.

Уміння робити під час пологів глибокий вдих і затримувати дихання, коли це потрібно, значно полегшує цей фізіологічний процес.

Для майбутньої матері важливо також навчитися розслабляти м'язи. Це допомагає швидко й ефективно відновлювати силу організму під час і після пологів.

Практика показує, що жінки віддають перевагу вмінню напружуватися, надіючись, що вони розслабляться самі собою. Однак це далеко не так. Напруження й розслаблення – два взаємопов'язані природні процеси, і наскільки породілля вміє ними керувати, настільки забезпечений успіх її пологів і процес відновлення в післяпологовий період. Тут жінкам знадобляться вправи із затяжними видихами або просто дихання з акцентом на видиху. Вони зменшують тонус скелетних м'язів, чим забезпечують відпочинок.

Вправи для оволодіння м'язовими розслабленнями

1. Стоячи, нахиліться уперед і вільно розмахуйте прямими руками вправо, вліво.
2. Лежачи на килимку, зігніть ноги й підніміть руки. На рахунок 1–3, почергово розслабте кисті передпліччя; 4 – праве коліно; 5 – ліве коліно; 6 – повністю розслабтеся: дихайте ритмічно.
3. Стоячи, на рахунок 1–2 – відкиньте голову назад, удихніть; 3–4 опустіть голову, розслабте плечі, шию, видихніть.
4. Стоячи, нахиліться вперед і опустіть розслаблені руки. Повільно похитайте ними зі сторони в сторону 10–12 разів. Дихайте ритмічно.
5. «Упустити» (опустити) плечі, кисті, пальці.
6. Сядьте на крісло, підніміть прямі ноги й опустіть гомілки та ступні, повністю розслабте м'язи стегон.

Готуючись стати матір'ю, молода жінка не повинна залишати поза увагою взуття. Воно має бути легким, зручним, мати гнучку підошву, щоб запобігти розвитку плоскостопості.

Для профілактики деформації стопи ввечері перед сном бажано виконувати такі фізичні вправи:

1. 1–4 – лежачи або сидячи, напружте м'язи стоп так, ніби прагнете пальцями дістати свої п'яти. Порахувати до чотирьох і розслабити стопу.

2. 1–2 – витягніть пальці стопи; 3–4 – підніміть суглоби плесна вгору.

3. 1–2 – витягніть пальці стопи, звужуючи плесна в суглобах, 3–4 – розслабити стопи.

4. 1–2 – напружити м'язи всієї стопи; 3–4 – розслабити.

5. Зробіть шість кругових рухів стопами в один бік (намалювати великими пальцями круги), те саме – у протилежний.

6. Сидячи, розслаблено помахати стопами.

Прокинувшись, не варто різко вставати з ліжка. Опираючись на стопи, зробіть вдих і вільно прогніть хребет у попереку (під рахунок 1–2); щільно притисніться до постелі – видих (під рахунок 4–6). Зробіть цю вправу 6–8 разів, потім ускладніть її, витягнувши ноги. Переверніться «колодою» на один бік, витягніть руки вгору – видих, поверніться у вихідне положення – вдих. Те саме – у протилежний бік. Повторіть 5–6 разів. Зробіть дихальну гімнастику, використовуючи діафрагмально-черевне дихання. Покладіть ліву руку на груди, праву – на живіт. Під рахунок 1–2 зробіть носом вдих, випинаючи сильно живіт; 3–6 – видих через ніс, утягнувши спочатку стінку живота, потім грудну клітку. Повторіть вправу 10–12 разів.

На 32–36 тижні дно матки досягає реберної дуги. Це ще більше ускладнює дихання й кровообіг, створює венозний застій, ускладнює діяльність органів черевної порожнини. Велика маса тіла і зміщений центр ваги впливають на ходу, зменшують амплітуду рухів у кульшових суглобах. Фізичні вправи в цій фазі спрямовані на запобігання застійним явищам; поліпшення внутрішньочеревного кровообігу, постачання кисню і поживних речовин плода. Слід пам'ятати, що в цей час недоцільно використовувати вправи, які потребують значної амплітуди рухів тулуба. Вони мають бути полегшеного типу в чергуванні з дихальними та вправами на розслаблення. Темп виконання – повільний, паузи між ними – тривалі. В останні два тижні перед пологами в заняття включають вправи (тривалість 20–35 хв), які вагітна жінка виконуватиме в першому періоді пологів. Вона повинна навчитися приймати різні вихідні положення й легко переходити з одного в інше без особливих зусиль та великих енергетичних затрат.

У підготовчу частину занять включають вправи, які підсилюють периферичний рух крові у верхніх та нижніх кінцівках, вправи для статичного поглибленого дихання, а також ті, які розслабляють окремі м'язові групи. Усі рухи, пов'язані з навантаженням тазового дна, органів дихання при напруженому черевному пресі, вправи для збільшення рухливості кульшових суглобів і хребта, а також вправи, що відповідають першому періоду родів, виконуються у середньому темпі в основній (середній) частині занять. У заключній частині тренувань – дихальні заспокійливі та розслаблювальні вправи.

На останній фазі вагітності від 36 тижнів до родів матка дещо опускається, полегшуючи при цьому роботу серця й легень майбутньої породіллі. Проте полегшення це невелике, тож передумови для розвитку застійних явищ залишаються.

У цей період фізичні навантаження спрямовані на покращення кровообігу, що досягається виконанням повільних, ритмічних рухів і дихальних вправ. Не забувайте про тренування глибокого дихання з різних вихідних положень: на спині, почергово на кожному боці, сидячи з опущеними ногами.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ для жінок останніх фаз вагітності

Перед виконанням вправ спокійно походіть звичайним кроком, на пальцях, на зовнішній стороні стопи, приставним кроком. Дихайте ритмічно.

1. Підніміть руку вгору (вдих). Поверніться у вихідне положення (видих).
2. Тримаючись за крісло, робіть нахили тулуба вперед, у сторони, назад.
3. Встаньте на коліна, руки на поясі. Відведіть ліву ногу в сторону на пальці (вдих), поверніться у вихідне положення (видих). Виконайте те саме в інший бік.
4. Станьте карачки. Відведіть ліву ногу назад (вдих). Поверніться у вихідне положення (видих). Те саме іншою ногою.
5. Ляжте на спину. Підніміть руки вгору (вдих). Зігніть ліву ногу й притисніть її руками до живота (видих). Виконайте те саме іншою ногою.
6. Ляжте на спину, зігніть ноги і, спираючись на ноги, піднімайте й опускайте таз.

7. Зробіть «ходьбу лежачи».

Після закінчення вправ повільно походіть, розслабляючи м'язи рук і ніг. Дихання не затримуйте. Видих зробіть дещо довшим від вдиху. Проте якщо в минулому ви вже мали передчасні пологи чи викидні, відмовтеся від фізичних вправ. Це доречно.

Нижче подано орієнтовні комплекси фізичних вправ для різних термінів вагітності.

Комплекс гімнастичних вправ під час вагітності до 16 тижнів

1. Ходьба, яка супроводжується активними рухами рук, ходьба в напівприсіді.
2. Підняти руки через сторони вгору (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).
3. Обертання тулубом. Таз нерухомий. Дихання повільне.
4. Повороти корпусом тіла з розведенням рук у сторони (вдих) та наступним нахилом тулуба до пальців ноги (видих), випрямитися, руки в сторони (вдих), повернутися у вихідне положення (видих).
5. Відвести випрямлену праву (ліву) ногу вперед, у сторону, назад, повернутись у вихідне положення.
6. Сидячи відвести руки в сторони (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).
7. Сидячи руки в сторони з поворотом тулуба (вдих), із наступними нахилами до ноги (видих), випрямитися, руки в сторони (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).
8. Лежачи на спині одночасно згинати ноги в колінах та кульшових суглобах із наступним підтягуванням до живота (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).

9. Лежачи по чергово згинати ноги в колінному суглобі з відведеннями їх у сторони. Повернутись у вихідне положення. Дихання довільне.

10. Спокійна ходьба.

Комплекс гімнастичних вправ під час вагітності від 17-го до 31 тижня

1. Ходьба на пальцях із різними рухами рук.

2. Нахили тулуба вправо та вліво з одночасним попереми́нним підніманням рук над головою (видих), повернутись у вихідне положення (вдих).

3. Згинаючи праву (ліву) ногу в коліні, підняти її під прямим кутом. Відвести коліно в сторону за допомогою руки, повернутись у вихідне положення.

4. Підняти руки вгору (вдих), нахилитися вперед, торкнутися пальцями підлоги (видих).

5. Піднімати попереми́нно пряму ногу вгору й назад, одночасно підняти протилежну руку вперед і вгору (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).

6. Лежачи на спині, імітувати рухи велосипедиста. Дихання довільне.

7. Лежачи на спині, розвести ноги в сторони (видих), схрещення їх (вдих).

8. Лежачи на спині, підняти таз угору, розвести коліна, опустити таз, коліна з'єднати.

9. Повільна спокійна ходьба.

Комплекс гімнастичних вправ під час вагітності від 32-го до 40 тижня

1. Ходьба звичайним кроком на пальцях, п'ятах, зовнішніх і внутрішніх частинах стопи, з високим підніманням колін.

2. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Розвести руки в сторони й прогнутись у грудному відділі – вдих, повернутись у вихідне положення – видих.

3. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Не згинаючи ніг у колінних суглобах, повернути тулуб управо, права рука пряма, ліва рука зігнута в лікті. Покласти долоню на праве плече – вдих, повернутись у вихідне положення – видих. Те саме в протилежний бік.

4. Стоячи, ліва рука на опорі, права на поясі. Зігнути ногу в коліні, відвести якомога більше у сторону, повернутись у вихідне положення. Дихання довільне.

5. Лягти на спину, одна рука на грудях, друга – на животі. Максимально підняти груди – вдих через ніс, опустити грудну клітку, видих через рот (губи скласти трубочкою).

6. Лежачи на спині, руки покласти на пояс. Відвести пряму ногу в сторону, повернутись у вихідне положення. Дихання довільне.

7. Лежачи на спині, ноги поставити на ширину плечей, руки вздовж тулуба долонями вниз. Розслабити всі м'язи тулуба й кінцівок.

8. Лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, опираючись на них, підняти грудну клітку, не відриваючи таза від підлоги (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).

9. Зігнути ноги в колінах і, максимальна розвівши у сторони, руками тягнути їх до живота, продовжений видих через рот (видих), повернутись у вихідне положення – видих.

10. Стати на коліна, руки перед грудьми. Розвести їх у сторони, кисті на рівні плечей (вдих), повернутись у вихідне положення (видих).

11. Ходьба вільним кроком, руки за спину із захопленням за лікті.

Майбутній матері потрібно максимально використати можливості, які надає законодавство вагітним жінкам. Очікуючи появи дитини, жінка відвідує заняття в жіночій консультації, де їй розказують про те, як вплинути на здоров'я, фізичний і психічний розвиток дитини задовго до її народження.

Так, наприклад, у клініці американського лікаря Рене ван де Корра організовано спеціальний курс занять для вагітних жінок. Майбутніх матерів навчають розмовляти зі своїми дітьми, які перебувають ще в утробі. Це може видатися неймовірним. Однак виявляється, що ембріон у віці шести місяців уже здатний сприймати людську мову. Кожна відвідувачка клініки одержує листок щільного картону. Його потрібно згорнути так, щоб утворився своєрідний конусоподібний рупор. Потім, приставивши картонний «підсилювач звуку» до живота, можна розмовляти з майбутнім сином або донькою. Такі розмови, вважають американські лікарі, сильно впливають на розвиток розумових здібностей дитини.

Мудра мати-Природа визначила для жінки головну біологічну роль у нашому земному світі – берегині та продовжувача життя. Є цілком достовірні дані про те, що саме їй передається і в ній закріплюється все доцільне, знайдене й апробоване Природою в процесі еволюції. Так, наприклад, у крові представниць «слабкої статі» в кілька разів вища концентрація таких біологічно важливих речовин, як альфа-ліпопротеїди, що запобігають розвитку атеросклерозу, простагліцини, які зберігають їх організм від підвищення артеріального тиску тощо. Тому жінки в середньому живуть на 5–7 років довше за чоловіків. Але взамін Природа вимагає від жінки, щоб вона виношувала в собі й народжувала на світ нове життя. Вагітність і пологи – це серйозні випробування, радість і щастя для кожної жінки.

Будь-які, навіть незначні, несприятливі фактори можуть негативно впливати на розвиток плода. Знаючи про це, майбутня мати повинна докласти всіх зусиль, забезпечивши благополучне протікання вагітності та розвитку дитини. Передусім вона мусить бути здоровою і витривалою, завчасно готувати себе до такої нелегкої фізичної роботи, як пологи і догляд за дитиною в післяродовий період.

Тим вагітним жінкам, які раніше зовсім не практикували фізичних навантажень, потрібно починати з мінімальних зусиль, поступово збільшуючи тривалість навантаження. Радимо вибрати декілька вправ і, головне, робити їх щоденно, поєднуючи з тренуванням дихання й розслаблення.

Проста, доступна кожній жінці, але дуже ефективна вправа, що її рекомендують різні лікарі незалежно від періоду вагітності, – це ходьба вгору по сходах. При цьому потрібно дотримуватися декількох умов: тримати рот закритим, видихати повільно і триматись прямо. Це сприяє активізації роботи діафрагми, роль якої в забезпеченні правильного розвитку плода надзвичайно важлива.

В останні місяці вагітності ні в якому разі не треба припиняти ходьбу типу прогулянки та тренування дихання й розслаблення. При цьому рекомендується поєднати дихання з рухами на два кроки – вдих, на чотири – видих, поступово збільшуючи його до восьми кроків. Для тих, хто не звик ходити, потрібно починати з 10–15 хв, поступово збільшуючи через 2–3 дні на 5 хв і доводячи загальну тривалість тренувань до 25–30 хв. Особливо цінні прогулянки в останні тижні перед пологами.

Ви підготувалися до пологів. Ваша працьовитість, самодисципліна зробили свою добру справу. 40 тижнів вагітності, з яких ні дня не проходило без фізичних вправ, прогулянок, сонця, повітря та водних процедур, зробили своє. Вони оберегли вас від можливих ускладнень, допомогли усунути ті, які все-таки виникли. Якщо в допологовому періоді були допущені певні прорахунки, їх можна значною мірою виправити, уміло виховуючи дитину й продовжуючи допомагати своєму організмові за допомогою фізичних вправ. Пам'ятайте, що здоров'я дитини здебільшого залежить від здоров'я мами.

Контрольні питання

1. Народна педагогіка про засоби збереження здоров'я матері та дитини в період вагітності жінки.
2. Роль рухової активності в підвищенні резервних можливостей організму людини.
3. Тонізуювальна дія фізичних вправ.
4. Вплив фізичних навантажень на функцію рухового апарату.
5. Основи здорового способу життя вагітної жінки.
6. Оптимальний режим дня вагітної жінки.
7. Раціональна рухова активність жінок у період вагітності.
8. Характеристика та правила виконання вагітними жінками дихальних вправ.
9. Правила виконання гімнастичних вправ для жінок із різним терміном вагітності.

РОЗДІЛ 2

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЕТНОПЕДАГОГІКИ

2.1. Оздоровча спрямованість рухової діяльності й гігієнічних заходів для новонароджених та немовлят

Традиційно в сімейному вихованні дітей у різних країнах в умовах усіх культур особлива роль належить мамі, яка фактично з перших хвилин народження малюка покликана огорнути його любов'ю й піклуванням. Народна мудрість говорить: «У дитини впаде одна сльоза, а в матері – десять», «Дитина порізала пальчик, а в матері заболіло серце». Власні спогади про щасливе дитинство допомагають людині в часи важких випробувань долі зберегти життєву стійкість.

Доношена дитина при народженні зазвичай має довжину тіла 49–51 см, масу тіла 3200–3500 г. Окружність грудної клітки дитини змінюється нерівномірно. За перший рік життя вона збільшується на 12–15 см. Протягом першого року життя дитина в середньому виростає на 25–27 см, маса тіла збільшується від 3100 до 7200 г, що більш як удвічі перевищує масу тіла при народженні. У перші місяці й роки життя дитини інтенсивно розвивається центральна нервова система, формуються й удосконалюються різні рухи, виникають і закріплюються основні навички та звички.

М'язи в новонароджених дітей розвинені слабо. До того часу, поки дитина навчиться ходити, м'язи зростають повільніше порівняно з вагою тіла загалом. М'язи-згиначі розвинені більше за розгиначі. Саме тому дитина часто прибирає неправильні пози – голова опущена, спина сутула і т. п. Зі зростанням дитини збільшується тону́с м'язів спини та живота. Це наслідок не тільки покращання регуляторної функції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичних вправ.

Під час занять фізичною культурою з малюками слід пам'ятати, що дитину потрібно обмежувати у значних м'язових напруженнях, пов'язаних із тривалим збереженням тієї чи тієї нерухомої пози, перенесенням важких предметів.

Перший місяць життя дитини – це пристосування до нових умов існування. У цьому віці дитина переважно лежить на спині, без подушки. М'язи її ще зберігають напруженість, властиву ембріональному періоду. Більшу частину доби вона спить. Під час неспання хаотично рухає ручками та ніжками. Ці рухи дуже потрібні малюкові: вони покращують його кровообіг, тренують серце й легені, навчають його володіти своїм тілом.

Результати дослідження І. С. Кліш підтверджують сформовану думку, що фізичне виховання дитини потрібно починати з перших днів її життя й спрямовувати на застосування фізичних вправ та масажу, дотримання режиму дня, харчування, правильного використання природних факторів: сонця, повітря та води. Воно сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню, кращому фізичному й нервово-психічному розвитку, забезпечує всебічний розвиток дітей.

У харчуванні дитини немає нічого ціннішого за грудне молоко. Щоб не зіпсувати фігури, окремі матері прагнуть не годувати дитину грудним молоком. Це жорстоко щодо своєї дитини, а також збіднює роль матері в загально-людському розумінні. Дуже влучно про це зауважив професор Р. П. Нарцисов: «Однією із суттєвих втрат в останні десятиріччя через різке скорочення часу, протягом якого мати дає груди дитині, є те, що за порогом свідомості образної пам'яті залишається відчуття мами як фізичного джерела радості. Ця втрата не може замінитись цілком природною турботою матері про дитину. Часто вона постає як жінка, що обслуговує, робить чистим, ситим життя дитини. До речі, не завжди це робиться досконало (готує їжу інколи краще бабуся, білизна переться в пральні тощо). Для дитини залишається таємницею, що мама – це джерело радості. Здебільшого цю роль не усвідомлюють і самі мами».

Справді, багато жінок вважають, що штучне годування дитини аналогічне грудному. З погляду хімії, тобто за складом компонентів у штучному молоці, тут є частка істини, але в емоційному – у жодному разі. Материнське молоко – матеріалізована «ніжність» матері. Мати робить для дитини світ іншим, а не просто усуває холод, голод, спрагу тощо. Тут важливо підкреслити якраз здатність матері не просто усувати перешкоди, шкідливі фактори, а емоційно забарвлювати світ у радісні тони. «Ми вважаємо це принципово важливою радістю матері», – зазначав Р. П. Нарцисов у книзі «Про материнство».

Французи говорять, що материнська любов повинна складатися з молока та меду. Молоко – це все те матеріальне, що потрібне для існування дитини. Але разом із молоком мама повинна передати дитині й мед – природне відчуття радості буття. Матері не мають заміни у здатності емоційно забарвити для своїх дітей навколишній світ, і в цьому їхня велика роль і покликання.

Мати, годуючи дитину, повинна дотримуватися відповідних правил, а саме: правильно харчуватися; бути в постійному русі, на свіжому повітрі; чергувати працю з відпочинком; не піддаватися негативним емоціям і хвилюванням; брати немовля на руки, багато до нього говорити.

У практиці родинного виховання велике значення мають колискові пісні, слухаючи які, дитина вперше прилучається до рідної мови. Колисання дитини здавна вважалося корисним, хоч це і суперечить деяким сучасним рекомендаціям щодо виховання немовлят. На користь колисання наводяться докази, що воно «заспокоює дитину, сприяє її засинанню, компенсує безпомічність рухів немовлят, наче продовжує рух, якого дитина зазнавала в утробі матері, сприяє розвитку вестибулярного апарату, ростові та зміцненню організму дитини. Колискові пісні пройняті уявленнями про дитину як утіху, радість людини, сповнені ласкавої турботи про неї.

Надзвичайно важливого значення надавали купанню дитини. До купелі клали різні ароматні квіти й трави, кожній з яких надавали особливого значення.

Доброю профілактикою захворювань є також раннє використання загартовувальної дії води. Виконання у воді фізичних вправ залучає до процесу дихання більший об'єм легень, сприяє збільшенню їхньої життєвої ємності, збагаченню крові киснем. І найголовніше – плавання з раннього віку сприяє появі позитивних емоцій.

Найвідповідніший вік для початку навчання плавання – третій–четвертий тиждень життя. До початку занять із плавання малюк повинен бути здоровим. Найбільш складний перший період. Він включає 25–30 занять і має на меті загартування дитини та вироблення здатності без страху хлюпатися у воді. Заняття слід проводити щоденно, в один і той самий час, за годину до годування або через такий же інтервал часу після годування, краще в першій половині дня. Заняття мають приносити дитині радість і задоволення. Тривалість першого заняття 10–15 хв, потім кожен день заняття збільшувати на 10–15 с. Температура води під час перших занять має бути 37°. Поступово вона повинна знижуватися.

На другому місяці життя дитини скованість м'язів зменшується. Розвиток функцій іде паралельно з удосконаленням діяльності нервової системи. Спочатку міцнішими і функціонально зрілішими стають м'язи шиї. Це дає змогу дитині, лежачи на животі, підніматися й утримувати голову чи повертати її в сторону, що забезпечує вільне дихання, а також можливість подивитися навколо.

Подальшому зміцненню м'язів шиї та розвитку м'язів тулуба сприяє вкладання дитини на живіт. Вкладати малюка на живіт потрібно декілька разів на день, зазвичай під час сповивання, обов'язково на рівній і твердій поверхні. Це змушує його напружувати м'язи тулуба. На м'якій поверхні цього не відбувається (ліжка, диван, подушка). До цього положення дитину треба привчати поступово, вкладаючи її спочатку на одну хвилину, потім на дві й т. д. Вкладання на живіт доцільно супроводжувати загартуванням. Для цього малюка треба вкладати оголеним. Такі повітряні ванни – суттєвий загартовувальний захід. Він спричиняє скорочення судин шкіри та зменшення тепловіддачі. Таким чином, дитина вчиться зберігати тепло організму. Якщо ця здатність буде розвиватися систематично, день у день, то ніяка простуда не буде небезпечною для дитини.

Поняття «загартований» і «незагартований» організм уживають і стосовно дітей раннього віку. Достатньо упродовж декількох днів потримати дитину в кімнаті з високою температурою повітря, як усі захисні сили її організму, які активізувалися під час народження, вимикаються через незастосування. У такому випадку навіть незначне охолодження чи легкий протяг можуть призвести до виникнення хвороби.

Третій місяць життя – це час перших помітних кроків у розвитку психіки дитини. А психіка розвивається паралельно з наростанням рухових умінь. При вкладанні на живіт малюк уже сам спирається на передпліччя, досить довго втримує голову й вільно повертає її в сторону голосних звуків, людської мови чи яскравої іграшки. Коли дитина лежить на спині, вона не тільки розглядає іграшку, а й, хаотично рухаючи руками, випадково наштовхується на неї.

Важливим елементом догляду дитини в цьому віці є масаж і гімнастичні вправи. Вони створюють у дітей радісний настрій і збуджують їх до активності. Основний прийом масажу – погладження, доповнене розтиранням.

Гімнастичні вправи спрямовані на стимулювання гімнастичних рухів. Однак масаж і гімнастика тільки тоді корисні, коли приємні дитині.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 1,5 до 3 місяців:

1. Масаж рук – погладжування (4–6 разів) внутрішньої, а потім зовнішньої поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.

2. Масаж живота – погладжування долонею правої руки (6–8 разів) за ходом годинникової стрілки.

3. Масаж ніг – погладжування (4–6 разів) зовнішньої, а потім задньої поверхні кожної ноги (від стопи до тазостегнового суглоба). Дитина лежить на спині.

4. Викладання на живіт – 4–5 разів (рефлекторна вправа).

5. Масаж спини – погладжування (6–8 разів) у напрямку від потилиці до сідниць, а потім навпаки. Дитина лежить на животі.

6. Масаж стоп – погладжування (6–8 разів) тильної поверхні кожної стопи великими пальцями в напрямі гомілковостопного суглоба, а також навколо його основи. Дитина лежить на спині.

7. Рефлекторне згинання й розгинання пальців стоп. Пальцями руки провести по краю стопи, трохи натискуючи на неї по 6–8 разів. При цьому дитина згинає й розгинає пальці ніг.

8. Рефлекторне відштовхування ніг від опори. Дитині, що лежить на животі, підставляють долоню під стопи і злегка захоплюють їх пальцями. Вона рефлекторно відштовхується ногами від опори. Повторити 4–6 разів.

Якщо дитину почали привчати до плавання з тритижневого віку, то до третього місяця життя перший етап навчання вже закінчений. Потрібно перейти до другого: тривалість занять 30–40 хв, температура води 33°. Перед заняттями виконують масаж та гімнастичні вправи, щоб підготувати дитину до плавальних рухів.

На четвертому місяці дитина вже піднімає голову з положення лежачи на спині. Лежачи на животі, вона піднімається, спираючись на лікті й передпліччя. При підтримці добре спирається на ніжки. Помітно удосконалюються рухи м'язів. Малюк намагається повертатися зі спини на бік, міняти положення тіла.

Гімнастичні вправи на четвертому місяці життя ускладнюються й повинні сприяти подальшому розвитку вмінь. Заняття починаються зі звичайного легкого масажу кінцівок. Потім роблять першу гімнастичну вправу. Руки дитини відводять у сторони і схрещують на грудях 6–8 разів. Потім знову масаж, на цей раз живота – кругове погладжування за часовою стрілкою. Потім гімнастичні вправи: згинання й розгинання ніг. Дуже корисна вправа перевертання дитини зі спини на живіт. Також слід проводити імітацію повзання.

Важливо використовувати українські народні засоби виховання, зокрема пестушки, якими супроводжують перші рухи дитини, та потішки – елементарні словесно-рухові ігри дитини з пальчиками, ручками, ніжками; забавлянки – маленькі віршики, пісні-казочки.

Традиційно використовували в цьому віці такі народні ігри-потішки: «Тутусі», «Тушки-потягушки», «Чеберайчик», «То горошок, то квасолька».

«Тутусі». У положенні лежачи на спині долонями проводять від голови до пальчиків, приказуючи «тутусі».

«Тушки-потягушки». Долонями беруть за ноги, потягують і приказують: «туш-тушки, на ноги – потягушки».

«Чеберяйчик». Дитину кладуть на спину, беруть її ніжки в долоні та ритмічно й обережно згинають обидві ноги в колінцях, притискуючи їх до животика:

*Ой на горі просо, сидить зайчик,
він ніжками чеберяє.*

Далі співають удвічі швидше і в такому ж прискороеному ритмі згинають по черзі ніжки:

*Щоб я такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик.*

«То горошок, то квасолька». Перебираючи дитині пальчики на носі, приговорюють:

*То горошок, то квасолька, то кукурудза, а то – бобище,
Фур – за ножнице (підкидаючи ніжки).*

На п'ятому місяці життя продовжується удосконалення рухових умінь дитини. Вона вже піднімає не тільки голову, а й тулуб, спираючись на долоні витягнутих рук, вільно перевертається зі спини на живіт, а також, якщо їй допомогти, сідає. У разі підтримки за тулуб дитина рівно стоїть, переступає ніжками.

Масаж і гімнастичні вправи в цьому віці мають мету закріпити й розвинути рухові вміння. Вправи виконують здебільшого ті ж, що й раніше, але необхідно звертати увагу, щоб із кожним тижнем зменшувався обсяг пасивних рухів і стимулювались активні. Має зростати кількість повторень кожної із вправ. По черзі треба виконувати вправи, які залучають різні групи м'язів. Бажано під час виконання гімнастичних вправ використовувати іграшки.

Навчання плаванню вже переходить до третього періоду: тривалість заняття 40–45 хв. У цей період дитина повинна засвоїти активні плавальні рухи ногами й руками. Заняттям у ванні, як і раніше, передують масаж та гімнастика. Рекомендують стимулювати самостійне плавання дитини, нирання.

На шостому місяці життя дитина вільно бере іграшки й довго грається ними, може переміщуватись у манежі або повзти до якогось предмета. Дуже корисне для малюків повзання, яке стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового поясу (що покращує вентиляцію легенів, запобігає порушенню постави в майбутньому), при цьому посилюється кровозабезпечення органів і тканин, поширюються пізнавальні можливості дитини.

Масаж і гімнастику проводять у найбільш зручний час. Гімнастичним вправам передують масаж, вони також чергуються й закінчуються масажем. Застосовують погладження, розтирання, розминання і навіть легеньке постукування кінчиками пальців. Гімнастичні вправи проводять за тою ж схемою, що й на четвертому місяці життя. Додаються й нові, дуже важливі вправи: повзання, присідання з положення лежачи на спині. Спочатку вправи виконують один–два рази, потім – три–чотири. Вправи, що були вивчені раніше, повторюють по шість–вісім разів.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 3-х до 6 місяців:

1. Розгинання рук. Притримуючи кисті рук дитини, по чергово розгинайте і згинайте їх.

2. Піднімання ніг. Захопивши ноги малюка так, щоб ваші пальці охоплювали м'язи литок, одночасно піднімайте й опускайте ноги, притягуючи стегна до живота.

3. Розведення рук у сторони. Захопивши кисті, розводьте руки дитини в сторони і приводьте їх до тулуба.

4. Відведення зігнутих ніг у сторони. Захопіть ноги дитини за гомілки. Зігніть одночасно обидві ноги, підтягуючи стегна до живота, потім відведіть обидві ноги (зігнуті) направо, наліво.

5. Почергове згинання ніг (велосипед). Захопіть ноги дитини за гомілки вказівними пальцями зверху. Почергово згинайте й розгинайте ноги, імітуючи рух велосипеда.

6. Повзання за іграшкою. Притримуючи ноги малюка, заохочуйте його до повзання й дістання іграшки (пересувайте його).

7. Почергове піднімання ніг. Узнявши ноги за гомілки так, щоб ваші великі пальці охоплювали м'язи литок, почергово піднімайте й опускайте ноги випрямленими.

8. Прогинання спини (міст). Захвативши ноги правою рукою за гомілково-стопні суглоби, злегка піднімайте їх разом із тазом, притримуючи спину лівою рукою й заохочуючи прогнути тулуб з опорою на ноги та голову.

9. Перевертання на спину. Візьміть дитину за гомілки двома руками й заохочуйте перевертатися на спину й назад.

10. Присаджування на випрямлені руки. Підтримуючи дитину за кисті випрямлених рук, заохочуйте її сідати й обережно опускайте знову.

11. Відведення рук у сторони. Тримаючи руки малюка за кисті, розведіть їх у сторони і зведіть разом попереду.

12. Гра з м'ячем. Тримаючи перед дитиною м'яч то в одній, то в другій руці, заохочуйте її тягнутися за м'ячем.

На сьомому місяці життя в дитини з'являється диференційованість, доцільність і точність рухів. Гармонійному розвитку дитини в цьому віці сприяють масаж і гімнастика. Обсяг масажу зменшується, але збільшується кількість різноманітних фізичних вправ, подовжується час занять, посилюється навантаження. Уводяться нові вправи: згинання й розгинання рук у положенні сидячи, піднімання тулуба з положення лежачи й сидячи. Нові вправи потрібно освоювати два–три тижні, і лише після цього повторювати їх більше ніж двічі.

У дітей, яких навчали плаванню з перших місяців життя, починається четвертий період навчання (2,5–3 місяці). Тепер уже треба давати малюкові максимум самостійності, допомагаючи йому лише в найскладніших ситуаціях.

Традиційними для цього віку є ігри-потішки: «Сорока-ворона», «Тосі», «Ладки», «Печу-печу хлібець» та ін.

«Сорока-ворона». Дитину садять на коліна, беруть її рученята у свої долоні. Вказівним пальчиком її правої ручки водять кружка по лівій долоньці й примовляють:

*Сорока-ворона діткам кашку варила,
На припічку студила, діток годувала.*

Потім починають загинати пальчики на правій руці: «Тому дала, тому дала...», а коли доходять до мізинчика, говорять: «А тому не дала, бо він води не носив, дровець не рубав, крупів не перебирав».

Змахуючи обома руками:

Гай-гай, полетіли, полетіли!

«Тосі». Узявши дитину на руки, плещуть її долонями:

*Тосі, тосі, тосі,
А свині в горосі,
Телята в капуста,
Аби були тлусті.*

«Ладки». Плещуть у долоні, приказуючи:

*Ладки-ладки!
Де були? – У бабки!
Що пили? – Що їли?
Та й, та й полизали,
У (ім'я дитини) на голові сіли.*

«Печу-печу хлібець». Голівку дитини беруть у долоні й легенько рухають, начебто перекидаючи з руки в руку, при цьому примовляють:

*Печу, печу хлібець
Панам на обідець.
Печу, печу бабку,
Всаджу на лопатку.*

На восьмому місяці життя дитина вже охоче спілкується з дорослими, відрізняє членів сім'ї від незнайомих людей. Виконує на прохання комплекс простих рухів: сісти, встати, дати руку, здатна брати участь в іграх з дорослими, охоче залучається до нових ігор. У цей період слід уживати різні приказки типу «Ладки», «Тушки-потягушки», «Впала-встала», «Їде-їде Йван», «Куй, куй, ковалі», «Гоп-гоп», «Коник» та ін.

«Їде-їде Йван». Дитину садять «верхи» на своє коліно (обличчям до себе), підтримують з обох боків попід ручки, притупують ногою і в такт наспівують:

*Їде, їде Йван, Йван
На конику сам.
А за ним Пилип-лип,
Черевички скрип-скрип.
А за ним Панас-нас,
Може це до нас?
А за ним Охрім-хрім,
Ось я тебе з'їм.*

При цьому роблять вигляд, що хочуть укусити малюка за щічку.

Або:

*Куй, куй, ковалі,
То великі, то малі.
А старого коваля
Посадили на коня.
Ковалиху на бика,
Гайта, вісьта, козака.*

«Впала-встала». Дитину ставлять на коліна й примовляють: «Впала-впала-впала», обережно нахилиючи її назад так, щоб голівка опинилася нижче від ніжок. Потім говорять: «Встала-встала-встала» й піднімають. Ця гра вчить орієнтуватися в просторі.

У цей період особливо пильно треба стежити за режимом дня дитини, оскільки дотримання режиму впливає не лише на здоров'я та правильний розвиток, а й

на вироблення корисних навичок. Комплекс гімнастичних вправ побудований на законах послідовності, тобто спочатку виконують засвоєні вправи: повороти вправо й вліво з положення сидячи, вправи на опір, кидання м'ячика, стояння при підтримці за одну руку.

На дев'ятому місяці життя дитина зазвичай уже добре стоїть з опорою, переступає при підтримці за обидві руки, а інколи й за одну, сідає і встає з будь-якого положення. Підвищується її спритність. З іграшками полюбляє гратися сидячи, оскільки це дає змогу вільно рухати руками, повертати корпус. Фізичний розвиток дитини потрібно спрямовувати й стимулювати.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 6 до 9 місяців:

1. Колові рухи руками, тримаючись за кільця. Дитина, що лежить на спині, виконує колові рухи у плечових суглобах знизу–вгору та вниз. Повторити 5–6 разів.

2. Масаж живота. Погладжування по колу, розтирання прямих та косих м'язів живота.

3. Піднімання прямих ніг угору, лежачи на спині. Тримаючи малюка за гомілки, піднімають ноги до вертикального положення й опускають униз. Повторити 6–8 разів.

4. Масаж стоп. Погладжування, розтирання, розминання (по 6–8 разів).

5. Вправи для стоп (рефлекторне згинання та розгинання пальців, відведення та приведення стопи).

6. Перевертання зі спини на живіт (уліво та вправо) з притримуванням тільки за ноги (по 2 рази в кожную сторону).

7. Масаж спини. Погладжування (6–8 разів) та розтирання (5–8 разів).

8. Відведення плечей назад (зведення лопаток). Дитина лежить на животі, тримаючи її за кисті рук, випрямити їх уперед, а потім, одночасно згинаючи руки в ліктях, відвести їх униз–назад і притиснути до бічних поверхонь грудної клітки так, щоб зблизити лопатки. Повторити двічі–тричі.

9. Піднімання на ноги з положення лежачи на животі (при підтримці за кисті рук або під лікті). Дитина піднімається спочатку на коліна, а потім стає на ноги. Повторити двічі–тричі.

10. Масаж грудної клітки – погладжування та розтирання. Повторити 8–10 разів.

11. Поперединне згинання й розгинання рук із кільцями. Якщо дитина не вміє сидіти, вправу виконують у положенні лежачи на спині. Повторити 6–8 разів.

12. Присаджування за допомогою підтягування за зігнуті в ліктях руки. Дитина лежить на столі, тримаючись за кільця руками, її повільно підтягують уперед. Повторити 2–3 рази.

13. Масаж живота – погладжування, розтирання, розминання (6–8 разів).

14. Поперединні рухи ногами. Дитина лежить на спині. Охопивши стопи долонями так, щоб указівні пальці лягли на передню поверхню гомілки, позмінно згинають ноги в тазостегнових та колінних суглобах і розгинають їх. Повторити 12–15 разів кожною ногою.

15. Перевертання зі спини на живіт. Притримуючи дитину правою рукою за випрямлені ноги, повертають її вліво, стимулюючи рефлекторний поворот голови й верхньої частини тулуба. Так само в іншу сторону. Виконують двічі.

16. Повзання на животі. Перед дитиною кладуть яскраву іграшку, лівою рукою фіксують стопи дитини й згинають її ноги в колінах і тазостегнових суглобах. Якщо дитина при цьому не просувається, їй підкладають ліву руку під груди і допомагають рухатись уперед. Повторити 5–6 разів.

17. Переступання. Поставивши дитину обличчям до себе, підтримують її обома руками під пахви, спонукаючи до ходіння (6–8 кроків). Переступання можна виконувати, підтримуючи дитину за зігнуті в ліктях руки. Тривалість комплексу 8–10 хв.

На десятому місяці життя відзначається дуже швидкий розвиток рухових умінь і психіки дитини. Під час гри дитина вже може ставати на коліна, нахилється, починає ходити, якщо її підтримують за руки. Фізичний і психічний розвиток дитини чітко виявляється в її ставленні до плавання. Якщо в шести–семи-місячному віці дитина бере активну участь у купанні – протягує для миття руку чи ногу, хлюпається у воді, то з десятого місяця активність дитини настільки велика, що заважає спокійно проводити купання.

Гімнастичний комплекс для цього періоду складає згинання й розгинання рук у положенні сидячи; згинання й розгинання ніг разом і по черзі; колові рухи рук із кільцями в положенні лежачи й сидячи; повороти тулуба вправо і вліво в положенні сидячи; нахили й випрямлення тулуба з положення стоячи; ходьба з підтримкою й самостійно.

Одинадцятий місяць життя – своєрідний кордон фізичного розвитку дітей. Дитина в цей період намагається довго стояти самостійно й навіть ступати, притримуючись за меблі. Збільшується координація рухів пальців. Це пора деталізації, удосконалення цілеспрямованих рухів під час виконання гімнастичних комплексів. Вони переважно ті самі, що й у попередньому місяці. Слід уключати активні вправи з іграшками: переступання через палицю, відштовхування м'яча ногою, піднімання при нахилах різних іграшок.

Дванадцятий місяць завершує перший рік життя, найважчий і найвідповідальніший. У рік дитина починає ходити самостійно, уміє вибиратися на східці, на стілець. Може нести обома руками неважкі предмети. Вона охоче стає співучасником гри: кидає м'яч і чекає його повернення, намагаючись зловити.

Незважаючи на велику рухливість дитини, слід приділяти увагу її фізичному вихованню. Гімнастичні вправи виконують при цьому регуляційну й координаційну функції в розвитку рухів. У ході розвитку рухливих ділянок центральної нервової системи ускладнюється координація рухів.

Фізичні вправи й прогулянки сприяють травленню, зміцнюють здоров'я, загартовують організм, збільшують його стійкість до шкідливих чинників навколишнього середовища, підвищують опірність організму до різних інфекцій, передусім до захворювань верхніх дихальних шляхів. Загартовуючи дитину, слід керуватися такими методичними вказівками, як систематичність і регулярність у проведенні загартовувальних заходів, поступовість при підсилюванні застосованого подразника, дозування процедур. Загартовувати дітей потрібно дуже обережно, обов'язково враховуючи при цьому вікові та індивідуальні особливості організму. Правильне й своєчасне проведення загартування дає можливість легко закріпити в дітей позитивне ставлення до нього, розвинути спеціальні вміння та культурно-гігієнічні навички. Але так само легко можна виробити й закріпити в дітей негативне ставлення до цих процесів.

2.2. Рухливі ігри та фізичні вправи для дітей другого й третього років життя

Завдання фізичного виховання дітей другого року життя полягає у зміцненні їхнього здоров'я, загартуванні, розвитку рухів, координації й почуття рівноваги, уміння виконувати рухи за словесною інструкцією, формуванні вміння орієнтуватися у просторі, культурно-гігієнічних навичок та самостійності. У цей період життя в дітей удосконалюються вміння ходити. Для закріплення цього вміння дітям пропонується виконувати ходьбу по доріжці, а також ходити, імітуючи поведки знайомих їм тварин: мишки, kota, ведмедика та ін. У цьому віці корисна ходьба з подоланням невеликих перешкод, переступання через невеликі предмети, обминання їх. Особливо корисне ходіння босоніж, по траві, піску, сходження на маленькі гірки та спускання з них. Це не тільки один із засобів загартування дитини, а й прекрасний спосіб запобігти плоскостопості. Дуже корисне повзання. Воно зміцнює м'язи спини, живота, рук та ніг, що сприяє формуванню правильної постави. Тому дуже важливо в цей період поєднувати ходьбу дитини з повзанням. Часто повзання чергують із підлізанням під дугу або перелізанням через колоду.

На другому році життя діти засвоюють вправи в метанні м'яча. Спочатку дитина грається з м'ячем: котить його по підлозі, ударяє об підлогу, потім опановує кидки м'яча обома руками та однією рукою. Ці вправи сприяють зміцненню м'язів рук, плечового поясу, тулуба, тренують влучність і спритність.

Ігри для дітей, які розвивають уміння ходити без підтримки

«*Йди до мене*». Перед грою потрібно встановити контакт із дитиною, узяти її на руки, погратися в хованки. Поставити дитину на підлогу, відійти на декілька кроків. Протягнувши руки, підкликати до себе: «Йди, йди до мене». Коли дитина підійде, підхопити її на руки, похвалити. Можна збільшувати відстань під час ходьби.

«*Візьми іграшку*». Батьки показують дитині ту чи ту іграшку, ховають її за спину, примовляючи: «Де іграшка? Немає. Ось вона». Відходячи від дитини, повторюють: «Візьми іграшку».

«*Принеси кубик*». Дають в руки дитині кубик, відходять від неї на деяку відстань, кличуть до себе: «Принеси кубик». Після того, як дитина підходить і дає кубик, відкидають кубик на деяку відстань, примовляючи: «Де кубик? Принеси». Гру повторюють доти, доки дитині цікаво.

«*Знайди м'яч*». Батьки, граючись із дітьми, штовхають м'яч так, щоб він повільно котився під стіл, до іграшки. Стараються зосередити увагу тільки на м'ячі. Примовляють: «Де м'яч? Знайди м'яча. Молодець!».

Ігри для розвитку вміння ходити по прямій

«*Привітайся*». У двох протилежних кінцях кімнати покласти на кріслах ляльку та ведмедика. Мама пропонує дитині підійти й привітатися з ведмедиком. Потім показує на ляльку й говорить: «А тепер йди й привітайся з лялькою».

«*Пройти по місточку*». Для місточка використовують дощечки, скатерки або два паралельно вистелених шнурки. Примовляють: «Пішли на прогулянку. Побачили місточок, перейшли його. Молодець!».

«Навчи ляльку йти по доріжці». Дитині пропонують провести ляльку по доріжці, тримаючи її обома руками перед собою.

«Провезти візок по місточку». Дитина провозить візок, у якому сидить лялька, по місточку.

Ігри для навчання дітей повзанню

«За м'ячем з гірки». Скотивши з гірки великий надувний м'яч, пропонують дитині повзти за ним. Дитина доповзає до м'яча, бере його в руки й несе татові.

«Котики». Діти рачкують, імітуючи котиків. Граючись із ними, батьки поступово відходять на більшу відстань, кличучи «котиків» повзти за ними.

«Висока хатинка». Для «хатинок» використовують крісла, ящики. Діти ходять по кімнаті, після слів «усі пішли до своїх хатинок» повзком ховаються в них.

Ігри й вправи для навчання дітей метанню та ловінню м'яча

«Віднеси м'яч». У середині кімнати кладуть круг. Дають дітям у руки м'яч, пропонують віднести його й покласти в круг.

«Кинь м'яч». Батьки беруть у руки м'ячі й дають м'яч дитині, пропонуючи кинути його вгору, а потім побігти за ним. Можна кидати м'яч назад, за голову.

Орієнтовне заняття із фізичної культури для 1–1,5-річних дітей

1. Ходьба по «доріжці» (завширшки 40 см), яка зроблена з двох шнурів (2–3 рази). Дитина виконує ходьбу по «доріжці».

2. Піднімання палиці вгору. В. п. – сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за довгу палицю, підняти одночасно руки вгору та опустити у в. п. (4–6 разів). Тато (мама) виконує вправу разом із дитиною.

3. Присідання. В. п. – стоячи, тримаються обома руками за палицю. Присісти навпочіпки й підняти у в. п. (3–4 рази). Тато (мама) тримає палицю за середину й присідає разом із дитиною.

4. Повзання під дугою в упорі стоячи на колінах та кистях рук.

5. Кидки м'яча вперед обома руками знизу (3–4 рази).

Загальнорозвивальні вправи виконують з різних положень: стоячи, сидячи на підлозі та лежачи (на спині чи животі). Характерною рисою цих вправ є те, що вони мають імітаційний характер: діти махають руками, «як птахи крильцями», підстрибують, «як зайчики», чалапають, «як ведмедики», та ін.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ для 1,5–2-річних дітей

1. Стати один навпроти одного на відстані 2 м. Ноги на ширині плечей, руки – у сторони на висоті плечей, відведені назад, долоні – уперед. На рахунок 1 руки схрестити перед грудьми так, що долоні плескають по лопатках, сильний видих; 2 – плавно повернутися у вихідне положення, глибокий видих.

2. Ходьба. Узявшись за руки, пройти 15–20 м швидким і 50 м звичайним кроком.

3. Ходьба по дошці завширшки 25 см, піднятій горизонтально над землею на висоту 15–20 см чи прикріпленій похило, коли один її кінець піднятий на висоту 15–20 см, а інший лежить на підлозі. Вправу повторюють 2–3 рази.

4. Переступання через стінку пісочниці чи іншої подібної перепони заввишки 12–18 см. Малюк переступає однією ногою, а потім другою. Повторити 3–4 рази.

5. Нахил тулуба вперед, перегинаючись через палицю, прикріплену на рівні тазостегнового суглоба. Запропонуйте дитині взяти іграшку, яка лежить перед нею на підлозі, підняти її високо над головою й знову покласти на місце. Повторити 2–3 рази.

6. Гра «птахи махають крилами». Дитина піднімає руки в сторони й махає ними вгору–вниз. Вправа повторюється 3–4 рази.

7. Дитина лежить на спині, руки в сторони. Запропонуйте їй підняти випрямлені ноги й торкнутися ними ваших долонь, які тримаєте на висоті випрямлених ніг дитини. Повторити 3–4 рази.

8. Повторити дихальну вправу 1.

9. Гра «Довгі й короткі ноги». Лежачи на спині, дитина випрямляє ноги, відтягує носки, потім згинає ноги, притискаючи коліна до живота й охоплюючи їх руками. Вправу повторити 5–6 разів.

10. Кидання малих м'ячів у ціль (кошик або ящик), поставлений на відстані 0,4–0,7 м від дитини. По 3–4 кидки почергово правою й лівою рукою. Відстань до цілі збільшується за мірою засвоєння.

11. Заняття закінчіть спокійною ходьбою упродовж 30–40 с. 10–15 хв гімнастики, 2 хв в обіймах води, 0,5 – повітряна ванна і знову душ.

Коли ходьбу по прямій засвоєно, можна її ускладнити пересуванням зигзагом між перешкодами (кубиками, камінцями, купинами тощо). Для цього намалюйте на землі різні рисочки та кружечки. Потім візьміть дитину за руку й пройдіть між ними. Мета – навчити не зупинятися перед лінією або перешкодою, а обходити її. Від якості оволодіння такою навичкою залежить не тільки постава та статура, а й стан здоров'я. Ходьба зміцнює м'язи, які забезпечують добрий фізичний розвиток. Вибираючи перший пішохідний маршрут, урахуйте, що 1,5–2-річна дитина у змозі крокувати безперервно лише 5–10 хв. Спочатку ведіть малюка за одну ручку, потім за другу, а якщо він обходиться без підтримки, нехай іде поряд із вами. Потім дайте йому змогу відпочити й повертайтеся назад. Перші піші переходи 2–3-річних можуть тривати 10–15 хв, потім їхня тривалість поступово збільшується до півгодини. Ходьба за умови певного дозування втомлює дитину. Це пояснюється ритмічністю й автоматизмом, чергуванням у роботі м'язів у моменти скорочення й розслаблення, оптимальністю роботи нервової системи.

У наш час багато батьків ходьбу замінюють катанням дитини у візочку. Тривале сидіння в зігнутій або напівзігнутій позі не тільки негативно впливає на поставу, при цьому також здавлюються печінка, жовчний міхур, селезінка, з'являється «звисла стопа», яка пізніше може ускладнити нормальний розвиток стопи, викликати кульгавість тощо. Тому батьки повинні пам'ятати, що малюки після 1,5 року мусять ходити якомога більше не тільки по рівній поверхні, а й по нерівній – траві, піску.

Ефективність занять із дітьми буде вищою, якщо їх проводитимуть на свіжому повітрі. Це, поряд із формуванням прикладних навичок, забезпечить оздоровче спрямування. Удосконаленню рухів сприятимуть нерівності на місцевості: підйоми, спуски, каміння, рівчаки тощо. Для міських дворічних малюків під час розвитку рухів можна використати найпростіші конструкції та тренажери, встановлені на дворових майданчиках. Тут прислужаться ходьба по вузькій дошці, лазіння й спускання по драбині, по похилій площині тощо. Відпрацюванню

навичок правильної ходьби сприяють вправи з рівноваги, які повинні виконуватися на висоті 10–20 см над землею. Це може бути бортик пісочниці, огорожа газонів, широкі карнизи, звалені дерева тощо.

На перших заняттях ширина дошки має дорівнювати ширині плечей дитини, пізніше поступово переходити до вужчої площі опори.

Комплекс фізичних вправ на бортику пісочниці

1. «Пройди по бортику, тільки не впади». Спочатку дорослий супроводжує дитину, підтримуючи її під руку, а далі вона виконує вправу самостійно.

2. «Під час руху повернися кругом». Пройтися по бортику самостійно, повернувшись під час ходьби назад, продовжувати пересуватись у зворотному напрямку.

3. «Пісочницю оббіжи, вистрибни на бортик, пройди й замри». Швидко оббігти навколо пісочниці, потім піднятися на бортик і пройти по ньому, зупинитись.

4. «Рости вгору». Стоячи на бортику, присісти, потім устати й потягнутись угору.

5. «Гуляй з лялькою». Пройтися по бортику, несучи перед собою ляльку або м'ячик.

6. «Пройди й переступи». Пройти по бортику, переступаючи через перешкоди (лопатку, кубики, відерко тощо). Спочатку встановлюється одна перешкода, а потім декілька, одна за одною.

7. «Збережи рівновагу». Швидко оббігти пісочницю і за сигналом дорослого вистрибнути на бортик. Постояти почергово на правій і лівій нозі. У молодшому віці діти дуже люблять носити й переставляти предмети. Ходіння стає потребою, тому зупинятися й присідати на одному місці вони можуть не більше 2–3 хв.

На другому році життя дітей навчають слухати й розуміти зміст пісень, забавлянок, колісанок, приспівок, казок, виконуючи дії відповідно до їхнього змісту, повторювати окремі слова з українських народних пісень: «Гулі-гулі», «Кицю-кицю», «Ходить сонко по вулиці», «Котику сіренький», «Вийди, вийди, сонечко» та ін. Можна використовувати забавлянки «Киця-мура», «Зайчику-зайчику», «Сорока-ворона», «Ой, чук, чук, чук» та ін.

У зв'язку з тим, що в цей період життя діти починають ходити самостійно, збільшується коло їхніх інтересів. Складнішими стають ігри: від простих імітацій, вправ із предметами вони переходять до таких, у яких відображаються їхні враження.

У трирічної дитини міцніє організм, удосконалюється руховий апарат та діяльність нервової системи, збільшується їхня працездатність. У цьому віці в дитини легше сформувати навички поведінки в рухливих іграх. Діти вже можуть на короткий час утриматися від дій. Але при цьому вони легко збуджуються, стомлюються від одноманітної діяльності.

Діти в цьому віці вільно рухаються, уміють міняти ритм і напрям ходьби. Дворічна дитина найчастіше виконує рухи руками й ногами по черзі. На третьому році життя вона в багатьох випадках виконує їх одночасно: може кататися на велосипеді. Але все ж ходьба зберігає ознаки, характерні для раннього віку. Так, рухи рук при ходьбі або відсутні, або неузгоджені з рухами ніг, темп ходіння нестійкий. Отже, треба удосконалювати ходьбу дитини. Показати дітям, як правильно йти, не опускаючи голови й не горблячись. Можна ходити з музичним супроводом, щоб розвинути почуття ритму й темпу. Слід відчувати дитину від човгання ногами.

На другому й третьому роках життя малюка рішучість у своїх силах особливо потрібна під час оволодіння необхідними руховими діями. І тут на допомогу приходять батьки, які повинні знати, що маленька людина дуже діяльна. Інколи вона надмірно захоплюється, і тому потрібно її забави перевести в більш спокійне русло, прийняти запобіжні заходи, але ні в якому разі не слід обмежувати рухливість. Часто ідеалом вважають тихих, малорухливих дітей, яких несвідомо називають вихованими. Звичайно, вони дуже «зручні», але така «зручність» повертається непоправною втратою для їхнього здоров'я й розвитку.

Природний стан малечі – це постійна рухливість, емоційні ігри. Ні в якому віці фізичне виховання не зв'язане так тісно із загальним вихованням, як у перші три роки.

Адже вдосконалюючи рухові вміння дитини, спонукаючи її (але не примушуючи) виконувати щораз складніші рухи, батьки одночасно розвивають її волю, формують характер, наполегливість, кмітливість, привчають до дисципліни. Зафіксована й залежність інтелектуального розвитку дитини від ступеня її рухової активності.

Завдяки чому зростають малюки і звідки в них беруться сили? Якщо уважно спостерігати за ними, то виявиться, що вони безупинно рухаються: повзають, ходять, бігають, прямуючи від предмета до предмета, від перешкоди до перешкоди, від відомого до невідомого. Причому часто перевертають настільні лампи, залазять під крісла, столи тощо, і це абсолютно нормально для такого віку, так само, як синці та гулі. Чим можуть зарадити батьки? Тільки поміркованістю і фізичними вправами з малюком, тому що фізична культура та рух сприяють цілеспрямованій витраті енергії.

У процесі занять можна навчити дитину керувати тілом і краще контролювати рухи. Завдяки цьому пізнання нових видів рухової активності буде більш безпечним. Однак батьки мають бути завбачливими й пам'ятати, що інколи і 40 хвилин занять для малечі мало, а 15 – достатньо. Є дні, коли дитина взагалі не хоче нічим займатися. У таких випадках не треба примушувати її насильно сприймати те, до чого вона не прагне або не готова. Це захисна реакція організму, оскільки малюки знають, коли їм потрібно відпочивати, і, буває, «лінуються» декілька годин або день–два. У ці періоди вони зазвичай повторюють засвоєне. Усе залежить від типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я й рівня їхнього фізичного розвитку.

На другому–третьому роках життя фізичний розвиток малюка помітно сповільнюється. І все ж за цей період він виростає орієнтовно на 20 см і додає у вазі близько 5 кг. Батьки, яким здається, що їхня дитина мала ростом або, навпаки, дуже виросла, можуть розрахувати, якими мають бути такі параметри відповідно до віку за формулою:

$$75 \text{ см} + 5 \times H,$$

де 5 – середнє збільшення довжини тіла, H – кількість років.

На другому році життя довжина тіла збільшується в середньому на 10 см, вага – на 2–2,5 кг, а об'єм грудної клітки – на 2–2,5 см. На другому і третьому роках швидше відбувається окостеніння кінцівок (тільки кисті рук ще довго зберігають хрящову будову). Якщо в кінці першого року життя в малюка було 6–8 зубів (4 верхніх і 2–4 нижніх), то через півроку добавляється чотири різці і,

зрештою, ще за такий самий період уже прорізаються останні молочні зуби. До кінця другого року в дитини з'являється повний ряд молочних зубів – їх 20. Удосконалюється подальша діяльність системи кровообігу й дихання: сповільнюється частота пульсу, збільшується кількість крові, яку серце викидає за один удар, об'єм легенів. Дихання в 2–3-річній дитини ще часте, нерівне, поверхове, об'єм легень ще дуже малий, доводиться робити часті вдихи й видихи. Саме тому важливо стежити за чистотою повітря в кімнаті, за тим, щоб дитина достатньо перебувала на свіжому повітрі, щоб вона правильно (носом, а не ротом) дихала. Що стосується нервової системи, то її працездатність підвищується. Під кінець другого року життя малюк може не спати близько 6 годин і більше. Це дає змогу вносити зміни в режим дня.

Відпочинок і сон – проблема для дітей. Часто їх неможливо втихомирити, поки не витратиться запас сил. Найактивніші серед них схильні до перевтоми й інколи стають просто нестерпними, дратівливими. Проте, недовго поспавши, вони повністю відновлюють сили та бадьорість. Такі діти самі відчувають, коли сон їм потрібний, тому можуть засинати в будь-який час дня. Тільки почавши ходити, діти перевертають усе догори дном, прагнучи пізнати нове. Вони експериментують, ознайомлюючись із навколишнім світом тими способами, на які фізично й розумово здатні. У вихованні дітей не можна недооцінювати того, що рухи – основне джерело радості, а радість відіграє велику роль для психоемоційного стану дитини.

Потреба у фізкультурі не вичерпується 5–10-хвилинними заняттями гімнастикою. Яке ж велике значення мають для дитини заняття фізичними вправами разом із матір'ю або батьком! Займаючись із малюком щоденно, вони вчать його володіти своїм тілом. Дитина не тільки розвивається, а стає більш координованою та рухливою. А це означає, що вона може мати синці й подряпини.

Одна з найважливіших недорозвинених частин тіла – це зазвичай м'язи черева. Саме вони разом із групою м'язів спини забезпечують правильне положення тіла. Якщо м'язи черева не дуже добре розвинені, це відображається на руховій здатності організму.

Вправи для червного преса рекомендується виконувати щоденно

Щоб зацікавити дитину й поліпшити її емоційний стан, пропонуємо виконувати деякі вправи з предметами. Спочатку вони будуть для малюка важкими, але з часом він навчиться легко їх виконувати. Рухи стають плавними, координованими.

Вправи для червного преса

1. Мама й дитина сідають на підлогу, обличчям один до одного. Ніжки малюка зігнуті в колінах, стопи притиснуті до підлоги, руки схрещені на грудях. Охопивши лівою рукою гомілки дитини, щоб допомогти втримати положення ніг, мама пропонує їй на рахунок 1–2–3–4 повільно лягти на спину. Правою рукою повертає у вихідне положення. Повторюйте вправи від 4 до 8 разів, поступово від заняття до заняття збільшуючи навантаження.

2. Дитина лежить на животі, штовхаючи м'яч мамі, а потім швидко схоплюється й прагне його спіймати.

3. Мама сидить на лавці, а дитина навпроти на підлозі, ноги під лавкою. Тримаючись за маму руками, малюк повільно прогинається й лягає на підлогу, а потім повертається у вихідне положення.

Для удосконалення виконання вправи мама пропонує дитині лягти на підлогу, руками опираючись на підлогу.

4. «Спробуйте покотити палицю». Мама й дитина сидять на підлозі, опираючись ззаду на руки. Ноги на гімнастичній палиці. Стопами, згинаючи й випрямляючи ноги в колінах, слід котити палицю назад і вперед. Вправа виконується босоніж.

5. «Підніми мотузок». Вихідне положення, як у попередній вправі. Захопити пальцями ніг мотузок, що лежить на підлозі, і підняти його спочатку однією ногою, а потім двома. Вправа виконується босоніж. Якщо спочатку не вдається, то мама допомагає, а потім дитина самостійно кладе мотузок під палицю ніг і міцно затискає його. Ускладнюється вправа виконанням без опори на руки.

6. «Спробуй підняти м'яч ногами». Мама з дитиною сидять на підлозі обличчям один до одного, впираючись на долоні за спиною й по чергово затискаючи м'яч стопами, піднімають його й опускають. Малюк піднімає ноги з м'ячем невисоко, а мама – вище, випрямивши ноги в колінах.

Батьки повинні пам'ятати, що, виконуючи фізичні вправи разом із дитиною, вони вдосконалюють свої фізичні якості. Допомагаючи малечі підстрибнути, підтягнутись, вилізти вгору, граціозно імітуючи (відтворюючи) звуки й рухи звірів під музику та спів, мама перетворює заняття фізичними вправами на радість для дитини, відповідно, і сама тішиться її успіхами. Під час занять цінуються здебільшого ті вправи, які малюк виконує із задоволенням, без натиску зі сторони дорослих.

Важливо стимулювати потребу в заняттях фізкультурою; залучати їх до рухливих ігор, які спонукають до самостійних дій, навчаючи при цьому правильних рухів (як лазити і спускатись із драбини, кидати м'яч тощо). Це принесе дітям радість за таких умов: по-перше, рухові дії мають бути доступні, тобто відповідати віковим і функціональним можливостям організму; по-друге, методика, яка сприяє їх виконанню, також мусить урахувати вік. Характерно, що випереджувальне навчання конкретних рухових дій, які не відповідають віку дитини, зазвичай не знаходить у майбутньому свого розвитку. Так, однорічні малюки їздять на триколісному велосипеді не краще від тих, які сіли на нього в більш пізньому віці. Це пояснюється тим, що рухові навички в них були неправильні й інтерес до цього заняття поступово втрапився. Від умов виховання і впливу дорослого, а також від індивідуальних особливостей дитини залежать темп і послідовність розвитку рухів. Тільки так можна сприяти формуванню різних умінь та навичок і, тим самим, більш високому рівню розвитку всього організму. І, навпаки, несвоєчасно розпочате правильне виховання й навчання призводить до відставання в розвитку, що з великими зусиллями компенсується в майбутньому.

Одне з основних правил фізичного виховання – активно сприяти розвитку тих функцій організму, які забезпечують на потрібному етапі формування нервової системи, відповідних фізичних здібностей. При цьому виховні впливи ніби йдуть назустріч новій функції, створюють умови для її появи. Так, швидко бігати треба вчити також поступово. Спочатку запропонуйте побігати на короткі дистанції, наприклад від кута до іграшки, від лавочки до лавочки, від дерева до дерева тощо. Пізніше малюк сам вільно це робитиме, а дорослий стежитиме за дозуванням, щоб запобігти перевтомі організму. Пам'ятайте: короткочасний відпочинок допоможе дитині швидко відновити працездатність.

Для формування в малечі прикладних навичок удома можна обладнати до-ріжку перешкод із декількох перевернутих стільців, стола, мотузки для білизни, закріпивши її низько над землею. Дитина під керівництвом дорослого долає їх, почергово підлізаючи, переступаючи йвилізаючи, а потім зістрибуючи на килим (з висоти, не вищої за рівень пояса дитини). Нижче наведено орієнтовні комплекси фізичних вправ, які сприятимуть руховому вдосконаленню хлопчиків та дівчаток.

Комплекси фізичних вправ для дітей 2–3 років

Комплекс № 1

1. В. п. – дитина стоїть. Позначити орієнтирами (крейдою, мотузкою, кубиками) коридор завширшки 0,5 м, завдовжки 2–3 м. Дитина самостійно повинна проходити коридор в обох напрямках. Повторити 1–2 рази.

2. В. п. – дорослий і дитина стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки. За командою дорослого обом слід присісти, потім устати, повторити 2–3 рази.

3. В. п. – малюк лежить перед кріслом. З другого боку партнер ставить яскраву іграшку. Дитина повинна проповзти під кріслом, узяти іграшку й випрямитись. Повторити двічі–тричі.

4. В. п. – як у вправі 1. Покласти на підлогу орієнтири (лінійки, мотузки, іграшки) на відстані 25–30 см один від одного. Запропонуйте дитині переступати послідовно через них (2–3 предмети). Повторити двічі–тричі.

5. В. п. – малюк і дорослий сидять на підлозі один навпроти одного. Дитина повинна покотити м'яч батькові чи матері й отримати його назад. Повторити 4–6 разів.

6. В. п. – дитина стоїть. Спонукає її залізти на диван або крісло заввишки 35–40 см. Повторити 2–4 рази.

Комплекс № 2

1. В. п. – малюк стоїть і тримає в руках м'яч. Кинути його вперед. Повторити двічі–тричі.

2. В. п. – хлопчик або дівчинка стоять, тримаючи в руках м'яч. Підкидання й ловіння м'яча після удару об підлогу.

3. В. п. – дитина стоїть на підлозі, дорослий утримує її за гомілки. Нахилити тулуб дитини вперед і назад. Повторити двічі–тричі.

4. В. п. – малюк стоїть обличчям до дорослого, тримаючи його за руки. Пританцювання із підстрибуванням (20–25 с).

5. «Дожену–дожену». Спонукають дитину втекти від дорослого (20–30 с).

Комплекс № 3

1. В. п. – дитина стоїть. Позначити коридор завдовжки 3 м, завширшки 0,35 м, поклавши мотузку, кубики або намалювавши крейдою пологу дугу (хорда, яка з'єднує кінці дуги – 2,5 м). Дитина повинна самостійно проходити коридор в обох напрямках. Повторити 3–4 рази.

2. В. п. – дорослий підтримує малюка за руку, стоячи боком до нього. За командою присісти, потім устати. Повторити 3–4 рази.

3. В. п. – дитина сидить перед кріслом. Дорослий з другого боку ставить яскраву іграшку. Дитина проповзає під кріслом і бере її з другого боку. Повторити 3–4 рази.

4. В. п. – малюк стоїть. Поклавши на крісло іграшку, картонні коробки з-під взуття на відстані 30–35 см одна від одної, спонукати дитину переступати послідовно через 6–7 перешкод. Повторити двічі–тричі.

5. В. п. – батько, мати й дитина розміщуються по кутах рівностороннього трикутника з довжиною сторін 1,5 м. Один із них віддає малечі м'яч і спонукає котити його іншому дорослому. Останній одержує м'яч і передає його далі. Повторити 3–4 рази.

6. В. п. – дитина стоїть перед диваном або кріслом. Заохотити її вилізти туди, узяти м'яч і кинути його на підлогу, а потім злізти. Повторити двічі–тричі.

Комплекс № 4

1. В. п. – малюк стоїть. Позначити на підлозі коло (мотузкою, кубиками) діаметром 1,2 м. Дорослому стати в центрі й провести дитину за ліву руку по колу, потім виконати той самий рух у протилежний бік. Повторити 1–2 рази в кожному напрямку.

2. В. п. – дорослий і дитина стоять один напроти одного. За командою обом присісти, а потім устати. Повторити 3–4 рази.

3. В. п. – дитина сидить перед двома кріслами, які стоять одне за одним. Дорослий, що стоїть напроти, ставить яскраву іграшку. Малюк проповзає під двома кріслами й бере її. Партнер кладе нову іграшку з другого боку. Повторити 3–4 рази.

4. В. п. – дитина стоїть. Розмістити на підлозі в ряд картонні коробки з-під взуття на віддалі 30–35 см одна від одної. Спонукати малечу переступати послідовно через 6–7 перешкод. Повторити 2–3 рази.

Комплекс № 5

1. Ходьба по кімнаті з вільним розмахуванням руками (1,5 хв).

2. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Зводити їх догори, одночасно піднімаючись на пальці. Повернутись у в. п. і з шумом видихнути повітря через рот. Повторити 3–4 рази.

3. В. п. – те саме. Нахилитись уперед, витягнути руки, встати навшпиньки, підняти одну ногу вгору. Повторити двічі–тричі.

4. В. п. – упор, сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед. Поперемінно згинати їх у колінах, підтягуючи п'яти до сідниці й повертаючись у в. п. Повторити двічі–тричі.

5. В. п. – стоячи, ноги разом, руки у сторони. Підніматися на пальцях якнайвище, потім присісти. Під час виконання присідань дорослий може допомогти дитині, злегка притримуючи її за витягнуту в сторону руку. Повторити двічі–тричі.

Ходьба по кімнаті з високим підніманням коліна (1 хв).

Комплекс № 6

1. Вільна ходьба по кімнаті – 30 с.

2. Прискорена ходьба – 25–30 с.

3. Спокійна ходьба – 30 с.

4. В. п. – ноги на ширині плечей, руки опущені, кисті на стегнах. Піднімати руки вперед угору, одночасно піднімаючись на носки. Потім опускати руки через сторони вниз, а стопи у в. п., із шумом видихати повітря. Повторити 3–4 рази.

5. В. п. – самостійні присідання. Руки під час виконання вправи піднімати вперед, устаючи, опускати вниз. Повторити 4–6 разів.

б. В. п. – стоячи, права нога трохи вперед, п'яткою торкатися носка лівої ноги. Виконувати нахили, торкаючись руками носка правої ноги. Ноги в колінах не згинати. Повторити 3–4 нахили до кожної ноги.

7. Прискорена й спокійна ходьба – 1–1,5 хв.

Комплекс фізичних вправ із лавкою

1. Піднятися на лавку спочатку однією ногою, потім другою. Спускатися так само.

2. Стати на лавку однією ногою й переступити другою на інший бік.

3. Піднятися на лавку й зістрибнути з неї. У момент приземлення присісти й доторкнутися долонями до підлоги.

4. Сховатися за лавку. Подивитися, що за нею робиться.

У літній період ігри, які не мають сюжету, збагачуються різними рухами – стрибками, повзанням, лазінням, метанням.

Для дво-, трирічних дітей можна застосувати такі фізичні вправи:

Комплекс № 1

1. Ходьба по доріжці. Намалюйте доріжку завдовжки 2 м і завширшки 35–40 см. Дитина ходить по ній, зберігаючи рівновагу. Повторити 3–4 рази.

2. Переступання через палиці. Покласти на землю палиці на відстані 25–30 см одну за одною. Малюк переступає через них, зберігаючи рівновагу. Повторити 3–4 рази.

3. Підкидання великого м'яча. Дитина підкидає вгору й уперед м'яч і сама його піднімає. Повторити 5–6 разів.

4. Метання малих м'ячів. Дитина метає маленькі камінці почергово кожною рукою. Повторити 4–6 разів.

5. Ходьба по похилій дошці. На верхній край дошки покласти іграшку. Дитина піднімається по дошці, бере іграшку й опускається вниз. Повторити 3–5 разів. Не забувайте страхувати малечу від падіння.

6. Лазіння по драбині. Дитина піднімається з підтримкою дорослого на драбину заввишки 1 м. Повторити 3–5 разів.

7. Присідання. Дитина стоїть біля опори, тримаючись за неї руками. За сигналом дорослого вона «ховається» (присідає, опиняючись за опорою), потім випрямляється («ку-ку»). Повторити 3–4 рази.

Комплекс № 2

1. Ходьба самостійно – 1–3 хв.

2. Ходьба на пальцях – 2 хв.

3. Біг. Дитина біжить за дорослим, доганяючи його. Напрямок руху і швидкість постійно змінюються (25–30 с).

4. Оплески. Дитина почергово робить 3–4 оплески руками спереду і над головою.

5. «Дроворуб». Високо піднімаючи руки, «рубати дрова». Нахили вперед. Повторити 3–4 рази.

6. «Помпа». Дитина стоїть, широко розставивши ноги, руки щільно притиснуті до тулуба. Нахилиючись у сторони, вона ніби «качає воду». Повторити 5–6 разів.

7. Метання м'яча в ціль. Почергово правою й лівою рукою метати маленький м'ячик у велику ціль на відстані 80–100 см. Повторити 4–6 разів кожною рукою.

Велике значення для активізації життєдіяльності організму дітей має біг. Він збільшує м'язове напруження, частоту дихальних рухів і серцевих скорочень. Діти, які люблять бігати, складені більш пропорційно. При бігові координація рухів рук і ніг удосконалюється швидше, ніж при ходьбі. Діти до 2,5 років відстань 10 м пробігають за 5,8 с, а в 3 роки – за 3,7–3,8 с. Ці досягнення можливі лише в разі систематичних вправ. Треба показувати дітям, як правильно бігати, як чергувати помаху руками.

Дослідження Е. С. Вільчовського, завдяки застосуванню тензометричних методик і кінозйомки, дали змогу встановити, що в дітей трирічного віку є фаза польоту під час бігу. Зі збільшенням віку дітей тривалість цієї фази збільшується, а фаза опори зменшується. Польотний інтервал у дітей 3-х років становить лише 0,06–0,09 с при відносно великій частоті бігових кроків (4,0–4,2 кроку за секунду) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Динаміка показників бігу в дітей трирічного віку (за Е. С. Вільчовським)

Стать	Довжина кроків, см	Час бігу дистанції, с		
		10 м X ± S	20 м X ± S	30 м X ± S
Хлопчики	60	3,81 ± 0,36	7,23 ± 0,65	10,30 ± 1,08
Дівчатка	52	4,05 ± 0,42	7,92 ± 0,96	11,90 ± 1,101

Із розвитком дитини покращуються її рухові функції, досконалішими й координованішими стають основні рухи: ходьба, біг, стрибки, повзання й кидання.

Діти 2,5–3 років охочіше бігають, ніж ходять; при цьому в них спостерігається більша, ніж під час ходьби, узгодженість рухів; характерний повільний (дрібний) крок. У дітей, власне, виходить не біг, а прискорена ходьба. Багато із них погано відштовхуються від опори – не пальцями ніг, а всією ступнею. Такий біг малоритмічний, важкуватий. Діти погано орієнтуються в просторі, деякі часто втрачають рівновагу й зупиняються, а потім знову самостійно продовжують рухатися. У них ще немає необхідної для бігу міцності кісток та зв'язок нижніх кінцівок, сили м'язів і недостатньо розвинута рівновага. Тому з цього віку їм можна давати підготовчі вправи для засвоєння стрибків: присідання й випрямлення ніг без відриву від землі, а пізніше – підскоки на місці.

Дуже важливі для розвитку дитини в цьому віці повзання, кидання й ловіння. Ці вправи зміцнюють м'язи рук, тулуба, розвивають узгодженість рухів. Діти від елементарних дій із предметами поступово переходять до сюжетних ігор, копіюючи тварин, «будують», люблять розглядати книги.

Надзвичайно добре розвивати в дітей рухи на свіжому повітрі. Цьому сприяють нерівності землі, спуски, підйоми (пологі та круті), каміння на дорозі, коріння дерев. Усе це допомагає розвивати в дітей координацію рухів. Прогулюючись, потрібно вчити дітей перелазити через повалені дерева, перестрибувати через струмки, кидати каміння в струмок. Руховий режим малюків цього віку має бути таким, щоб ходьба, повзання та ігри на свіжому повітрі чергувалися з відпочинком і сном.

У заняттях із дітьми цього віку використовують хороводні й рухливі ігри, казки. Це такі народні пісні, як «Прилетіла зозуленька», «Вода, вода холодная»,

«Пішла киця по водицю»; заклички «Вийди, вийди, сонечко», «Журавлі-журавлики», «Іди, іди, дощику»; ігри «Перепілка», «Десь тут була подоляночка»; казки «Коза-дереза», «Котик і півник». Широко представлені в народній педагогіці ігри для фізичного розвитку окремих частин тіла дитини (рис. 2.1).

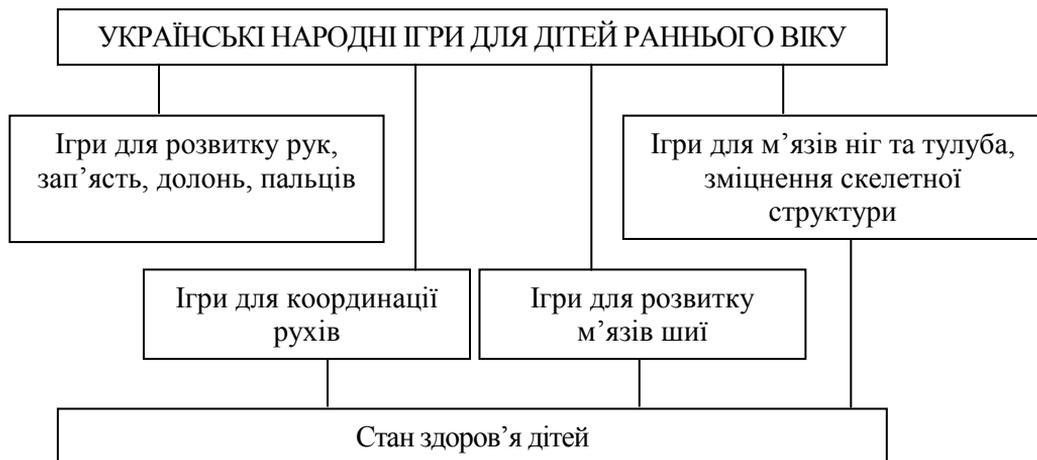


Рис. 2.1. Українські народні ігри для дітей раннього віку

Особливо велике значення у фізичному розвитку малюка надають рухливим іграм. Здебільшого вони включають різні поперемінні рухи: повзання, ходьбу, біг із будь-яким предметом. В іграх не тільки вдосконалюються рухи, а й виховуються важливі якості: сміливість, упевненість, наполегливість, уміння узгоджувати свої дії з діями інших, виконувати визначені, на початку надто прості, правила.

Хорошими помічниками для ігор стануть різноманітні іграшки: м'ячі, обручі, кульки. В іграх дітей третього року життя відбуваються великі якісні зміни – імітація дій дорослих змінюється справжньою творчою грою. Зокрема вони люблять укладати своїх ляльок спати. Діти повинні вміти гратися самі, а не лише з дорослими. Важливу роль тут відіграє рівномірний розподіл навантаження на всі частини тіла. Важкі вправи потрібно чергувати з легкими, рухливі ігри – зі спокійними й робити між ними перерви. Якщо граються одразу декілька дітей, то всі вони бігають, стрибають. Їх цікавить не так результат гри, як сам процес рухів. Цікавість ця збільшується завдяки емоційній забарвленості.

Основним регулятором поведінки дитини третього року життя є мова дорослого. Якщо ж малюк не дуже добре розуміє мову, потрібно доповнити її показом.

Рухливі ігри для дітей трирічного віку

«Горобчики стрибають». Станьте обличчям до дітей і пропонуйте їм повторювати за вами рухи, наприклад, підстрибування на двох ногах.

«Дощ іде». Накресліть крейдою на підлозі коло – «хатку». Нехай діти забавляються, стрибають навколо неї. Раптово гукніть: «Дощ іде, біжіть додому!». Діти зразу ж повинні бігти в «хатку».

«Стрибни до долоні». Тримайте над головою дитини свою долоню й пропонуйте їй підстрибнути так, щоб торкнутися долоні головою.

«*Стрибай, як м'яч*». Станьте обличчям до дитини із великим м'ячем у руках і вдаряйте ним об підлогу, пропонуючи їй стрибати, як м'яч. Вона підстрибує, стараючись зберегти темп, заданий вами.

«*Маленький-великий*». Станьте навпроти дитини й пропонуйте їй повторювати за собою рухи: низько присісти, торкаючись руками підлоги, потім випрямитися, піднімаючи руки вгору й злегка закидаючи голову назад. Присідаючи, говоріть разом: «Який я маленький»; випрямляючись – «Який я виріс великий».

«*Перестрибни через струмок*». Накресліть крейдою на підлозі дві лінії на відстані 20–30 см одна від одної – «струмок». Нехай дитина перестрибне через нього. Збільшуйте поступово ширину «струмочка» до 35–40 см.

«*Літак*». Показуючи літак, кожна дитина «заводить мотор» – під звук «р-р-р-р-р-р» робить колові рухи руками перед собою. Потім вона розпрямляє руки (як крила) і – «летить» (біжить) по колу зі звуком «ж-ж-ж-ж-ж-ж». Зробивши повне коло, літак зменшує рух і повільно сідає на землю (дитина присідає на колінця).

«*Помахай у знак вітання*». Дитина піднімає руки вгору і махає долонею, а потім другою ручкою, тримаючи в ній прапорець, хустинку або стрічку. Для формування стопи доброю вправою є стійка на ногах.

«*Їзда на велосипеді*». Лежачи на спині, дитина позмінно згинає й випрямляє ноги, як під час їзди на велосипеді. Дорослий допомагає їй дотягнути стегна до грудей, щоб рух був інтенсивнішим.

«*Лялька*». Дитина сидить зігнувшись, схрестивши ноги, руки лежать на колінах. Випрямляючись, вона повертає голову та верхню частину тулуба за іграшкою, показаною кимось із батьків і т. п. Із цього положення нахиляє голову вперед, назад, у сторону – до одного, а тоді до другого плеча.

«*Великий літак*». Дорослий піднімає дитину, яка лежить на спині, і підтримує її двома руками. Дитина міцно тримає його за шию. При цьому голова лежить на плечі дорослого. Потрібно стежити за тим, щоб дитина трималася прямо (не згиналася). Після того, як дитина переборє страх, дорослий 2–3 рази кружляє з нею на одному місці – «літак летить».

«*Горобці і кіт*». Діти представляють горобців. Один із них (або дорослий) – кіт. Кіт спить, а горобці стрибають на майданчику. Кіт просинається й ловить горобців. Вони розлітаються по деревах (розбігаються в різні кінці майданчика).

На деревах (у колах) кіт ловити горобців не може.

«*Зайчик*». Дитина глибоко присідає, прийнявши позу «зайчика». Дорослі також повинні пострибати по кімнаті й старатися кожного разу присідати якомога глибше.

«*Пройтись, як мавпа*». Ноги на ширині плечей. Старатися не згинати колін, дістати руками підлогу. Вмовити дитину прийняти таке положення. А потім запропонувати їй пройти під вами. Повторити вправу хоча б двічі.

«*Жабка*». Дитина присідає, ручки опираються об підлогу на відстані 15 см від ніг (для дорослих відстань 30 см). Перенесіть масу тіла на руки і стрибком підтягніть ноги до рук. Ваша дитина робить те саме. Поскачіть разом із нею по кімнаті.

«*Схрестимо ручки*». Посадіть дитину між своїми ногами, зігнутими в колінах так, щоб спина була притиснута до вашого живота. Праву ніжку дитини візьміть

правою рукою, а ліву – лівою. Допоможіть їй дістати лівою ручкою до її правої п'ятки. Тепер витягніть праву ніжку дитини вперед, а ліву ручку вгору. Повторіть цю вправу 4 рази, міняючи положення рук і ніг дитини. Схрестіть руки дитини на грудях. Потім повільно підніміть дві ручки дитини вгору, а тоді знову схрестіть їх. Виконайте вправу 4 рази.

«Хмарки і вітер». Дитина показує колоподібними рухами рук над головою та рухами всього тіла великі й маленькі хмарки. Потім вона швидко біжить – як хмарки, які гонять по небу вітер.

«Бджоли». Разом із дитиною вдавайте із себе бджіл, що летять до вулика, який можна позначити лінією на землі. Потрібно стежити за тим, щоб дитина бігала легко, руки рухалися вільно.

«Лялька стрибає». Дорослий тримає дитину за дві ручки обличчям до себе й разом із нею підскакує з ноги на ногу або одночасно на двох ногах. Потім виконати вправу, не тримаючись за руки.

«Горобці». Дитина скаче на місці на двох ногах та з місця вперед і назад. Дорослий спочатку тримає дитину під руки, а потім за плечі, обличчям до себе. Вивчивши цей спосіб, пробуйте тримати дитину тільки за одну ручку й підскакувати разом із нею.

«Котик підкрадається». Дитина рачкує. Потім вона зупиняється й повертає голову (котик оглядається), потім хилить голову до землі (котик п'є).

«Перекачування м'ячика». Дорослий і дитина сидять на землі один навпроти одного, ноги в сторони. Перекачують м'яч один одному. Пізніше можна перекачувати два м'ячки разом (стежити, щоб м'ячі не торкалися один одного).

Особливо важливо в цьому віці систематично проводити з дітьми ранкову гімнастику. Їй належить надзвичайно важлива виховна та оздоровча роль. Систематичні заняття ранковою гімнастикою сприяють розвитку в дітей правильної постави, тренують та покращують діяльність усіх органів і систем організму, готують дитину до тих навантажень, які їй потрібно буде перебороти в процесі діяльності упродовж дня.

Кількість загальнорозвивальних вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей трирічного віку подано в таблиці 2.2 (за Е. С. Вільчковським).

Таблиця 2.2

Нормування фізичних навантажень для дітей трирічного віку

Вік, років	Кількість вправ	Дозування вправ, кількість повторень	Тривалість бігу, с		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики, хв
			у середньому темпі	у повільному темпі		
2,5–3	3–4	4–5	15–20	до 50	8–10	4–5

Ранкова гімнастика включає біг, стрибки, вправи для різних груп м'язів. У вправах рекомендується чергувати роботу різних груп м'язів, тоді діти не будуть так втомлюватися. Потрібно також уникати одноманітних вправ, таких, під час виконання яких усе тіло або окремі його частини довгий час перебувають в одному положенні.

Здорову дитину непотрібно примушувати займатися фізкультурою – вона сама охоче виконує все нові й нові рухи. Проте якщо ви займаєтеся з нею вранці, то під час зарядки краще використовувати легкі й знайомі вправи. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хв. Пам'ятайте, що з малюками краще займатися фізкультурою під музику. Заняття з музичним супроводом розвивають природжене відчуття ритму, яке, як і пластичність, залишається на все життя.

Пропонуємо орієнтовний комплекс ранкових занять фізичними вправами для мами й дитини.

«*Схрестимо ручки, схрестимо ніжки*». Сидячи на підлозі, посадіть малюка між своїми ногами, зігнутими в колінах так, щоб його спина була притиснута до вашого живота. Праву ніжку дитини візьміть правою рукою, ліву ручку – лівою. Допоможіть їй торкнутися лівою рукою правої п'яти. Тепер випряміть праву ніжку дитини вперед, а ліву ручку вгору. Повторити вправу 4 рази, змінюючи положення рук і ніг. Візьміть у свої руки кисті малюка й схрестіть його ручки на грудях. Повільно підніміть обидві руки дитини в сторони – вгору, а потім знову схрестіть їх. Повторіть вправу 4–6 разів.

«*Відніміть прапорець*». Станьте на коліна з опорою на руки поруч із дитиною. Стежте, щоб спина й у вас, і в дитини була розміщена паралельно до підлоги. Підніміть праву руку вгору з поворотом тулуба вправо. Те саме робить дитина, але лівою рукою. Обидві її руки повинні бути повністю випрямлені в ліктях. Поверніться у вихідне положення й перемініть руки. Повторіть до трьох разів.

«*Пройдись, як мавпа*». Ноги – на ширині плечей. Намагаючись не згинати їх у колінах, упріться ногами в підлогу. Вмовте малюка прийняти таке саме положення й пройти під вами. Постарайтеся повторити вправу не менше двох разів.

«*Зайчик*». Дитина глибоко присідає, прийнявши позу «зайчика». Самі зробіть те саме, пострибайте по кімнаті, намагаючись кожен раз присідати якнайнижче.

«*Качечка*». Малюк глибоко присідає, кисті рук – під пахвами, лікті вниз. Прийміть таке саме положення, не розгинаючи колін і не піднімаючи таза, пройдіть з дитиною по кімнаті. Ваші кроки мають бути короткими – не більше 30 см.

«*Жаба*». Дитина низько присідає, ручки впираються в підлогу на відстані 15 см від ніжок, для дорослого відстань – 30 см. Перенесіть вагу тіла на руки і стрибком підтягніть ноги до рук. Ваша дитина робить те саме. Пострибайте разом по кімнаті.

До обіду обов'язково дайте малюку можливість погуляти, погратися в пісочку із забавками, покататися на велосипеді. У другій половині дня, перед вечерею, найбільш зручний час для спільних занять, коли батьки зазвичай удома і хоч один із них може зайнятися дитиною. У цей період можна не квапитися розучувати нові вправи, ігри, освоювати різні рухи з предметами. Доцільно провести тренувальне заняття одного з батьків із дитиною тривалістю 20 хв.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ із лавкою

1. Біг навколо низької лавки 2–3 рази, потім, після сплеску дорослого, дитина повинна сісти.

2. «Піднімись, спускайся». Приставним кроком піднятися на лавку, спочатку однією ногою, а потім другою. Аналогічно спускатися. Наступати потрібно на

середину лавки, притримуючи дитину за руку, щоб не впала. Потім самостійно підніматися на лаву і сходити з неї однією ногою. Повторити 8–10 разів.

3. «Стрибки вперед, уважно!». Піднятися на лавку й зістрибнути. Дорослий притримує лавку, щоб вона не перевернулася. Для того, щоб зіскок був м'яким і пластичним, у момент приземлення дитина повинна присісти й доторкнутися підлоги. Повторіть 6–8 разів.

4. «Подивися, що на стелі». Лежачи на животі на лавці, спертися на руки, підняти голову вгору й подивитися на стелю. Повернутись у вихідне положення. Повторити 4–6 разів.

5. «Сам сиди, а ногами походи». Сісти на лавку. Переступаючи, поперемінно повертатися на 360° управо й уліво. Темп поступово збільшувати відповідно до частоти оплесків дорослого.

6. «Дивися на маму, лягай на спину». Дитина сидить на підлозі, ноги підняті на лавку, їх тримає дорослий. Повільно прогнувшись, лягти на спину, упираючись до підлоги руками. Повернутись у вихідне положення. Дорослий сидить на лавці. Повторити 4–6 разів.

Головну потребу в рухах діти намагаються реалізувати в забавах. Грати для них – це насамперед рухатися. Дуже корисні самостійні рухові заняття з різноманітними іграшками. Рухові дії звичайно визначаються характером забавки: м'ячі котити, кидати, машинки возити, звірів пересувати з місця на місце тощо. Якщо на вулиці погана погода, іде дощ або холодно, батьки мають гратися з дітьми, попередньо добре провітривши кімнату.

Комплекс вправ із ведмедиком або лялькою

1. Стрибки навколо плюшевого ведмедика або ляльки на двох ногах за годинниковою стрілкою. Під час стрибків слід промовляти слова улюбленого вірша або пісеньки. Після закінчення вірша швидко сісти поряд із ведмедиком, витримати невелику паузу й продовжувати вправу, стрибаючи навколо нього проти годинникової стрілки. Дорослі разом із дитиною декламують вірш або співають пісню та плескають у такт стрибків.

2. «Ну покажи, як ведмедик пролітає між ногами й летить високо». Стійка – ноги нарізно, тримаючи ведмедика або ляльку обома руками. Дитина нахиляється вперед, зробивши замах ведмедиком між ногами, піднімає іграшку високо вгору, дивлячись на неї.

3. «Доторкнися до ведмедика». Малюк стає на пальці, намагається (пробує) дотягнутися до ведмедика. Іграшку тримають на такій висоті, щоб дитина, піднявшись на пальці й витягнувши руки, могла доторкнутися до неї.

4. «Піднімай ноги високо». Ведмедик сидить на підлозі. Навпроти нього – малюк із широко розведеними ногами, упираючись руками ззаду. Підняти одну ногу, пронести над ведмедиком, опустити з іншого боку. Те саме зробити другою ногою. Коли дитина навчиться виконувати вправу, перейти до виконання без опори на руки. Виконати вправу 4–6 разів.

5. «Підніми обидві ноги й спробуй не впасти». Повторити вправу 4, але піднімати обидві ноги разом.

Велику емоційну радість у хлопчиків і дівчаток викликають фізичні вправи разом із батьками. Особливо дітям подобаються ті, які можна проводити в домашніх умовах – стрибки, лазіння, перекочування тощо.

Вправа виконується спільно з ким-небудь із дорослих. Так, малюк стрибає через партнера, який може прибирати різні положення: лежати, сидіти, стояти на колінах. Той, хто стрибає, може відштовхнутися однією або двома ногами, намагаючись не зачепити партнера.

Для розвитку стрибучості й зміцнення м'язів ніг можна попередньо, перед грою, зробити декілька вправ.

1. «Перестрибни через мотузку». Стрибок обома ногами через стрічку на килимку або мотузку, яка лежить на підлозі.

Упевнившись, що дитина засвоїла це, запропонуйте після кожного стрибка повертатися на 180°. Потрібно стежити, щоб дитина відштовхнулася двома ногами одночасно й приземлялася на обидві. Виконати 6–8 разів.

Можна виконати стрибки двома ногами через мотузку вперед й одразу назад. Оскільки діти у віці 1,5–2,5 року погано орієнтуються, їм треба підказати, як стрибати на більшу відстань.

2. «Підніми ногу». Сидячи на підлозі, малюк тримає в руках перед собою мотузку або скакалку. Зігнути ноги над скакалкою, опустити їх на підлогу, потім підняти скакалку перед собою й зігнути другу ногу над скакалкою. Поперемінно виконувати лівою й правою ногою.

3. «Спіймай швидше». Дорослий тримає мотузку за один кінець і повільно тягне її, пересуваючись уперед спиною. Дитина стрибками намагається наздогнати мотузку й притиснути ногами кінець, який волочиться по підлозі. Після подолання невеликої відстані (до 45 см) дайте змогу дитині наздогнати мотузку.

4. «Обіприся на руки і стрибай». Опорний стрибок через мотузку, яка лежить на підлозі. Стопи з однієї сторони мотузки, долоні – з другої. Стрибком перенести ноги до долонь, повернутись і повторити вправу 6–8 разів.

5. «Швидко переступай через мотузку вперед – назад і дивись, не наступай на неї». Основна стійка. Узятись обома руками за кінці мотузки, середина якої лежить на підлозі. Переступання через неї вперед і назад. Виконати 8 разів.

6. «Захопи й підніми». Основна стійка. Пальцями правої ноги захопити мотузку, що лежить на підлозі, підняти й опустити її. Вправи виконувати босоніж по чергово обома ногами. Дорослий не повинен бути пасивним до вправління дітей у руках. Малюки часто не знають, що робити з тією чи тією іграшкою. Батьки показують, як нею користуватися. Так наприклад, в іграх із м'ячем потрібно продемонструвати, як його можна котити, ловити, кидати вгору, уперед, у ціль.

7. «Мій веселий м'яч». Дорослий демонструє, як високо підскакує м'яч, а дитина відтворює рухи, стоячи на місці й просуваючись уперед.

8. «Біжи, лови». Батько чи мати підкидає м'яч угору, ловить, потім відступає на декілька кроків, промовляючи: «Кидаю раз, кидаю два, кидаю три – біжи, лови!». Дитина виконує команду.

9. «М'яч спіймай і мені віддай». Малюк сидить на підлозі, розставивши ноги. Дорослий котить до нього м'яч, який він прагне спіймати й віддати назад.

10. «Лови – кидай, падати не давай». Батько або мати кидає м'яч дитині, а вона повертає назад комусь із них.

Батьки повинні не допускати перевтоми дітей під час ігор, переключачи час від часу їхню увагу на спокійні заняття із залученням нових іграшок, зміною умов, читанням, розгляданням малюнків тощо.

Велике значення у формуванні рухової активності мають довільні самостійні ігри. Тут дитина рухається з власної ініціативи та бажання. Ніяка інша форма рухової активності не задовольняє цієї потреби так повно, як самостійна діяльність дитини. Часто в цих забавах діти порушують правила техніки безпеки: зістрибують з лавки на всю стопу майже на прямих ногах, бігають, відштовхуючись від землі всією стопою. У таких випадках батьки повинні включитися в гру, привертаючи увагу до легких, плавних і обережних дій тварин (імітація рухів kota, птахів тощо). У формуванні відповідних рухових навичок велике значення має і кількість, і якість виконаних вправ. Саме в цей період закладається фундамент «школи» руху. У цій справі батькам прислужаться комплекси загально-розвивальних вправ типу «зарядка». Крім цього, слід не випускати з поля зору якість виконання тих рухів, які мають прикладне значення. Прикладом можуть бути вправи з ходьби, які сприяють формуванню постави, стопи.

Фізичне вдосконалення хлопчиків і дівчаток від одного до трьох років відбувається під час рухової активності. У цей період засобами різноманітних ігрових прийомів необхідно розвивати основні вміння: ходьбу, лазіння, біг і метання. Наприклад, ви заманюєте дитину красивою іграшкою – вона робить до вас кілька кроків, кидаєте їй під ноги м'яч – вона прагне відштовхнути його ногою. Коли батьки пропонують іграшку, малюк напружує м'язи рук і плечового поясу, щоб узяти її. Поступово ігри ускладнюються руховими завданнями.

Водночас активність дитини здатна викликати небезпеку, особливо в тому випадку, коли немає відповідного догляду. Рухові дії малюків часом призводять до заподіяння шкоди самим собі, наприклад, падінням із крісла, ударом із розбігу об ріг шафи. Одне з головних завдань батьків – запобігти травмам: зробити недоступними для дітей гострі й ріжучі предмети, організувати спільні ігри та розваги із мінімальним ризиком.

Перевірити сили малечі можна на свіжому повітрі, обладнавши доріжку перешкод за допомогою мотузки, прутиків, кущиків, іграшок тощо. Нехай дитина долає їх декілька разів, але при ньому уважно страхуйте й допомагайте їй. Гра розвиває самостійність. Вона позитивно впливає на організм дитини загалом, оскільки під час активного виконання рухів працюють різні групи м'язів, підвищується частота пульсу, поглиблюється дихання.

Діти 2–3 років здатні розрізнити обличчя й відтінки голосу дорослого, тому невимушеність та доброзичливість у стосунках батьків і дитини, а також схильність до наслідування – основа для залучення до рухової активності в іграх. Радість і задоволення супроводжують цікаву, активну й доступну для дитини гру, вона захоплює, справляючи позитивний вплив на загальний фізичний стан і розумовий розвиток. Саме рухлива гра дає можливість регулювати психічне і фізичне навантаження, викликаючи багато радості та задоволення. Слід зазначити, що обсяг знань у трирічних дітей незначний, увага мимовільна, нестійка,

тому сюжет рухливих ігор має бути простим і зрозумілим: сонечко, пташка, машини, літаки. «Гра, як і казка, вчить дитину пройматися думками та почуттями людей, виходячи за коло окремих вражень у більш широкий світ людських прагнень і героїчних вчинків», – стверджував свого часу академік О. В. Запорожець.

У грі створюються умови для виникнення й розвитку більш складних форм пізнавальних процесів. Наприклад, у забавах дитина часто використовує один предмет замість іншого. Учені довели, що застосування предметів-замінників сприяє розвитку символічної функції мислення, яка в шкільні роки допоможе учневі використати буквену символіку як позначення величини, виражати у формах певні змістові закономірності. Це початок розвитку абстрактної функції мислення, особливо потрібної в навчальній та науковій діяльності. Гра – це не тільки невичерпне джерело для фантазії і творчих нахилів, а й школа спілкування з ровесниками. Відомо, що маленькі діти граються самі. Проте батьки повинні уважно стежити, щоб стадія переважання самостійної забави не затягнулася, щоб вона переросла в інтерес до гри з товаришами. У дошкільному закладі цьому питанню приділяють особливу увагу. В сім'ї також наступає період, коли малюк починає проявляти інтерес до рухливих ігор на подвір'ї. Такий перехід складний для багатьох дітей. Це один із відповідальних моментів у їхньому житті, бо вперше виникають взаємостосунки з іншими, відбувається їхнє формування як громадян. Батьки повинні стежити, щоб у розвагах у дітей виховувалось уміння дружно гратися зі своїми ровесниками. Але спроби дорослих захистити (хоч і не завжди справедливо) тільки своє чадо інколи порушують мир між дітьми, збуджують недобрі, агресивні почуття один до одного.

Малюки мають звичку затримувати дихання під час виконання незвичних рухів, що потребують певних зусиль та напруги. Основне завдання дорослого – навчити дитину не затримувати дихання під час виконання будь-якої вправи. Для цього потрібно звертати увагу дитини на момент видиху, а не на вдихання. Найкраще гімнастичні вправи супроводжувати звуками або словами, що відповідають кожній вправі. Слова та звуки дитина має вимовляти в момент, коли потрібно видихнути, тобто коли звужується грудна клітка. Наприклад, у вправі «Погріємося» в момент обхвату руками плечей робити видих і одночасно вимовляти «Ух!». Вдихання збігається з моментом розширення грудної клітки та випрямлення тулуба. Звуки та слова не лише регулюють дихання, а й надають вправам емоційності. Потрібно також звертати увагу на те, щоб вдихання було швидким, а видих – повільним. Дуже важливо стежити, щоб темп руху дитини відповідав темпу його дихання. Дуже часто батьки сповільнюють темп руху, забуваючи, що темп дихання в дітей швидший, ніж у дорослих. Через цю помилку рухи дитини не збігаються із вдиханням та видиханням, що не є корисним для дитячого організму.

Потрібно пам'ятати, що рухи, у яких бере участь велика кількість м'язів, наприклад рухи тулуба, потрібно виконувати в повільнішому темпі, ніж рухи рук та ніг. Тому кожній вправі рекомендується надавати ігрового характеру.

У сучасному світі тенденція до обмеження рухів підсилюється, особливо у високорозвинених з економічного погляду країнах. Тому правильна організація фізичного розвитку дітей має здійснюватися за рахунок розширення рухового ре-

жиму з раннього віку. Пошуки змісту та форм оптимального рухового режиму – одна з актуальних проблем життя й виховання хлопчиків та дівчаток як у домашніх умовах, так і в дитячих садках. Напрошується запитання: що таке руховий режим і які його головні завдання?

Прийнято вважати, що поняття «руховий режим» уключає всі види організованої і самостійної діяльності, у якій чітко виступають рухові дії (переміщення в просторі) дітей. Проте таке трактування однобічне. Призначення рухового режиму не тільки в задоволенні потреб у рухах. Не менш важлива різноманітність занять, видів і форм рухової активності, яка відображає змістову сторону активного відпочинку. Під час організації рухового режиму батьки й вихователі дошкільних закладів повинні керуватися оптимальними нормами рухової активності, які визначаються віком і здоров'ям дітей, їхньою фізичною підготовленістю, психологічними особливостями нервової системи. Вони завжди сугубо індивідуальні і, як свідчать дані вчених, коливаються в межах 14–18 тисяч кроків за день у дітей 4–7 років і 4–9 тисяч кроків у дітей 2–3 років.

Регулярно займаючись із дитиною фізичними вправами, загартуванням, дотримуючись режиму, ви досягнете того, що вона виросте здоровою й сильною.

Щоб дізнатися, як розвинена ваша дитина, перевірте, що вона вже вмє робити, і порівняйте з тим, що повинна вмєти.

Критерії оцінювання рівня фізичної підготовки дитини

1 рік і 2 місяці: проходити, не присідаючи, до 10 м; вилазити на драбину заввишки 1 м і златити з неї приставним кроком; перелазити через колоду; кидати двома руками великий м'яч.

1 рік і 4 місяці: ходити по доріжці завширшки 30 см, яка лежить на підлозі; переступати через планку, яка лежить на підлозі; перелазити через колоду; кидати м'яч однією рукою на 50 см.

1 рік і 6 місяців: підніматися на сходинку заввишки 10 см; переступати через шнур, натягнутий на висоті 10 см; кидати однією рукою маленький м'яч у велику ціль, яка лежить на підлозі на відстані 20–40 см.

2 роки: проходити по похилій дошці завдовжки 2 м, піднятою одним кінцем від підлоги на висоту 20–25 см; вилазити на драбину заввишки 1,5 м і златити з неї приставним кроком; переступати через мотузку, натягнуту на висоті 15–18 см; кидати маленький м'яч однією рукою в ціль, яка розмішена на рівні грудей на відстані 50–70 см.

2 роки і 6 місяців: ходити по похилій дошці завширшки 20 см і завдовжки 2 м, піднятою одним кінцем над підлогою на 25–30 см; вилазити на табуретку заввишки 20 см; переступаючи через палицю, підняту над підлогою на 25–30 см; вилазити на драбину заввишки 1,5 м; кидати м'яч однією рукою в ціль діаметром 50–60 см на відстані 80–100 см; переходити по горизонтальній дошці завширшки 15 см, установленій на висоті 30–35 см.

Для контролю за особливостями становлення дитини рекомендуємо батькам заповнювати кожного місяця щоденник її рухового розвитку за наведеною нижче схемою, що дасть змогу їм і дільничному педіатру своєчасно визначити рівень фізичних можливостей малюка.

Щоденник рухового розвитку дитини раннього віку

Показник	2-й рік життя				3-й рік життя			
	місяці життя				місяці життя			
	I–III	IV–VI	VII–IX	X–XII	I–III	IV–VI	VII–IX	X–XII
Зріст								
Вага								
Об'єм грудної клітки								
Об'єм голови								
Об'єм талії								
Температура тіла (від 16 до 18 год)								
Пульс у спокої								
Ходьба на відстань 10 м (без відпочинку)								
Вилізання на стінку 1 м								
Злізання з драбинки приставним кроком								
Перелізання через лавку карачки								
Метання м'яча на відстань								
Переступання через предмет заввишки 19–20 см								
Ходьба по похилій площині, верхній кінець якої на висоті 20–25 см								
Метання м'яча в горизонтальну ціль із відстані 20–40 см								
Попадання м'ячем у вертикальну ціль із відстані 50–70 см								

Медична оцінка рухового розвитку дитини

Оцінка (рівень)	2-й рік життя				3-й рік життя			
	місяці життя				місяці життя			
	I–III	IV–VI	VII–IX	X–XII	I–III	IV–VI	VII–IX	X–XII
Високий								
Достатній								
Середній								
Нижчий від середнього								
Низький								

У зв'язку з тим, що в житті одно-, дворічного малюка кожного місяця відбуваються зміни в руховій сфері, бажано обстежувати його моторику не рідше ніж один раз на три місяці. За своїми якостями, ознаками рухи мають суцільно індивідуальний характер. Кількісні характеристики важко фіксувати, оскільки дитина освоює рухи. Тому в щоденнику розвитку батьки ставлять знак відповідно до року й місяця її життя, а також рухової дії, якою малюк оволодів на цьому віковому етапі.

Ходьба дитини вважається правильною, якщо вона тримає тулуб прямо, дивиться вперед, рухи рук і ніг узгоджені, зберігає заданий порядок, проходить відстань 10 м і виконує завдання двічі. Старт і фініш відмічають лініями. Малюк стоїть на відстані 2–3 м від позначки старту. На такій же відстані від фінішу ставиться крісло, на ньому іграшка. Хто-небудь із батьків пропонує дитині підійти до іграшки. Час ураховується з точністю до 1/10 с, починаючи з моменту, коли вона переступить лінію старту, і закінчується, коли перейде лінію фінішу. На третьому році життя в дітей збільшується швидкість ходьби. Якщо в дворічному віці вони проходять 10 м у середньому за 10,5 с, то в трирічному – за 7,9 с.

Біг можна вважати правильним, якщо в момент руху малюк несильно нахилиється тулубом уперед, голову тримає прямо, узгоджує рухи рук і ніг, зберігає заданий напрямок. Дистанція бігу – 10 м. Обстеження проводиться у вигляді ігрового завдання аналогічно ходьбі. У віці 2–3 років темп бігу і його швидкість зростає переважно за рахунок збільшення довжини кроку. У віці від 2-х до 2,5 років хлопчики пробігають 10 м у середньому за 6,6 с, а дівчатка – за 5,8 с. На третьому році цю ж дистанцію хлопчики долають за 3,7 с, а дівчатка – за 3,8 с.

Стрибок у довжину з місця на двох ногах (тричі) вважається виконаним правильно, якщо дитина трохи розставить і трохи зігне ноги в колінах, тулуб нахилить уперед, відштовхнеться одночасно обома ногами і м'яко приземлиться на них. Величина стрибка в довжину з місця досягає в середньому 2–4 см, проте далеко не завжди вдається одночасно відштовхнутися двома ногами. Інколи дитина просто робить крок однією ногою вперед і приземляється на одну ногу, а потім приставляє іншу. Це помилка. Після фізичних вправ малюки мають бути бадьорими й веселими. Якщо вони втомилися та скаржаться на слабкість, головний біль, припиніть заняття.

Особливу увагу батьки повинні приділяти дітям, які відстають у розвитку або поведінці. Для них потрібно добирати ігри, прагнучи залучити в'ялих, апатичних і, навпаки, заспокоїти надмірно рухливих.

Для активізації й стимулювання занять фізичними вправами дітей 2–3 років необхідно мати такий фізкультурний інвентар: різні м'ячі; великі ляльки; обручі; санки; велосипед триколісний; ковзани двополозні; лижі. Для розвитку навички ходьби потрібна дошка або доріжка, ширина якої поступово зменшується від 30 до 15 см, для лазіння – драбина або лава заввишки 15 см. Для метання в ціль використовують аркуш паперу будь-якого формату, прикріплений до дверей, стіни чи підлоги.

2.3. Фізична активність жінок у післяпологовий період

Чим раніше майбутня мама почне систематичні тренування, тим легше їй буде зберігати розумову та фізичну активність, яка забезпечує загальну витривалість і працездатність, а також гарну фігуру.

Жінці дуже важливо своєчасно зміцнити м'язи живота, які сильно розтягуються під час вагітності. Слабкі, в'ялі й розтягнуті м'язи живота не тільки псують поставу, а й часто спричиняють появу болів у попереку. Заняття фізичними вправами сприяють швидшому відновленню функцій усіх органів і систем, запобігають виникненню загинів і зміщень матки, активізують діяльність кишечника й сечового міхура.

У комплекси фізичних вправ радимо включати такі рухи:

- а) повороти тулуба вперед, назад, у сторони;
- б) повороти тулуба вправо і вліво при закріпленому положенні ніг. Рухи тулубом, які виконують із закріпленими ногами, можна супроводжувати різними положеннями рук: на поясі, до плечей, за головою, угору, у сторони, уперед, а також їх рухами: махами, круговими рухами в різних площинах, згинаннями й розгинаннями;
- в) у положенні лежачи на спині, упираючись на лопатки та стопи зігнутих ніг, піднімати таз – удих, повільно опускати його, розслабитись – видих;
- г) сидячи на кріслі або на підлозі, повільно піднімати й опускати ноги. Закріпивши їх, піднімати й опускати тулуб;
- г) лежачи на спині або сидячи, підняти ноги, розвести їх у сторони ширше і звести щільніше, із напруженням. Повертайте стопи до середини й назовні якомога більше;
- д) лежачи на спині, зігнути стопи ніг біля таза. Відвести їх управо, потім уліво до дотику з підлогою. Руки – у сторони й не відривати від підлоги.

Нижче наведено орієнтовні комплекси вправ, які рекомендують виконувати жінці в післяпологовий період. Можна починати з перших 5–6 вправ, поступово додаючи кількість вправ і кількість їх повторень.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ із кріслом

1. В. п. – сидячи на кріслі. 1–2 – підніміться з крісла, встаньте на пальці, руки в замок угору, потягніться вгору – вдих. 3–4 – в. п., м'яко сядьте з опорою на праву ногу – видих.

2. В. п. – те саме. 1–2 – станьте з опорою на праву ногу, ліву вперед, руки в сторони, зафіксуйте це положення – вдих. 3–4 – повільно, м'яко сядьте з опорою на праву ногу – видих. Те саме на ліву ногу.

3. В. п. – те саме. 1–2 – нахиліться вправо, ковзаючи правою рукою по задній ніжці, до доторкання пальцями підлоги, спина щільно притиснута до спинки крісла – видих. 3–4 – в. п. – вдих, розслабтеся. Те саме вліво.

4. В. п. – те саме. 1–2 поворот тулуба вправо, доторкнутися руками спинки крісла якомога далі. Виконувати з максимальною амплітудою. Те саме вліво.

5. В. п. – стоячи перед кріслом. 1 – переступання через крісло правою ногою, 2 – лівою, 3–4 – те саме у зворотному порядку. Можна впертися однією рукою у спинку крісла. Дихання рівномірне.

6. В. п. – стоячи боком до крісла, права нога на сидінні. 1–3 – три пружинні нахили вправо, руки в замку (долонями вгору над головою) – видих. 4 – в. п. – вдих. 5–7 – три пружинних нахили вперед, доторкнутися підлоги – видих, 8 – в. п. – вдих. Те саме вліво.

7. В. п. – упор сидячи на краю крісла, ноги зігнуті під прямим кутом. 1–3 – пружинні присідання (якомога нижче) на лівій нозі (бажано доторкнутися тазом підлоги), праву вперед, три акцентовані видихи. 4 – в. п. – вдих. Те саме правою. Присідати можна і на двох ногах, а якщо хочете ускладнити, упирайтеся тільки на одну руку (різноїменну).

8. В. п. – те саме. Відхиліться назад і виконуйте ногами рухи як під час їзди на велосипеді. Дихайте рівномірно. Втомитися – відпочиньте, розслабте ноги й м'язи черевного преса. Вдихніть і видихніть двічі–тричі якомога глибше, випинаючи живіт і втягуючи його (діафрагмальне дихання). Виконайте вправу ще раз, «обертаючи педалі» у зворотному напрямку. Одразу може і не вийти, але спробуйте скоординувати рухи.

9. В. п. – сидячи на кріслі, руки до плечей, лікті притиснуті. 1–4 круги зігнутими руками назад. Те саме – уперед. Виконуйте вправи з максимальною амплітудою.

10. В. п. – глибоке присідання на правій нозі, ліву – в сторону на пальці, упираючись руками до сидіння. Намагаючись не піднімати таз, перейдіть на присідання на лівій нозі. Якщо це дається легко, упирайтеся тільки однією рукою або робіть без опори. Дихання рівномірне.

11. В. п. – упор, сидячи на краю крісла, підніміть зігнуті ноги, 1–2 – випряміть. 3–4 – повільно опустіть, розслабтеся. Під рахунок 1–2 – видих, 3–4 – вдих. Можна виконати вправу без опори руками.

12. В. п. – те саме. 1–2 – підніміть таз, затримайтесь у цьому положенні. 3–4 – повільно опустіться, розслабтеся.

13. В. п. – те саме. 1–2 – нахилиючись уперед, захопіть ніжки крісла й доторкніться головою колін – видих, 3–4 – в. п. – вдих.

14. В. п. – стоячи перед кріслом, руки на поясі, 1 – зробіть мах ногою через крісло зліва направо, 2 – те саме наліво. 3–4 – те саме лівою ногою. Дихання рівномірне.

15. В. п. – стоячи обличчям до спинки крісла, упріться двома руками. 1–3 – висока рівновага на лівій нозі. Напружте м'язи спини та сідниць, зафіксуйте це положення на вдиху. 4 – опустіть розслаблену ногу – видих. Те саме – на правій.

16. В. п. – стоячи перед кріслом, руки на поясі. 1 – поставте праву ногу на крісло. 2 – встаньте на крісло. 3–4 – опустіться вправо. 5–8 – те саме вліво. 9–12 – те саме починайте з правої ноги, опускаючись назад. 13–16 – те саме, починаючи

лівою ногою. Прискорюйте темп, але будьте уважні, ставайте на середину крісла. Якщо вам важко виконувати вправи, тримайтеся руками за спинку. Опускайтеся на підлогу м'яко.

Деякі спеціалісти вважають, що в післяпологовий період такі вправи, як прями нахили вперед і назад без обмежень, піднімання й опускання обох ніг із положення лежачи на спині, почергові нахили тулуба, доторкання руками пальців ніг, стрибки на двох широко розставлених ногах сприяють розслабленню м'язів тазового дна й можуть призвести до опущення органів малого таза та черевної порожнини в перші місяці після пологів,

Для формування міцних м'язів, які захищають органи черевної порожнини, рекомендують вправи, що зміцнюють косі м'язи тазового дна. До таких належать повзання й лазіння, кругові рухи в кульшових суглобах, махи, перехресні рухи ногами та ін.

Зважаючи на те, що часто в молодій мамі не вистачає впродовж дня часу для виконання фізичних вправ, спробуйте, якщо можливо, використати локальні та ізометричні рухи. Для цього потрібно почергово напружити й розслабити м'язи ніг, рук, грудей, спини і живота. Якщо на короткий час (1–2 хв) напружити більшу кількість м'язів, то це, з одного боку, дає їм добре фізичне навантаження, а з другого – потребує від організму певної затрати енергії, що також корисно. Такі вправи можна робити декілька разів на день: під час прогулянки з дитиною, приготування їжі тощо.

Урахуйте, що вправи можна виконувати не тільки за допомогою активних рухів. М'язи напружують і вольовим зусиллям. Станьте біля дзеркала. Природно, що жінка перед дзеркалом одразу підтягне (підбере) живіт, злегка прогнеться, закине голову... і побачить себе легкою, граціозною, чарівною, витонченою. Уявіть собі, що у вас у руках м'яч. «Киньте» його якомога далі правою рукою, потім лівою, обома руками під грудей уперед–угору, із-за голови прямими руками, прогинаючись назад усім тілом. Пам'ятайте: це не просто своєрідна зарядка з довільним набором, поєднанням і ритмом вправ, а й створення в душі привабливого образу. Не маючи в руках ні гімнастичних булав, ні стрічки, ні обруча, імпровізуйте рухи з цими предметами. Фіксуйте у своїй свідомості рухи та пози, які вам найбільше подобаються, ніби створюєте власний ідеальний образ, що постає перед вашим внутрішнім зором. Такі вправи мають значний психотерапевтичний ефект, слугуючи водночас і рухомим тренуванням. З уявними предметами в руках можна робити кругові рухи тулубом і нахили, імітувати трудові процеси, тобто виконувати вправи для плечей, спини, м'язів грудної клітки, живота, стегон, стоп тощо.

Робіть щоденно дві вправи для суглобів рук і ніг:

1. У положенні стоячи, 10–15 разів зробити руками різні рухи (угору, у сторони, уперед, назад, кругові тощо).

2. Стоячи, ноги на ширині 50–70 см, пальці в різні сторони на одній лінії. Гойдати тулуб з упором то на одну, то на другу ногу – 30 разів. Для зберігання рівноваги руками можна притримуватися за опору.

Проте хочеться нагадати, що для підтримання високого рівня працездатності впродовж дня рекомендується використати декілька ранкових хвилин, перебува-

ючи ще в ліжку. По-перше, це збігається з природним бажанням після сну «розправити» м'язи і тим самим допомогти крові, яка застоюлася, та лімфі рухатися по судинах, напружуючи й розслаблюючи тіло. Це можна робити із заплющеними очима, не вибираючись із-під ковдри.

У ліжку можна виконати такі вправи:

1. Енергійно розтерти руками все тіло.
2. Зробити ногами рухи, як під час їзди на велосипеді. Одночасно працювати також руками.
3. Лежачи на спині, зігнуті в колінах ноги притиснути руками до живота. Робити перекати вперед–назад.
4. Згинаючись, дотягнутися руками до пальців ніг.

Хоч на ці вправи витрачається мало часу, зарядка для всього організму виходить дуже корисна. Нерідко молоді жінки в післяпологовий період вважають заняття фізичними вправами неприсмною процедурою й намагаються підтримати гарну фігуру за рахунок розумної дієти. Однак, застосовуючи її для схуднення й не займаючись фізичними вправами, виявиться, що скинена вага тільки на 50 % складається з жиру і на 50 % – із м'язової тканини. Унаслідок цього тіло буде слабким і кволим. А під час тренування організм утрачає тільки жир або переважно жир. Крім того, фізичні навантаження допомагають жінці уникнути депресії, яку викликає режим молододі мами.

Для того, щоб жінка могла зберегти не тільки життєрадісність, а й гарну фігуру, рекомендується виконувати спеціальні вправи:

1. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки долонями вниз, зігнуті в ліктях на рівні грудей. Виконати два енергійні ривки назад, розвести руки в сторони, повертаючи долонями догори і знову ривки назад. Повторити 12–14 разів.

2. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, ліву руку підняти вгору, праву відвести назад у сторону. Згинаючи ноги в колінах, поперемінно змінювати положення рук. Повторити 6–8 разів.

3. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, долоні з'єднані пальцями. Відводьте лікті в сторони, натискаючи долонями одна на одну, ніби долаючи опір. Докладіть максимальне зусилля. Потім розслабтеся. Повторіть 10–12 разів.

4. В. п. – лежачи на животі, руки з'єднані ззаду в замок, підборіддя торкається підлоги. Відірвіть одночасно від підлоги ноги та тулуб, прогніться й відведіть руки якнайдалі назад. Зафіксуйте це положення впродовж 5 с. Поверніться у в. п. Повторіть 6–8 разів.

5. В. п. – лежачи на спині, руки розведені широко в сторони, лопатки торкаються підлоги. Стисніть руки в кулаки, підніміть їх угору й тисніть одна на одну, ніби долаючи опір. Повторити 10–12 разів.

6. В. п. – стоячи, руки над головою. Згинаючи ноги в колінах, перейдіть у напівприсідання з одночасним махом руками вперед–униз–назад. Повторіть 6–8 разів.

7. В. п. – стоячи в нахилі назад, розслаблені руки закинуті назад – угору. Виконайте напівприсідання, прогнувшись у попереку з наступним випрямленням спини і рук – «хвиля». Повторити 6–8 разів.

Поряд із фізичними вправами для зміцнення здоров'я й створення доброго настрою використовують масаж і самомасаж, особливо «китайських точок» (біологічно активних). В основі його лежить рефлекторний вплив через центральну нервову систему на механізм регуляції функцій внутрішніх органів і систем організму. Група японських науковців знайшла в людському тілі невідому раніше систему, яка відрізняється і від нервової системи, і від кровоносних та лімфатичних судин. Уважають, що саме вона зв'язує «китайські точки» з внутрішніми органами і, залежно від форми, ступеня та тривалості подразнення, впливає на їхню роботу. Припускають, що цією системою екстрасенси передають біотоки.

Пропонуємо декілька вправ із застосуванням точкового самомасажу, спрямованих на загальне зміцнення організму й окремих його систем (за К. Дійнеко):

1. В. п. – основна стійка. Ритмічно піднімаються на пальці й опускаються на п'яти. Повторити 10–12 разів. Ця вправа, впливаючи на їх активні точки, стимулює діяльність органів травлення. Якщо при цьому робити вдих, ніби позіхаючи (із закритим ротом), то описані рухи сприятимуть загальному зміцненню організму. Закінчивши вправу, потрібно сісти, покласти ногу на ногу й сильним пощипуванням промасувати ахіллове сухожилля. Це сприяє відновленню функцій статевих залоз. Потім слід виконати швидке розтирання долонь (руки зігнуті в ліктях перед грудьми). Розтирати до відчуття сильної теплоти. Потім потрясти кистями, повільно піднімаючи й опускаючи руки (для поліпшення кровообігу).

2. Сісти в крісло. Кінчиками пальців обох рук розтирати згори донизу верхні ясна. Цей рух, якщо його поєднувати із защемленням пальцями вузької частини перенісся, тонізує діяльність головного мозку. Вплив підсилюється, якщо після масажу верхніх ясен провести постукування напівзігнутими пальцями рук уздовж хребта й попереку. Такий самомасаж найлегше робити стоячи на колінах, нахиливши тулуб трохи вперед. Дихати потрібно рівномірно. Тривалість постукувань – до відчуття комфорту.

3. Сісти в крісло. Ліву руку покласти на лівий бік (ділянка селезінки), праву руку – на правий (ділянка печінки), чотири пальці кожної руки просунути під ребра. Дихання неглибоке, діафрагмальне. Кількість вдихів – 4–12. Закінчити вправу розтиранням долонями пахви (там розміщені активні точки, які регулюють функцію печінки й селезінки), литкових м'язів (знизу вгору), постукуванням тімені подушечками пальців (імітація гри на піаніно), розтиранням підшов сухою щіткою або перекочуванням підшвами стоп, сидячи на підлозі, гімнастичної палиці для покращення обміну речовин.

4. Сісти в крісло. Натискати подушечкою пальця на чотири точки в ділянці губ по 3 с. Спочатку натискувати на одну точку над верхньою губою, після короткого відпочинку (10–15 с) на другу (під нижньою губою) і, зрештою, одночасно на третю й четверту – справа й зліва від країв рота. Ця вправа сприяє розслабленню м'язів усього тіла. Потім якнайзручніше сісти в кріслі, розслабитися й, імітуючи засинання, дихати рідше, особливо продовжуючи видих. Ця вправа допомагає швидко відпочити (3–5 хв) після напруженої роботи.

У процесі годування дитини грудним молоком молоді жінки набирають вагу й потім починають активно її «зганяти». Не слід форсувати зниження ваги,

оскільки це може негативно вплинути не тільки на лактацію, а й на здоров'я, особливо, коли вага жінки перевищила свою норму вже давно. Систематичне схуднення на 200–300 грамів на тиждень за допомогою активних занять фізкультурою та деякого обмеження в їжі дасть позитивний результат уже через 2–3 місяці. Не застосовуйте голодування та дуже суворої дієти без контролю лікаря. Велике значення для зниження ваги має не тільки обмеження в їжі при кожному її прийомі, а й, хоч як це парадоксально, частіше її приймання – 4–5 разів на день. Проте обов'язково слід уставати з-за столу з легким відчуттям голоду.

Зберегти гарну фігуру, виявляється, не так уже й складно. З нього приводу існує декілька конкретних порад, надзвичайно результативних, які не потребують особливих зусиль. Головне в них – систематична рухова активність, відмова від ліфта, прогулянки, щоденні заняття фізичними вправами.

Найбільш виражений ефект спостерігається на фоні збереження добової калорійності їжі, що споживається. Наступною умовою для молодої мами є уникнення будь-яких алкогольних напоїв. Навіть одна невелика чарка лікеру містить 70–100 калорій. Дієтологи рекомендують обмежити споживання солодоців, виробів із тіста, крупи, картоплі. Мамі, яка годує дитину грудним молоком, потрібно не зловживати споживанням солі, бажано відмовитися від приправ, що підвищують смакові якості їжі й різко збуджують апетит. Зазвичай у більшості жінок і дуже часто в молодих мам з'являється бажання будь-якими способами і якнайшвидше звільнитися від зайвих кілограмів. Проте не всі правильно розуміють це завдання. Інколи повнота, яку приписує собі жінка, уявна. І не випадково останнім часом з'явилося нове справедливе положення: повнота повноті різниця. Цілком зрозуміло, що струнка постава – це не синонім здоров'я. Серед медиків з'являється дедалі більше противників «нульової дієти». Встановлено, що саме остання часто-густо призводить до порушення серцево-судинної діяльності, може викликати ниркові кольки тощо.

Кожна людина, визначаючи свою ідеальну вагу, має найперше враховувати вік, вид трудової діяльності, будову тіла й відповідно добирати дієту. Потрібно навчитися відрізнити природні форми людського тіла від тих, які запливли жировими відкладеннями на окремих його ділянках (животі, м'язах стегон, передпліччях тощо). Звичайно, немає потреби відмовлятися від бажання бути красивою, витонченою. Проте досягати цього потрібно природним способом, через фізичну активність, починаючи з дитячих років.

Ті, хто хоче схуднути, повинні добре знати основні правила культури харчування: помірність, ритмічність, різноманітність.

Багато жінок, які намагаються зберегти поставу, надмірно захоплюються дієтою, забули про особливості будови власного тіла. Розрізняють три основні типи будови тіла: астеничний, нормостенічний і гіперстенічний.

В астеників яскраво виражені повздовжні розміри: кінцівки довгі та тонкі, кістки легкі, шия довга й тонка, плечі вузькі, грудна клітка довга, плоска, вузька, м'язи розвинуті слабо. Жінки-астеники мають невелику вагу. Вони енергійні, велика кількість їжі не відразу призводить до збільшення ваги, бо енергія витрачається швидше, ніж нагромаджується.

Нормостеніки відрізняються пропорційністю розмірів тіла, правильним співвідношенням. Зазвичай у них довгі ноги, тонка талія, гарна постава.

У гіперстеніків поперечні розміри тіла об'ємні за рахунок широких плечей, короткої й широкої грудної клітки. Ці жінки значною мірою схильні до повноти. Ширина зап'ястя в них 19 см і більше, тоді як у нормостеніків 16–18 см, а в астеніків – менше ніж 16 см.

На запитання щодо найбільшої оптимальності пропорцій сучасної жіночої постави однозначно відповісти важко. На міжнародному конкурсі «Міс Європа» перевагу членів журі було віддано жінкам, які мають об'єм талії 60 см, бюста – 90 см, стегон – 90 см. Оптимальні показники росту, ваги, об'єму, довжини ніг та індексів, які характеризують правильне співвідношення пропорцій фігури молодих жінок, значною мірою визначаються типом статури. Нижче наведено показники нормальної маси тіла (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Показники нормальної маси тіла, кг

Ріст, см	Астеніки	Нормостеніки	Гіперстеніки
155	50,35	54,2	58,1
156	50,7	54,6	58,5
157	51,0	54,8	58,8
158	51,3	55,3	59,2
159	51,6	55,6	59,6
160	52,0	56,0	60,0
161	52,3	56,3	60,3
162	52,6	56,7	60,7
163	52,9	57,0	61,5
164	53,4	57,4	61,7
165	53,6	57,7	61,8
166	53,9	58,1	62,2
167	54,2	58,4	62,6
168	54,6	58,8	63,0
169	54,9	59,1	63,3
170	55,2	59,2	63,7
171	55,5	59,8	64,1
172	55,9	60,2	64,5
173	56,2	60,5	64,8
174	56,5	60,9	65,2
175	56,8	61,2	65,6

Є жінки, які мають змішаний тип статури. Вони можуть визначити потрібну масу за індексом Кетле:

Вага (г) / ріст (см).

За нормою кожному сантиметру росту має відповідати 325–375 г ваги. Цифри, близькі до 375, відповідають гіперстенічному типу. Точніше можна визначити пропорційність усього складу тіла за розмірами його об'єму, порівнюючи їх із даними грудної клітки, талії і таза, що їх наведено в таблиці 2.6.

Показники об'єму грудної клітки, талії, таза

Ріст, см	Об'єм, см		
	грудної клітки	талії	таза
154	79,5	62,1	96,7
156	80,3	62,4	97,1
158	81,1	63,2	97,5
160	82,3	66,6	97,8
162	83,1	67,6	98,1
164	83,3	68,2	98,2
166	84,2	68,7	100,1
168	84,7	68,9	100,5
170	86,7	70,5	100,8

Об'єм грудної клітки жінки вимірюється у стані спокою. Сантиметрова стрічка кладеться ззаду під нижнім кутом лопаток, а спереду – на рівні прикріплення четвертих ребер до грудини, над молочною залозою. Підрахунок можна вести від ключиць, які розміщені на рівні другого ребра.

Вимірювати об'єм талії слід у найвужчому місці, а стегон – у найширшому, таза – зазвичай на рівні кульшового суглоба. Під час цих вимірів не слід утягувати живіт та напружувати м'язи.

Вважають, що об'єм талії повинен дорівнювати величині росту мінус 100, а таза орієнтовно на 30 см більше. Якщо ви вважаєте себе надто повною, скористайтеся для перевірки двома тестами, що їх рекомендує американський лікар Сандра Розенцвейг. Для цього потрібно, роздягнувшись, стати перед дзеркалом, притиснути руки до боків, трохи розставити ноги й уважно подивитися на себе. Якщо у верхній частині передпліч утворюються складки під час піднімання рук угору, це свідчить про наявність зайвої ваги.

Щоб скористатися другим тестом, потрібна допомога подруги. Станьте, опустіть руки. Подруга повинна щипнути вас у вертикальній площині на задній поверхні руки в ділянці передпліччя. Посередині між плечем і ліктем, приклавши лінійку, виміряти товщину жирової складки. Потім вимірюйте її товщину справа і зліва між нижнім ребром та стегном паралельно до лінії живота. Третій, вертикальний щипок, вимірюється на передній поверхні половини стегна. Якщо два показники з-поміж трьох перевищують 2,5 см, то жировий прошарок справді надто великий.

Останній тест найбільш ефективний, оскільки велика частина жиру розміщена безпосередньо в тих місцях, де відбувалося замірювання. Чим більше жиру під шкірою, тим товстіші складки. Індекс «жирності» організму обчислюють за формулою: вага фактична / вага потрібна. Вагу фактичну визначають зважуванням, а вагу потрібну – за формулою $\text{ріст} \times \text{об'єм грудної клітки} / 140$. Величина індексу «жирності» від 0,9 до 1,10 свідчить про норму, понад 1,10 указує на надлишкову вагу.

Вдалим варіант визначення потрібної ваги для людей, яким понад 20 років, запропонував Ю. Карташов. Для чоловіків ростом від 155 до 195 см:

$$\text{вага (кг)} = 0,8 \times \text{ріст / см} - K1.$$

Для жінок ростом від 150 до 180 см:

$$\text{вага (кг)} - 0,65 \times \text{ріст (см)} - K2,$$

де $K1$ і $K2$ – коефіцієнти, які залежать від типу статури людини. При нормальній статурі $K1 = 70$ і $K2 = 48$, при вузькогрудинній $K1 = 76$ і $K2 = 54$, при ширококостній $K1 = 64$ і $K2 = 42$.

Якщо різниця в показнику, який розраховано за формулою, і вашою дійсною вагою не перевищує 5 % – відмінно, якщо перебуває в діапазоні 5–10 % – добре, а понад 10 % – задовільно.

Проте якщо пропорції вже порушені й вага постійно збільшується на 10–20 кг більше від росту мінус 100 см, плюс-мінус 2–5 кг відповідно до конституційного складу тіла, потрібно серйозно зайнятися собою. У цьому випадку радимо упродовж трьох днів на тиждень харчуватися тільки фруктами (можна різними) у кількості 1 кг, які розділяють на 3–4 порції. Курс повторюється тричі через 4 тижні. Жінкам, які не годують дитину грудним молоком, бажано протягом двох тижнів скоротити звичайну норму споживання калорій до 1200 за умови, що в цей період не планується важка фізична або розумова праця. Можна пити чай, каву, але без цукру, їжу майже не солити.

Дуже корисна під час ожиріння монодієта. Тим, у кого порушена функція печінки та жовчного міхура, доцільно споживати упродовж дня 4 рази по 150 г сиру й запивати шипшиновим настоєм (0,5 склянки). Лікарі рекомендують також молочну дієту: за день 5–6 разів по одній склянці молока чи кефіру. Під час дотримання монодієти потрібно обмежитися легкими фізичними навантаженнями.

Жінок хвилюють питання, як під впливом бігу будуть розвиватися стегна та литкові м'язи. Виявляється, що така стурбованість даремна. Ті, хто займається бігом, дуже швидко позбуваються зайвих об'ємів стегон. Щодо литкових м'язів, то саме оздоровчий біг робить ноги стрункими й красивими.

Крім виховання свідомого ставлення до тренувань, у жінок існують ще й інші способи активізувати свої заняття. Це може бути красивий тренувальний костюм, одягнувши який, жінка стане не тільки привабливішою, а й відчує себе упевненіше. Можна підібрати собі й простішу зачіску – таку, щоб не потребувала хитромудрої укладки, але й не виглядала б неохайно під час тренувань. Бажано знайти собі подруг, які бігають, і тренуватися разом із ними. Участь і підтримка благотворно впливають на моральний стан.

Для жінок із надлишковою вагою на початку занять рекомендується ходьба. Це не просто спосіб пересування в просторі, а й ефективний засіб зміцнення організму, зокрема серцево-судинної системи. Оскільки під час ходьби в роботу включаються численні м'язові групи, енерговитрати залежно від швидкості збільшуються у 3–8 разів. Займатися нею молода мама може в зручний для неї час, але не раніше ніж через 1–1,5 год до або після їди. Ходити треба так, ніби якась уявна сила тягне вас за груднину вгору–вперед. Пам'ятайте, що правильна красива хода – поняття не тільки естетичне. Від того, як ми ходимо, залежать положення й діяльність внутрішніх органів, стан хребта. Рекомендується поступове збільшення фізичного навантаження у вигляді ходьби за рахунок її обсягу та інтенсивності.

Виконайте такі вправи:

1 варіант – пройтися спокійно 10 хв, потім швидше – 5–10–15 хв, знову 10 хв спокійним помірним кроком, після чого виконати вправи для заспокоєння. Слід повторювати щоденно протягом 1–2 тижнів.

2 варіант – пройтися помірним кроком 10 хв, решту 10–15–20 хв швидше. Закінчити десятихвилинною ходьбою з вправами для заспокоєння. Виконувати щоденно 1–2 тижні.

3 варіант – повільна ходьба 10 хв, швидка – 15–20–30 хв, 10 хв помірним кроком і вправи для заспокоєння. Продовжувати 1–2 тижні щоденно.

4 варіант – 10 хв спокійної ходьби, 30–35 хв швидкої, 10 хв ходьби спокійної і вправи для заспокоєння. Виконувати щоденно або через день протягом 1–2 тижнів.

5 варіант – 10 хв – ходьба помірною, 40–50 хв – у швидкому темпі, 20 хв спокійної ходьби та вправи для заспокоєння.

У результаті постійних занять ходьбою нормалізується вага й сон, знижуються простудні захворювання, активніше проходять процеси відновлення, збільшується працездатність, зростає стійкість до емоційного стресу.

Інколи в молодих мам спостерігається випадання волосся, що, природно, викликає хвилювання й смуток. Зазвичай спеціалісти пояснюють це нездатністю організму забезпечити повноцінне харчування для волоссяних ростових сосочків. Один з ефективних засобів – належне фізичне навантаження для м'язів шкіри голови. Воно спрямоване на забезпечення повноцінної життєздатності волосся. Ось чому під час умивання вранці й увечері потрібно енергійно масажувати шкіру голови кінчиками пальців обох рук із наступним розчісуванням жорсткою волоссяною щіткою в різних напрямках. Для цього злегка посмикайте себе за волосся. Після розтирання руками шийних м'язів, насамперед під підборіддям, обличчя й шию витерти жорстким рушником, що слугує для них ще одним масажем.

Найбільш дієвим засобом, який допомагає підтримувати оптимальний рівень здоров'я і дітей, і дорослих членів сім'ї, є фізична культура.

Тому рекомендуємо починати залучення до систематичних занять за допомогою комплексу, який складається із 5–7 фізичних вправ. Їх виконують на одному занятті кількома серіями з 15–20-разовим повторенням кожної вправи. При такому виконанні м'язи, на які спрямоване навантаження, перебувають у тривалому режимі роботи, що створює бажаний ефект. Ще більше підсилиться вплив, якщо одну серію виконувати в середньому темпі, або в одній і тій самій серії п'ять повторень виконувати в середньому темпі, 5–6 – у швидкому.

Починати потрібно з виконання вправ для м'язів, на яких найбільше відкладається жирова маса (м'язи живота й спини, бокові м'язи тулуба, а також м'язи рук та ніг). Нижче наведено три ступені складності вправ, які виконуються з різних вихідних положень. Не переходьте до важкого варіанта, не засвоївши легкого. Вправи повторюють 6–8 разів. Кількість рухів в обидві сторони однакова. Дихання вільне.

Вправи лежачи на спині

1. Руки в сторони долонями вниз. Почергове підймання прямих ніг і опускання їх уліво й вправо.

2. Піднімання й опускання обох прямих ніг управо й уліво.

3. Кругові махи обома зімкнутими ногами.

Вправи лежачи на животі

1. Долоньями впертися в підлогу. Випрямляючи руки, прогнутися, піднявши голову й тулуб.
2. Руки ззаду на рівні попереку в «замку». Прогнутися, не відриваючи ніг від підлоги.
3. Зігнути руки за головою. Так само прогнутися.

Вправи лежачи на боці

1. Руки за головою. Кругові рухи прямою ногою. Те саме на іншому боці.
2. У цьому ж положенні піднімати зігнуті ноги.
3. У цьому ж положенні піднімати тулуб.

Лежачи на спині

1. Руки на поясі. Перейдіть у положення сидячи без допомоги рук.
2. Ноги ширше, руки зігнуті за головою. Перейдіть в положення сидячи з наступним нахилом до лівої ноги. Те саме до правої.
3. Руки за головою. Перейти в положення сидячи з наступним нахилом до лівої ноги. Те саме до правої.

У період розучування й засвоєння вправ темп рухів має бути найбільш зручним для вас. Потім його можна дещо прискорити, але за умови, що це не заважатиме техніці виконання й великій амплітуді.

Дуже ефективні фізичні вправи, які виконують з навантаженням (гантелями 1–2 кг, обтяжувальним поясом). На початку занять застосовують тягар, при якому можна виконати вправу 10–12 разів підряд і не більше. При виконанні понад 20 разів потрібно або ускладнити її, або взяти більший вантаж. Величина навантаження залежить від кількості повторень, частоти й ритму, амплітуди та координаційної складності рухів, сили й напруження, з якими їх виконують. Надзвичайно велике значення для досягнення оздоровчого тренувального комплексу має вміння вибрати найбільш доцільні фізичні вправи з урахуванням можливостей вашого організму. Їх можна перевірити самостійно в домашніх умовах. Так, про розвиток швидкісно-силових якостей розкаже результат стрибка в довжину з місця, про силу рук та плечового поясу – кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи на підлозі, про швидкість рухової реакції – кількість кидків об стіну і ловіння м'яча упродовж 30 с із відстані 1,5 м, про силу м'язів черевного преса – максимальне виконання переходу з вихідного положення лежачи на спині до вихідного положення сидячи.

Порівнюючи результати, одержані під час виконання перелічених рухових тестів, із початковими даними в динаміці занять, ви не тільки встановите рівень розвитку своїх фізичних якостей, а й визначите засоби для досягнення особистих рекордів. І якщо деякі показники виявляться нижчими від середніх, це не означає, що все безповоротно втрачено. Важливо, щоб це послужило поштовхом до занять. Адже саме величина приросту результатів через місяць–півтора буде характеризувати ваші успіхи і, головне, потенційні можливості вашого організму до впливу фізичних навантажень певного напрямку.

Останнім часом у нашій країні здобули популярність вправи йогів, зокрема «хатха-йога». Це правила фізичного вдосконалення. «Хатха-йога» пропонує ди- хальні та фізичні комплекси вправ (динамічні й асани). Вони здебільшого підхо-

дять для молоді мами. Асана – це фіксоване положення тіла, при якому здійснюється найбільший вплив на той чи інший орган або групу органів. Так, наприклад, до першої групи асан входять пози, спрямовані на покращення функцій головного й спинного мозку, пам'яті, слуху, зору, нюху, на нормалізацію роботи щитоподібної залози, м'язів шиї і плечей. Досить ефективна всім відома поза – стійка на голові. За ствердженням йогів, у тих, хто засвоїв цю вправу, поступово ліквідується неврастенія, істерія, депресія, порушення відчуття рівноваги.

Наводимо декілька підготовчих вправ, які передують засвоєнню стійки на голові.

1. Стати на коліна. Витягнувши пальці ніг, сісти на п'яти. Сплетіть пальці рук, покладіть їх долонями вгору на підлогу перед собою, не відриваючи таза від п'ят. Нахилити голову й лягти лобом на долоні. Зосередитись у цьому положенні на 15–20 с. Дихання рівномірне.

2. «Берізка»: лежачи на спині, зігнути ноги до живота й випрямивши вгору ноги та спину, підтримати поперек зігнутими руками. При рівномірному диханні зберегти це положення. Починаючи з 5 с, поступово збільшуйте тривалість і доведіть до 30–42 с. Повністю розслабитися, лежачи на спині із заплющеними очима впродовж 1–1,5 хв.

Стійку на голові виконують таким чином: стати на коліна, пальці витягнути, сісти на п'яти, руки на стегна. Зосередитися, долоні на підлогу (килимоч, тверда тахта) по обидві сторони колін. Упертися головою (на межі лоба та волосної частини) до підлоги. Невеликим поштовхом обох ніг стати в стійку на голові з опорою на руки. Три опорні точки (лоб і дві кисті рук) забезпечать рівновагу. Зберігайте це положення впродовж 2–5 с (не більше) при рівномірному диханні. Згинаючи й опускаючи ноги, повільно поверніться у в. п. Якщо під час виконання вправи ви станете перекидатися на спину, не засмучуйтесь: зігніть голову й м'яко, розслаблено падайте. Звичайно, подбайте, щоб поблизу не було твердих предметів.

Для більш ефективного впливу вправи виконання стійки слід поєднувати з диханням:

1. Стаючи в стійку – глибокий вдих. У стійці, згинаючи нога до живота – глибокий видих. Повторювати 1–5 разів із поступовим наростанням амплітуди дихання (глибший вдих – повніший видих).

2. Сидячи на п'ятах – глибокий вдих. На дихальній паузі втягнути живіт. Встати в стійку на голові. У цій позі, згинаючи ноги в колінах, – глибокий видих. На паузі знову максимально втягнути живіт. Поверніться у в. п. Повторювати від заняття до заняття, нарощуючи кількість рухів від 1 до 5 разів.

Гігієнічні поради «хатха-йоги» трохи відрізняються від загальноприйнятих і мають значно більший оздоровчий вплив на організм. Ось деякі з них:

– щоденно обмивайте все тіло ввечері та вранці, звільняйтеся від болота й отрути. Відпочивайте оголеними, розслаблюючись, скинувши тягар клопотів. Повітряна ванна цілюща, як і водяна. Слід частіше ходити босому. Чим гостріше каміння під ногами, чим важча дорога, тим вона цілющіша;

– ніздрі – ворота для повітря. Вони повинні бути чистими. Промивайте їх теплою підсоленою водою;

– рот – ворота для їжі, полощіть його після прийому їжі;

– при помірній їжі ви не будете багато пити, однак стримувати себе також не треба. Краще випити склянку води до їди, ніж після. Їжа повинна бути (переважно) вегетаріанською. Сирі та натуральні продукти корисніші від варених, тим більше смажених;

– пристрасть до тютюну – найшкідливіша хиба, пристрасть до алкоголю – найнебезпечніша;

– у статевому житті не противтеся своєму справжньому бажанню, але вмійте відрізнити його від несправжнього. Це й буде розумною потребою, підказаною самою природою;

– не будьте метушливими в житті. Злостивість, заздрісність, ревнощі проти-показані нашій природі. Людина добра за своєю суттю й повинна бути такою завжди.

Урівноваженість душі – запорука вашого здоров'я. Щастя й мир у сім'ї – запорука вашого довголіття.

Духовні основи потрібно знаходити в щоденному житті. Посадити сад, збудувати дім, створити сім'ю – усе це потрібне й доступне кожному. Воно близьке й зрозуміле нам. Проте хочеться застерегти від розчарування тих, хто намагається зайнятися фізичними вправами і, прагнучи швидко досягти успіху, різко форсує навантаження, не враховуючи рівня фізичних можливостей свого організму. Часом багато хто з нас самовіддано захоплюється «модними» системами тренувань. Потім виявляється, що це чомусь не мало успіху. Сумні приклади засвідчують, що паралельно зі створеною для нас системою забезпечення життя ми створювали інколи своєрідну систему «руйнування життя», яка знищує все прекрасне, що дала нам природа й забезпечує суспільство. Часто це трапляється тому, що ми не розуміємо до кінця того тісного зв'язку всіх систем організму із зовнішнім середовищем, із нашим способом життя.

Отже, головний рецепт здоров'я – гармонія організму людини й природи. Це забезпечує здоровий спосіб життя, основні риси якого формує суспільство та сім'я.

Контрольні питання

1. Закономірності розвитку дітей раннього віку.
2. Оздоровча спрямованість рухової діяльності й гігієнічних заходів новонароджених та немовлят (перший рік життя).
3. Народні засоби зміцнення здоров'я дитини (колихання, купання, годування, масаж, колискова пісня, загартування).
4. Характеристика та правила виконання ігор для дітей першого року життя (потішки, пестушки).
5. Рухливі ігри та фізичні вправи для дітей другого року життя.
6. Рухливі ігри та фізичні вправи для дітей третього року життя.
7. Засоби та нормування фізичної активності жінок у післяпологовий період.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Комплексне використання оздоровчих засобів у дошкільному навчальному закладі та сім'ї

Результати наукових досліджень доводять, що різноманітні медичні, соціологічні, демографічні й інші показники, які відбивають динаміку стану здоров'я дітей в Україні за останні роки, свідчать, що так звана гуманітарна катастрофа є суворою реальністю сучасною суспільства. Певну надію викликає лише те, що суспільство поки що переживає ранню стадію гуманітарної катастрофи, а отож має ресурси для її подолання.

Проте, на думку науковців, тут виникають інші труднощі. Зокрема, відомчі – вузькомедичні й вузькометодичні підходи до визначення стратегії проведення оздоровчої роботи не відповідають складності й масштабності зазначених завдань. Запобігання цим суперечностям пов'язане насамперед із радикальною гуманітаризацією всієї проблематики психічного і фізичного здоров'я сучасної дитини і розробкою на цій основі комплексних, міждисциплінарних методів аналізу і способів проектування джерел дитячого розвитку в умовах норми і патології. На думку науковців, тільки виходячи з цього, може бути спроектований комплекс ефективних лікувально-профілактичних заходів, створена система надійних засобів корекції психофізичного розвитку дитини впродовж раннього і дошкільного віку.

Комплексний гуманітарний підхід, як зазначається в дослідженнях В. Т. Кудрявцева і Б. Б. Єгорова, є підґрунтям особливого міждисциплінарного напрямку – педагогіки оздоровлення. На сучасному етапі розвитку суспільства цей напрям поступово оформлюється на стику вікової фізіології, педіатрії, педагогіки, дитячої психології. Одним із фундаторів педагогіки оздоровлення був Ю. П. Змановський.

Педагогіку оздоровлення характеризують такі риси: в її основу покладено уявлення про здорову дитину як еталон і норму дитячого розвитку; здорова дитина розглядається як цілісний тілесно-духовний організм; оздоровлення трактується не як сукупність лікувально-профілактичних заходів, а як форма розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей; індивідуально-диференційований підхід є ключовим, системоутворювальним засобом оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми.

Положення про необхідність комплексного застосування оздоровчих заходів у дошкільному навчальному закладі загальновідоме. Прагнення до комплексності є цілком оправданим і зрозумілим, особливо щодо оздоровчої роботи. Адже здоров'я – це підґрунтя життєвої цілісності організму, а хвороба – джерело її

розпаду на глобальному або локальному рівнях. Така цілісність не дана, а задана. Задана у складній і багатомірній системі внутрішніх і зовнішніх обставин людського життя, в універсальній сітці соціально- і природно-екологічних зв'язків, в які вплетена дитина з моменту її зародження. Саме тому здоров'я і заснована на ньому життєва цілісність організму можуть стати точкою прикладення зусиль не тільки медиків, а й педагогів, тобто предметом проектування, а не впливу на чинний стан.

Дошкільні навчальні заклади досить часто «консервують» і «відтворюють» дитячу захворюваність саме тому, що за традицією або мимоволі віддають перевагу другій позиції (впливу на стан здоров'я дошкільника). Не виправдовує себе і система профілактичних заходів, адже вона знову ж спрямована на ту саму позицію. У будь-якому разі спеціаліст постає перед фактом захворювання або його відсутності.

Можна констатувати, що в масовій практиці діяльності дошкільних навчальних закладів на тлі декларування «комплексності» оздоровчої роботи остання втрачає необхідну цілісність, а отже не відповідає меті.

Вихід із цієї ситуації, на думку В. Т. Кудрявцева, Б. Б. Єгорова, полягає у переорієнтуванні оздоровчо-корекційних методів на медично-педагогічні та методи психологічного проектування. Це сприятиме подоланню протистояння медичного і педагогічного підходів до вирішення означеної проблеми. Вищевказане зумовлює наявність принципів, на яких ґрунтується педагогіка оздоровлення, а саме:

– розвиток творчої уяви, що є необхідною внутрішньою умовою побудови і проведення оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку. Недоліком чинних медично-педагогічних технологій є спроба одержання безпосереднього оздоровчого ефекту. При цьому дитина лише умовно є об'єктом тих чи інших медичних і педагогічних впливів, оскільки насправді такого не існує. Зв'язок між цими впливами, станом здоров'я і, припустимо, рівнем фізичного розвитку не може бути безпосереднім і однозначним, він завжди має опосередкований характер. А опосередковує цей зв'язок психіка дитини, ядром якої є уява;

– формування осмисленої моторики. О. В. Запорожець свого часу довів, що рух може стати довільним, керованим тільки у тому випадку, коли він буде відчутним і осмисленим.

– створення і закріплення цілісного позитивного психосоматичного стану під час різних видів діяльності. Цей принцип реалізується завдяки багатofункціональності розвивальних форм оздоровчої роботи.

Педагогіка оздоровлення передбачає насамперед формування в дітей дошкільного віку культури здоров'я, що означає усвідомлення дитиною себе як частини природи, свого унікального і досконалого створення, виконання певних правил, рухів, дій, які сприяють збереженню цілісності системи «людина – природа» і сигналізують оточенню емоційну відкритість світу.

Одним із найбільш перспективних і, найголовніше, простих та загальнодоступних методів в оздоровленні дітей є масаж біологічно активних точок. Його можуть здійснювати самі батьки. З чого починати? Спочатку потрібно добре засвоїти розміщення зон. Однією із них є слизова оболонка рота, яка має представництво чи не всіх найважливіших органів – серця, верхніх дихальних шляхів,

легень, шлунка, кишечника, печінки і нирок. Проте масаж точок, які відповідають за ці органи, буде ефективним лише тоді, коли чистиш зуби не 15–30 с, як це робить більшість із нас, а 2,5–3 хв.

Навчивши дитину користуватися зубною ниткою, батьки будуть сприяти добрій «зарядці» всього організму в цілому. Це необхідна гігієнічна процедура, яка виконується щоденно: вранці з порошком або пастою, увечері – чистою щіткою, на ніч – прополіскується. Коли робити це недбало, можна викликати захворювання. Губку, щітку, язикову і піднебінну поверхні зубів очищують вертикальними рухами від шийки зубів до жувальної поверхні (при цьому оберегають краї ясен). Жувальну поверхню зубного ряду краще чистити коловими рухами. Після цього рот ретельно прополіскують.

Чистку зубів дуже корисно поєднувати з пальцевим самомасажем ясен. Для цього необхідно невелику кількість зубної пасти нанести на вказівний і великий пальці. Масаж слід розпочинати від центру щелепи, а потім поступово розводити пальці у різні боки. На верхній частині щелепи масують зверху вниз, на нижній – знизу вгору. Крім того, використовується масування і коловими рухами: вранці – за годинниковою стрілкою, увечері – проти неї. Тиск на слизову оболонку повинен бути безболісним, зранку – більш інтенсивним, увечері – менш інтенсивним. Тривалість процедури – 5–7 хв. Краще робити самомасаж після чистки зубів і полоскання рота.

З'ясуємо послідовність проведення точкового масажу за А. О. Уманською, для якого вона запропонувала дев'ять зон. Масаж кожної з них сприяє поліпшенню роботи одного чи кількох органів. Розглянемо більш докладно взаємозв'язок між масажем певних зон і поліпшенням роботи як окремих органів, так і всього організму загалом.

1 зона пов'язана зі слизовою оболонкою трахеї, бронхів, а також кістковим мозком. Під час масажу цієї зони зменшується кашель, поліпшується кровотворення.

2 зона регулює імунні функції організму, підвищує опір інфекційним захворюванням.

3 зона контролює хімічний склад крові, слизову оболонку гортані.

4 зона пов'язана з регуляторами діяльності судин голови, шиї, тулуба, контролює роботу вестибулярного апарату.

5 зона контролює компенсування порушень, пов'язаних із впливом на організм зовнішнього середовища.

6 зона регулює кровообіг слизових оболонок носа і гайморових пазух.

7 зона регулює кровообіг в області яблук очей і лобних відділів мозку.

8 зона пов'язана з органами слуху і вестибулярним апаратом.

9 зона пов'язана із запобіганням головного болю та нежиті.

Масаж точок відбувається згідно з нумерацією.

1, 2, 5, 9 зони – слід натиснути кінчиками середнього та вказівного пальців до появи незначного болю і зробити дев'ять обертальних рухів за годинниковою стрілкою і дев'ять – проти. Тривалість впливу на кожну точку – 18–20 с.

3, 4 зони – слід робити розтираючі рухи пальцями зверху вниз від задньої до передньої поверхні шиї. Ця вправа сприяє активізації функції щитовидної залози.

6, 7, 8 зони – також слід масувати двома руками одночасно.

Якщо відчувається наявність зон з підвищеною чи зниженою чутливістю – це сигнал про розлади в організмі. Такі точки слід масувати через кожні 40 хв до появи адекватної чутливості. Єдиним протипоказанням до застосування точкового масажу є гнійничкові пошкодження шкіри, бородавки, новоутворення шкіри.

Самомасаж кистей рук доцільно проводити двічі на день: під час ранкової гімнастики і перед денним сном. Під час самомасажу кистей рук уранці застосовуються такі прийоми: розтирання, розминання кистей, поплескування долонями, масаж кінчиків пальців. Масаж починають із великого пальця лівої кисті і по черзі масажують усі пальці від кінчиків до основи, розтираючи їх до стійкого відчуття тепла. Розтирання долонь і тильної поверхні проводиться за допомогою рухів, які застосовуються під час миття рук. Під час самомасажу перед денним сном діти, лежачи в ліжках, масажують зап'ястя круговими рухами вліво і вправо, захоплюючи правою рукою ліве зап'ястя, а потім навпаки – лівою рукою праве. Це сприяє загальному розслабленню і більш швидкому і спокійному засинанню дитини.

Великий вплив на зміцнення тіла і духу мають й інші способи загартування. В основі переважної більшості древніх і нових рецептів лежать цілком доступні кожному чинники: вода, повітря, сонце. Під час ретельних досліджень було встановлено, що при загартуванні змінюється насамперед центральна нервова система, покращується діяльність серця і судин, нирок, органів дихання, зменшуються, а то і зникають слабкість, дратівливість, втома, нормалізується сон, суттєво підвищується фізична й розумова працездатність. На тонкому фундаменті формується вольовий, оптимістичний, цілеспрямований характер.

Починати загартування дитини слід з раннього віку, дотримуючись таких правил:

1. Рухливим, збудливим доцільно проводити заспокійливі оздоровчі процедури: обтирання, тепла ванна перед сном. Надто спокійним, не дуже рухливим, «сонькам» корисні збуджувальні процедури – загальне обливання або душ після сну.

2. Загартувати потрібно поступово. Стежте за реакцією на процедури. Якщо температуру води чи повітря вибрано правильно, то зразу ж після процедури поглиблюється дихання й частішає пульс. Якщо ж такого ефекту немає, це означає, що температура знижена недостатньо. А ознаки переохолодження (тремтіння) свідчать про те, що температуру знизили більш, ніж слід.

3. Процедури загартування слід проводити систематично, бажано в одні ті ж години дня. Не варто проводити при захворюваннях і поганому самопочутті (млявості, вередливості, втраті апетиту тощо).

Великий оздоровчий вплив на організм дитини має загартування повітрям. Приймати повітряні ванни радимо не раніше, як через 1–2 год після їжі. Їх можна проводити дітям з двомісячного віку. Спочатку тривалість не перевищує 3–4 хв, потім збільшується до 30–40 хв і більше. У віці 9–12 місяців ці процедури такої ж тривалості можна проводити двічі на день. Температура повітря у приміщенні під час перших ванн повинна бути не нижчою 19–20 °С, але й не вищою 22 °С. Із кожним днем цю температуру поступово знижують, доводячи до 18 °С для дітей від 6 місяців до 1 року й 15–16 °С – після року. Кожне повторення процедури супроводжується рухами. У перші місяці життя вона поєднується з масажем і

гімнастикою, а в період до року – з грою. Саме у дво-тримісячному віці, приймаючи повітряну ванну, малюк може багато рухатися, гратися.

Неабиякий оздоровчий ефект мають сонячні ванни. Вони є одним із головних засобів лікування недокрів'я у дітей. Крім того, ультрафіолетове проміння, впливаючи на складні фізико-хімічні та біологічні процеси, сприяє утворенню вітаміну D, що має важливе значення для регулювання процесів відкладення солей кальцію у кістках. У віці до 1 року тривалість перших процедур становить 3 хв, для старших дітей – 5 хв. Щодня тривалість їх збільшують на одну хвилину. Для дітей у віці 2–3 років тривалість першої сонячної ванни становить 3–4 хв, причому половину цього часу дитина лежить на спині, а половину на животі, у старших – перша ванна має тривати 10–12 хв. Щоденно збільшуючи термін на 1 хв, довести її до 15–20 хв. Після кожних шести днів перебування на сонці рекомендується зробити перерву на 1 день, а після 25–30 сеансів роблять перерву на 1 місяць.

Доведено, що в дошкільному віці ефективним загартовуючим засобом є ходіння по сольовим доріжкам. Ефект сольових доріжок полягає в тому, що сіль подразнює стопу дитини, багату на нервові закінчення. З'ясуємо послідовність проведення процедури.

Беруться три рушники. Перший рушник опускається у сольовий розчин (на 1 л води 90 г солі) і потім розстиляється на підлозі або поліетиленовій плівці. Другий рушник, намочений у прісній воді кімнатної температури, кладеться поруч із першим. Третій рушник залишається сухим. Дитина встає ногами на перший рушник, виконує притопування, стрибки тощо впродовж 4–5 хв, потім переходить на другий рушник, стирає сіль із підшов ніг, наче вона прийшла з вулиці, і витирає ноги об килимок, а потім переходить на сухий рушник і витирає ступні ніг насухо. Важливим моментом при проведенні загартування на сольових доріжках є те, що стопа повинна бути попередньо розігріта. З цією метою використовуються масажери для стоп, гудзикові й палочні доріжки, вправи для стопи: покачування назад – уперед на стопі, ходіння на носках, стрибки тощо.

Ефективним засобом загартування є обтирання, яке можна робити як окрему процедуру, так і додаткову після фізичного навантаження. Його слід починати у теплому приміщенні при температурі повітря 18–20 °С, якщо вона нижча, то обтирання губкою або вологим рушником проводять у такій послідовності: спочатку руки, груди, живіт, спина. Насухо обтертись сухим рушником, одягнути теплу сорочку й обтерти нижню частину тіла.

Обливання водою – наступний етап після обтирання. Тому і приступати до нього краще після загартування обтиранням. Обливаються зазвичай з глечика або відра над тазом і ванною так, щоб змочити все тіло з голови до ніг, а потім енергійно розтирають його жорстким рушником.

Досить ефективним для дітей дошкільного віку є контрастне загартування. Більш докладно розглянемо послідовність його проведення. Температура води у ваннах 18 °С і 36 °С. Дитині пропонується постояти в гарячій воді (36 °С) 7–8 с, потім вона переходить на 3–4 с у ванну з прохолодною водою (18 °С). Потім процедура повторюється, після чого ноги протирають насухо і дитина самостійно чи за допомогою дорослого робить масаж пальчиків ніг і стоп. До масажу стоп входять розтирання, пощипування і поплескування їх із побажаннями: «Будь

здоровим, міцним, сильним». Поступово температура води в холодній ванночці знижується.

Третій етап загартування – душ. Він найбільше впливає на організм. Струмінь води механічно подразнює рецептори шкіри впродовж більш тривалого часу, ніж при обливанні. Радимо спочатку ставити дитину під нього на кілька секунд, поступово доводячи перебування під прохолодними струменями до 1–1,5 хв. Початкова температура води під час загартування для дітей 32–34° С. Через кожні три–чотири дні, коли самопочуття добре, температура знижується поступово до 15° С.

Деякі науковці ставляться скептично до заклику окремих популяризаторів здоров'я «Діти повинні мерзнути». Вони вважають це однією з крайностей, якою не варто захоплюватися. Адже донині немає науково обґрунтованих даних про те, що постійне змерзання дітей приносить користь. Не все, що переконливо виглядає на словах, можна механічно перенести на практику.

Кожна сім'я особлива і кожна дитина індивідуально відрізняється від свого ровесника. У процес загартування вона повинна одягатися так, щоб не мерзнути і мати можливість рухатися, особливо у зимовий час. Ставлячись позитивно до загартування, вчені-педіатри радять бути обережними у дозуванні «моржування». Виходячи з наукових даних, одержаних у досліджах над тваринами, зроблено висновки: тренування тварин у холоді не дало їм значної переваги під час серйозних випробувань. Усе добре в міру. Крім того, у всіх людей різне пристосування до холоду. Одна людина переносить його нормально, а інша може захворіти. Між іншим, у наш час захоплення моржуванням дітей набуває популярності.

Діти, які купаються в ополонці, крім зміцнення здоров'я, загартовують волю, стають більш цілеспрямованими у досягненні своєї мети, менше втомлюються, набувають впевненості у собі і своїх силах, живуть у більш високому життєвому тонусі, краще вчаться.

У Німеччині до зимового плавання діти готуються впродовж семи тижнів: перший – обливання холодною водою, гімнастика біля відкритого вікна або на свіжому повітрі; другий – холодний душ; третій – обтирання снігом, четвертий – шостий – вхід у крижану воду до стегон, сьомий – занурення у крижану воду.

Оздоровленню дошкільників сприяє і відвідування бані. В російській бані температура повітря 40–60 °С при 90–100 % відносної вологості; у фінській сауні температура повітря 70–80 °С при вологості 5–15 %. Отже, для дітей більш сприятливі умови для оздоровлення у фінській сауні. Відвідувати баню діти можуть, починаючи з 4–5 років, але фіни відвідують сауну вже з немовлятами. Баня сприяє тренуванню серцево-судинної системи, поліпшенню газообміну та вентиляційній здатності легень. Баня – це тренажер для шкіри. Баня сприяє профілактиці простудних захворювань (після 10–15 відвідувань захворюваність знижується в 2–2,5 рази). Протипоказання мають діти із захворюваннями серця, печінки та нирок.

Найбільше значення у загальному зміцненні здоров'я відіграє ходьба і повільний біг. У багатьох сім'ях існує добра традиція – у вихідний день виїжджати за місто. Піші прогулянки по місцевості приносять багато вражень. Не відчуваючи фізичної втоми, діти дошкільного віку здатні долати досить довгі переходи.

З якого віку діти можуть брати участь дати у тривалих прогулянках? Які навантаження їм посильні під час походів?

Батьки повинні знати, що три-чотирирічна дитина може йти повільно близько 2 км на годину, до 1,5 км – із двома перевалами на відпочинок; п'яти-семирічні діти легко долають відстань близько 2–3 км при умові тривалого відпочинку на середині шляху, короткочасного – через кожні 15 хв ходьби. Але якщо прогулянка відбувається без тривалих перерв, то цю відстань доведеться скоротити наполовину. Під час відпочинку (тривалістю не менше 3-х год) необхідно, щоб дитина посиділа в затінку, полежала на траві, погралась у спокійні ігри, які не вимагають фізичного напруження. На лоні природи вона із задоволенням поїсть, а якщо прийшов час, то і поспить. А потім зі свіжими силами повертатиметься додому.

Пішохідні прогулянки й екскурсії на вказані дистанції добре проводити в місті. Краще вибирати ті вулиці, де менше транспорту, який забруднює повітря відпрацьованими газами. Такі мандрівки особливо корисні в нових районах міста, де зазвичай багато зелені, скверів і парків. Якщо дитина загартована, то вони корисні в будь-яку погоду й особливо важливі для зміцнення здоров'я ранньою весною та пізньою осінню, коли виїзд за місто не завжди можливий. Установіть правило: там, де можна пройти пішки, не користуйтеся транспортом. Ефективність впливу прогулянок на організм дитини залежить не тільки від їх тривалості і пройденої відстані, а й від рівня фізичного стану, загартованості і витривалості. Велику роль відіграє і дорога: якщо вона рівна, то дитина менше втомлюється. Велике значення мають також зручне, добре підібране за розміром взуття й одяг, які не сковують рухів. Сукупність усіх цих факторів – важлива умова для зміцнення здоров'я дитини.

Серед різноманітних оздоровчо-рухових заходів особливе місце належить тим, які пов'язані з розвитком дрібної моторики руки дитини. Розвиток дрібних м'язів має неабияке значення для загального фізичного і психічного розвитку малюка впродовж усього дошкільного віку. На цьому неодноразово наполягали психологи, педагоги, фізіологи, медики. Від рівня сформованості дрібної моторики залежить успішність засвоєння зображувальних, музично-виконавчих, конструктивних умінь, навичок письма, успішність оволодіння мовами. Проте цей потенціал може бути реалізовано лише в тому разі, коли рухи рук дошкільника будуть мати осмислений характер, а саме руки будуть своєрідним знаряддям дитячої уяви. Беручи активну участь у зародженні й передаванні образів уяви, руки здатні «відчинити двері у завтрашній день дитини і багато чого навчити». Свого часу Й. Кант дійшов висновку, що рука є мозком, який вийшов назовні.

Продовжуючи аналогію руки з мозком, В. Т. Кудрявцев і Б. Б. Єгоров зазначають, що саме дрібні м'язи руки подібні вищим відділам кори мозку, які забезпечують роботу думки і функції мовлення. У процесі розвитку дрібних м'язів руки дитини доцільно застосовувати вправи, спрямовані на вдосконалення дій дітей із дрібними предметами. Розглянемо докладно зміст цих вправ. Найбільш ефективними серед них є вправи:

з нитками і мотузками:

– перемотування кольорових клубків ниток;

– зав'язування та розв'язування мотузок різної товщини, викладання із них знайомих геометричних фігур, нескладних зображень предметів;

– шнурування на площинних і об'ємних предметах, зокрема, дітям пропонують прошнувати доріжку до певної картинки, слова тощо;

– плетіння макраме, вирізування витинанок, вишивання;

– плетіння кіс із ниток;

з природним і підручним матеріалом:

– віджимання води з пористих губок;

– перенесення зафарбованої води з однієї ємності до іншої за допомогою піпетки;

– перекладання пальцями дрібних камінців з однієї коробочки в іншу, викладання візерунків із камінців;

– складання із камінців, гудзиків, пробок на кольоровому папері або фланелеграфі різноманітних зображень за зразком педагога або за власним задумом;

– виготовлення різноманітних іграшок із підручного матеріалу;

– загвинчування й розгвинчування кришок банок і пляшечок;

– ліплення із глини аплікаційним, комбінованим способами;

– ліплення фігурок із тіста, адже воно більш пластичне, розвиває дрібні м'язи пальців, змушує дитину фантазувати;

– ліплення великих і маленьких предметів зі снігу та піску;

– малювання паличками по вологому піску або снігу;

– сортування насіння гороху, бобів, кvasолі тощо;

– лускання пальцями насіння соняшника;

з іграшками, іншими предметами:

– ігри з м'ячем, кубиками.

– впізнавання на дотик дрібних іграшок;

– викладання візерунків, геометричних фігур за допомогою дерев'яних або пластмасових паличок;

– перекладання кольорових намистинок з однієї коробочки в іншу за допомогою пінцета;

– нанизування намистинок на нитку;

– застібання та розстібання гудзиків, кнопок, гапликів;

– перекладання пластмасових кульок із однієї ємності з водою до іншої за допомогою ситечка;

– розкладання і складання розбірних іграшок – матрійок, пірамідок різної величини тощо;

– збивання вінчиком розчину рідкого мила або шампуню;

– причіплювання та відчіплювання прищіпок;

з використанням матеріалу для малювання, ліплення, конструювання:

– викладання візерунків за допомогою «Мозаїки»;

– будування споруд із конструктора, який має дрібні частини;

– малювання олівцями, фарбами різноманітних візерунків, бордюрів тощо, розмальовування;

– мозаїчне конструювання з паперу з його попереднім розриванням. У цьому виді діяльності доцільно використовувати папір різних кольорів, товщини і фактури;

з елементами театральної-ігрової діяльності:

– «показ» вірша (нехай дитина показує руками все, про що йдеться у вірші – слова і зміст запам'ятовуються краще, це також допоможе дитині краще зорієнтуватися у просторі);

– тіньовий театр;

– показ за допомогою пальчиків рухів, характерних для казкових героїв (Зайчик, Лисичка, Ведмедик тощо).

Важливим прийомом роботи на цьому етапі є розучування і проведення з дітьми вправ пальчикової гімнастики, які умовно можна розподілити на дві великі групи:

1) вправи, в яких поєднано стискання, розтягування та розслаблення кисті руки:

*У корзинці маслючки –
Їх так люблять їжачки.
Щоб грибочки рахувати,
Треба пальчики згинати.*

Дитина по черзі згинає пальці, спочатку правої, а потім лівої руки. По закінченні вправи руки повинні бути стиснуті в кулачки. Вправа повторюється кілька разів.

*Дружно пальчики згинаєм.
Міцно кулачки стискаєм,
Раз, два, три, чотири, п'ять –
Починаєм розтискать.*

Дитина простягає руки вперед, міцно стискаючи пальці в кулачки, а потім їх розслабляє і розтискає. Вправа повторюється кілька разів.

*Нумо пальці сплетемо,
Любі хлопчики й дівчата,
Ну, а потім почнемо
Міцно-міцно їх стискати.*

Дитина сплітає пальці, з'єднує долоні і міцно стискає їх. Потім опускає руки і легенько струшує їх. Вправа повторюється кілька разів.

*Милі жабки-скрекотушки
Начепили капелюшки.
Жабки весело плигають,
Тільки бризкітки злітають.*

Дитина стискає ручки в кулачки і кладе їх на парту пальцями вниз. Різко розпрямлює пальці (руки ніби підстрибують над партою) і кладе долоні на парту. Потім одразу ж різко стискає кулачки і знову кладе їх на парту.

*Потомились, малючки?
Розтуляйте кулачки,
Пальчики розсунем ширше
І напружимо сильніше.*

Дитина простягає руки вперед, розчепірює пальці, напружує їх якомога сильніше, а потім розслаблює, опускає руки і легенько струшує їх. Повторює віршик кілька разів.

2) вправи із застосуванням ізольованих рухів для кожного пальця:

*Наш мізинчик засинає,
Ліжечко собі шукає.
Подивіться – справжній соня.
Він розлігся на долоні.*

Дитина розчепірює пальці, а потім починає згинати одночасно обидва мізинці, торкаючись подушечками долонь. Повторює віршик кілька разів.

*Спритний пальчик вказівний,
Він неначе чарівний:
Може кнопки натискати,
Може в дірці колупати.
Хто цим пальцем володіє,
Той усе зробить уміє.*

Дитина стискає праву руку в кулачок, розгинає вказівний палець, натискає ним на долоню лівої руки і робить обертальні рухи в один і в інший бік. Потім те ж саме робить лівою рукою. Вправа повторюється кілька разів.

*Пальчик наш старається,
Вправно обертається.
Він на судні капітан –
Оглядає океан.*

Дитина стискає праву руку в кулачок, розгинає великий палець і крутить ним спочатку в один, а потім – в інший бік. Те ж саме робить лівою рукою. Повторює вправу кілька разів.

*Середній – сьогодні на варті.
Робота матроса – не жарти.
Він крутиться швидко весь день,
Співає матроських пісень.*

Дитина стискає праву руку в кулачок, розгинає середній палець і крутить ним спочатку в один, а потім – в інший бік. Те ж саме робить лівою рукою. Повторює вправу кілька разів.

*Безіменний чарівник.
Він пиріг великий спік.
Перчику додає і солі
І ходив собі навколо.*

Дитина стискає праву руку в кулачок, розгинає безіменний палець і крутить ним спочатку в один, а потім – в інший бік. Те ж саме робить лівою рукою. Повторює вправу кілька разів.

Коли дошкільники навчаються виконувати досить велику кількість фігур, можна їм запропонувати розігрування невеликих сенок і ілюстрування коротких оповідань за допомогою пальчиків. Своєрідна гімнастика дитячих пальчиків відбувається під час ігор з піском, що є багатофункціональним засобом оздоровлення. Адже дошкільників цікавить створення зображень, тому вони можуть досить довго грати і водночас працювати над образом, поступово вдосконалюючи зображувальні навички.

Отже, ігри з піском є засобом пізнання і взаємодії дитини з навколишнім світом. Вони сприяють формуванню і розвитку «Я», диференціації малюком

зовнішнього та внутрішнього світу, формуванню, зміцненню і збереженню його фізичного, психічного і соціального здоров'я.

Простота використання піску і той факт, що пісок і вода природні матеріали, сприяє прояву творчого початку. Створюючи картини на піску, використовуючи при цьому маленькі фігурки, дитина відображає ситуацію, яка її хвилює, і досить часто знаходить для себе відповіді, які так важко було отримати від дорослих. Дорослі, в свою чергу, набувають унікальної можливості реально побачити внутрішній світ хлопчика або дівчинки.

Створюючи картини на піску, розігруючи різноманітні казкові сюжети, маленька людина набуває безцінний досвід символічного вирішення багатьох життєвих ситуацій, згодом в її поведінці можна помітити певні зміни – дитина починає застосовувати свій «нісочний досвід». Отже, спочатку внутрішня реальність переноситься на пісок, а потім досвід ігор з піском переноситься у внутрішній світ дошкільника й у вигляді певних моделей відбивається в його реальній поведінці.

Значення таких ігор для розвитку дитини дошкільного віку підсилюється тактильними властивостями піску. Немає сумніву, що ігри з піском і водою викликають неповторні тактильні відчуття, отримати які неможливо під час використання інших матеріалів. Окрім того, пісок є безпосереднім інструментом створення візуальних образів. Тісне «спілкування» дитини з піском сприяє збагаченню сенсорного досвіду дітей, усвідомленому засвоєнню таких понять, як сухий, вологий, мокрий, легкий, важкий, важкуватий, холодний, теплий, гарячий, світлий, темний тощо. Безперечно, цими ж понятими збагачується і словниковий запас дітей.

Ігри дітей із піском можуть бути організовані як у великих пісочницях, так і у спеціальних маленьких. Великі пісочниці надають змогу гратися відразу кільком дітям, допускаючи право кожного на ігри з піском. Тому розмір такої пісочниці може бути будь-яким. Малюк біля неї схожий на невелику фігурку.

Які ж форми художньої творчості може застосувати дитина під час ігор із піском? Насамперед це *художній рельєф*, що має вигляд об'ємного зображення на певній площині. Ступінь випуклості форм рельєфу може бути різною, як низькою, так і високою. Пісочна композиція створюється на пісочній же основі, скульптурні форми та об'єкти спрямовані вгору, завдяки чому зображення нагадує рельєф. Дитина може засипати піском все дно пісочниці так, що його блакитний колір не буде видно, часткове засипання дна пісочниці піском дозволяє імітувати воду або небо і створювати відчуття глибини або висоти.

Наступними формами художньої творчості, які можна спостерігати під час ігор дітей із піском, є *колаж і асамбляж*. Ці художні техніки передбачають поєднання природних матеріалів, зокрема піску, з предметами, які виробила людина. Створення колажу зумовлює застосування площинних іграшок і предметів, асамбляжу – об'ємних.

Існує ще одна форма прояву творчості дітей у пісочниці – *«знайдений об'єкт»* і зумовлює поєднання піску з мушлею, гілочками, камінцями, уламками посуду, фрагментами металевих виробів тощо.

Безперечно, застосування додаткових предметів значно збагачує пісочні композиції, сприяє зануренню дитини в процес творчості. Проте головним матеріа-

лом ігор все ж таки запишається пісок. Який же пісок краще застосовувати? Він може бути дуже дрібним – білим, жовтуватим, коричнуватим, сіруватим або червонуватим. На світлому піску добре видно камінці, мушлі, мініатюрні фігурки, на темному їх форми виділяються не так виразно. Дії дитини під час ігор з піском можна розділити на три основні типи, а саме:

– *маніпуляції з пісочною поверхнею* – діти заповнюють піском формочки, малюють на пісочній поверхні лінії, роблять відбитки, збирають пісок у грудочки, створюють гірки;

– *проникнення у товщу піску* – копання ям і тунелів, ховання в пісок предметів з наступним їх діставанням;

– *ігри з піском із застосуванням води* – діти можуть капати воду на пісок або виливати велику кількість.

Отже, ігри з піском є засобом сенсорного розвитку дошкільників, збагачення їхнього словника, розкриття творчого потенціалу. А їх застосування сприяє збереженню та зміцненню як фізичного, так і психічного здоров'я кожної дитини.

Якщо лікарі будуть добре лікувати всі без винятку хвороби, то здоров'я цієї людини збережеться загалом лише на 8–10 %, максимум на 15–17 %. Якщо людина буде жити і працювати в ідеальних умовах, то її здоров'я покращиться ще на 20–50 %. Наступні 50 % цілком і повністю залежать від життєвого рівня, а точніше, від того, наскільки вона сама і її сім'я приділятиме увагу оздоровчим заходам. Рухи, фізичні вправи – закономірна потреба для організму, що розвивається: при руховій діяльності він тренується і, навпаки, від бездіяльності ослаблюється. Розпечені сучасними засобами пересування та побутовими умовами дорослі, а також їхні діти ведуть гіподинамічний спосіб життя. Часто батьки вважають, що краще везти дитину у транспорті або власній машині (навіть на коротку відстань), а не йти пішки. Батьки прагнуть, щоб дитина найменше бігала вдома, а на прогулянці гралася у спокійні ігри, позбавляючи її багатьох радісних хвилин дитинства. Часто ми, дорослі, не розуміємо, що це не сприяє розвитку гармонії рухів, спритності, витривалості, доброму вишколу, у малюка розвивається звичка до малорухливого способу життя. Оберігаючи малюка від фізичного навантаження, вважаємо, що він втомлюється через ті самі причини, що і дорослі. При цьому забуваємо про одну характерну і суттєву особливість дитячого організму – швидко втомлюваність не від рухів (хоч і їх надмірне дозування теж шкідливе), а від неможливості рухатися або від одноманітної діяльності. Це спричинюється втомую окремих груп м'язів і відповідних їм центрів нервової системи. Якщо діяльність дитини різноманітна, то, відповідно, і робота певних груп м'язів і нервових центрів змінюється. М'язи і нервові центри, які в цей час не працюють, ніби відпочивають, набираються сил. Коли дитина довго знаходиться в статичному (нерухомому) положенні (довго сидить, стоїть, грається в одній позі тощо), то навантаження припадає на одні й ті ж групи м'язів і відповідні їм нервові центри, які швидко втомлюються.

Дати дитині простір для рухів – означає забезпечити їй заряд бадьорості й доброго настрою.

Чи задумуються батьки над тим, як виробити у малюка потребу в рухах? Чи використовують такі відомі засоби, як спільні прогулянки й екскурсії на природу, походи на далекі відстані, рухливі ігри? Чи прагнуть залучити до різних видів

спорту, доступних віку і фізичним можливостям? Здорові діти можуть бути тільки у дбайливих батьків.

У наш час є достатня кількість рекомендацій, які дають змогу досягти високого рівня фізичного розвитку як дорослого, так і дитячого організму. Проте, незважаючи на все, десь беруться хворі. Лікарі відзначають, що зараз не тільки катастрофічно збільшилася кількість захворювань, а й різко знизився вік хворих. У чому причина? Вчені пояснюють це впливом двох факторів: спадковістю і зовнішнім середовищем. Проблема спадковості – питання складне. Уявити неможливо, які зміни пройшли у генетичній структурі великих популяцій людей за останні 50 років. Змінилися умови життя, які і призвели до росту серцево-судинних та інших захворювань. Найголовніша причина – зниження рухової активності та надмірне харчування.

Рух і дитина – це одне ціле. Слід радіти, коли вона рухлива і непосидюча, тому що саме у русі вона розвивається. Жваве і рухливе дитя – це нормально, мляве і малорухливе – ознака неблагополуччя. Неприпустимо з боку батьків чинити психічне насильство над дітьми. Наприклад: «Ось коли ти навчишся стрибати на одній нозі, тоді ти будеш молодець». Або «А ось Андрійко вже давно вміє їздити на велосипеді». У перекладі на дитячу мову це означає: зараз я тебе не люблю. Ось коли ти навчишся робити це, тоді я тебе буду любити. Ми заганяємо дитину в «кут», де вона оточена жажливою сумішшю любові, насильства, страху, приниження. Якщо її тендітна душа не зможе з цим впоратися, вона стане захищатися. Один шлях – гальмування. Дитина завмирає у кутку, рятуєчись хворобами, алергіями, переїданням. Другий шлях – безладна, надактивна діяльність. Від неконтрольованих рухів дитини летить на підлогу посуд, завжди щось ламається, б'ється. Вона наштотується на дорослих, на предмети, кричить. Кожен захищається, як може. Переконання маленької дитини формуються через авторитети, через особистість батьків і вихователів, і замінити їх не можуть ні книжки, ні кінофільми.

Дуже важливий комплекс всіх діючих сил авторитету: симпатія, повага до розуму, моралі, сили і трохи страху.

Впродовж усього періоду розвитку дитини батьки повинні ставити посильні завдання і вимоги. У разі завищення, вони викликають негативні емоції, набридають, а якщо занижені – розслабляють. Нинішні молоді батьки недостатньо спілкуються зі своїми дітьми. Причина криється в емоційній незрілості, а також в інтелектуальній бідності декого з них.

Психологи, виходячи з розмови з батьками дошкільнят, виокремили три групи сімей, які відрізняються тривалістю спілкування з дітьми. У сім'ях із високим рівнем спілкування протягом тижня дитина проводить з матір'ю 34 год, з батьком – 18 год; з середнім рівнем – мама займається дитиною 19,4 год, батько – 11 год; з низьким – з мамою малюк 7,5 год, а з батьком – 4,2 год. Різниця помітна, і це виражається у тому, що найбільш недисципліновані і невиховані діти саме в сім'ях з низьким і середнім рівнем спілкування. За даними психологів, близько 60 % дітей, де основний режим – повне нерозуміння один одного, егоїзм, брак чуйності, співчуття, – сироти при обох батьках. Така ситуація виникає, коли на ранніх етапах росту і розвитку дитини батьки будують свої взаємовідносини з нею лише на емоційних зв'язках, мало граються, майже не вико-

ристовують іграшок, не привчають правильно користуватися речами домашньою вжитку, виконувати найпростіші фізичні вправи, надміру пестять дитину або, навпаки, часто сварять. Такі діти частіше від інших плачуть, бояться, нервують. Вони не хочуть спілкуватися з незнайомими, в той час як інші, їх однолітки, проявляють інтерес до нової людини, прагнуть вступити з нею в контакт, граються. Тому основне у вихованні нормальної, здорової дитини є обізнаність батьків щодо особливостей і критичних періодів її розвитку.

Кожний віковий період має певну специфіку. На 4–5 роках життя дитини визначаються найважливіші функції: самостійна ходьба, різні рухові дії і мовлення. Здатність пересуватися значно розширює межі зовнішнього світу і тим самим створює можливість для інтенсивного нагромадження індивідуального рухового досвіду. Оволодіння словом дає змогу пізнати світ на основі загальнолюдської культури. Так, наприклад, вчені відзначають, що «лінгвістичні здібності» дитини найбільш яскраво проявляються саме в цьому віці. У подальшому здатність оволодіння мовою помітно зменшується. Багато рухових, життєво необхідних дій також найбільшою мірою засвоюють діти саме в цьому віці.

Четвертий, п'ятий роки життя – це вік, коли активно формується особистість. Але ми часто звинувачуємо наших дітей, що вони безініціативні, що їм нічого не хочеться, нецікаво тощо. Однак спробуємо стати на їхнє місце. Ми вміємо ходити, бігати, стрибати. Перед нами відкривається новий дивовижний, привабливий світ. Ось ключ від татового ящика, кухонний ніж, кран на газовій плиті. Але варто потягнути до цього руку – «не можна», «не смій», «не роби». І так поступово дитина вимушено «сидить тихо у кутку». Дуже гірко усвідомлювати, що проблеми дорослих, їхні життєві турботи важливіші, ніж твої живі почуття. Це яскравий приклад незнання батьками того, що дня дитини у віці 4–5 років характерне виокремлення власного «Я» із навколишнього середовища. Більш виразним стає протиставлення «Я» та предмети, які оточують, «Я» та інші люди. І все це проходить насамперед емоційно, оскільки інтелектуальні можливості ще обмежені.

Спеціалісти з дитячої психології з інституту США відзначили низку цікавих особливостей динаміки розвитку дітей. Найважливіша з них – це хвилеподібна циклічність настрою і поведінки (дані подано у таблиці 3.1).

Таблиця 3.1

Циклічність настрою та поведінки дітей 2–16 років

Вік, роки			Якості
2	5	10	Спокійний, приязний
2,5	5,5–6	11	Дуже неспокійний, ламкий
3	6,5	12	Рівний, урівноважений
3,5	7	13	Неспокійний, дратівливий
4	8	14	Енергійний
4,5	9	15	Замкнутий, нервовий
5	10	16	Спокійний, рівний, контактний

На четвертому–п'ятому році дитина сама бере участь у своєму становленні, виховання і освіта повинні будуватися на її активності. Важливе питання – як і скільки тренуватися інтелектуально і фізично. Видатний психолог Л. С. Вигот-

ський розвив ідею про тренування, яка випереджує дозрівання на один крок. Він довів, що значне випередження викликає негативну реакцію і не дає очікуваного результату. «Запізнілі вправи не будуть стимулювати ріст нервових відростків, які визначають аналітичну структуру інтелекту», – зазначав М. М. Амосов. Це обмежить можливості навчання. При цьому людина буде більше знати, але здібності її не зростуть. Надзвичайно важливо, щоб інтелектуальний розвиток дитини відповідав фізичному. А це досягається фізичним вихованням. Одне із його завдань в сім'ї – це розвиток у дітей рухових якостей сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збільшенню резервів дитячого організму.

Рух – це природна потреба дитини, форма існування.

«Тіло без руху подібне до стоячої води, яка псується, пліснявіє, гние», – писав учений-медик XVII ст. Н. Максимович-Амбодик. У московському зоопарку був проведений дослід: молодих зайченят, тетерука та соловейка позбавили можливості рухатися і тримали в маленьких клітках. Коли тваринки підросли, їх випустили на волю. Зайченята зробили декілька стрибків і упали мертвими. Тетерук піднявся в повітря, пролетів півтора кола і також загинув. Соловейко заспівав – його не стало. Позбавлені руху і тренувань організми тварин не витримали навіть незначного навантаження. Зайченята і соловейко померли від розриву серця, а тетерук – від розриву аорти.

При недостатній руховій активності у дітей різко послаблюється діяльність опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової систем.

Отже, у батьків є можливість, підвищуючи функціональний стан м'язової системи, цілеспрямовано впливати на весь організм і паралельно розвивати рухові здібності дитини.

Показником високого рівня фізичної підготовки є рівномірний і оптимальний розвиток основних рухових якостей (спритності, сили, гнучкості, швидкісно-силових).

Методика розвитку спритності

Спритною можна вважати дитину, яка здатна:

- а) швидко оволодівати новими вправами;
- б) раціонально перебудовувати рухові дії відповідно до вимог обстановки, що змінюється;
- в) оволодівати координаційно складними руховими навичками;
- г) точно і економко виконувати рухові дії.

Рівень розвитку спритності дітей здебільшого визначається їх здатністю до самооцінки власних рухових дій, положення тіла в різних ситуаціях.

Для цього можна використати багато складних і простих вправ

1. Виконання вправ з незвичних вихідних положень: метання м'яча в ціль зі стійки на колінах, з положення сидячи, нахили тулуба вперед, боком, біг вгору, по сходах догори, лазіння по паркану.

2. Ускладнення виконання звичайних вправ:

- а) згинання, розгинання і відведення рук, ніг із предметом;
- б) стрибки у довжину з висоти з м'ячем;
- в) біг через перешкоди;

г) хода і біг по рейці гімнастичної лави, колоді, кубиках;

г) хода, біг з рухами рук, ніг, тулуба.

3. Дзеркальне виконання вправ: стоячи обличчям до дитини дорослий виконує рухи руками і ногами, тулубом, а дитина копіює його рухи, як у дзеркалі.

4. Зміна швидкості або темпу рухів: виконання комбінацій вправ на лавці спочатку у повільному, а потім швидкому темпі, метання малих м'ячів на швидкість, більш швидке виконання вправ ранкової гімнастики.

5. Зміна способу виконання вправ: метання м'яча однією рукою (лівою або правою), двома руками вперед, назад, вбік, стоячи на одній нозі, на двох, з поворотом і без повороту тулуба.

6. Ускладнення вправ за рахунок додаткових рухів: стрибка з лави з поворотом вправо (вліво), з сплеском перед собою.

7. Зміна протидії (в рухливих іграх), проведення ігор з різними «супротивниками».

8. Створення незвичних умов виконання вправ: хода і біг по снігу, піску, траві, метання м'ячів, каменів тощо.

Виконання асиметричних вправ

1. Одночасно підняти ліву руку вперед, праву в сторону, вгору, опустити руки. Те саме, змінивши положення рук.

2. В. п. – стоячи, ноги разом, ліва рука в сторону, права до плеча; ліва рука до плеча, права в сторону. Руки до плечей: почергові кругові рухи вперед–назад.

3. В. п. – лежачи на спині: ліву ногу відвести в сторону, праву зігнути. Те саме з іншої ноги.

4. Рухи стоп у положенні сидючи на підлозі: одночасне і почергове згинання та розгинання правої і лівої стоп з різних в. п. (сидючи на лавці, лежачи на спині, стоячи).

Для тренування функції рівноваги в дітей можна використати вправи на зменшеній площині опори

1. Стійка на одній нозі.

2. Виконання найпростіших вправ стоячи на одній нозі: зігнути ліву ногу і поставити на гомілку правої ноги – руки вперед – руки вгору – руки в сторони – руки вниз – приставити ногу. Продовжити вправу, змінивши положення ніг.

3. Ті самі вправи в стійці на одній нозі, але виконуються з предметами: з великим м'ячем, гантелями тощо.

4. Стійка на одній нозі (лівій або правій): після одного, двох, трьох поворотів навколо себе присісти.

5. Виконання вправи «ластівка» з різним положенням рук.

6. Стійка на пальцях, на кубиках.

7. Утримання набивного м'яча на шиї у нахилі голови вперед.

8. Кругові рухи голови, тулуба, рук у різні сторони.

Вправи на рівновагу, які виконуються на різній висоті

1. Виконання стійки на одній нозі: на підлозі, лавці, табуретці, встановленій на висоті 120 см.

2. Перехід через «річку» по колодам, які встановлені паралельно.

3. Ходьба по кубиках, які розміщені один від одного на відстані 10–20 см.

4. Ходьба по прямій лінії (до 10 м) із заплющеними очима. Враховується віддалення від прямої в сантиметрах.

Методика розвитку сили

Під м'язовою силою розуміється здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовому напруженню. За допомогою спеціальних силових вправ можна вдосконалювати їх здатність до максимального скорочення в різних умовах.

Вправи для розвитку сили

1. Згинання і розгинання рук в упорі, стоячи біля стіни.
2. Те саме в упорі, стоячи на колінах, від підлоги.
3. Те саме в упорі, лежачи на підлозі.
4. Те саме в упорі, лежачи, ноги на підвищенні.
5. Піднімання й опускання тулуба, сидячи на кріслі, ноги закріплені (за диван, утримує партнер).
6. Лазіння по канату.
7. Згинання і розгинання рук в упорі на підлозі.
8. Присідання – дві-три серії «до відказу».
9. Піднімання й опускання тулуба з положення сидячи на кріслі, ноги закріплені за диван (дві серії по 8–10 разів)
10. Обертання тулуба у різні боки.

Методика розвитку гнучкості

Діти люблять вправи на гнучкість: шпагат, колесо, ластівку, міст. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Вона проявляється у двох формах: активній і пасивній рухливості суглобів. Активна проявляється за рахунок скорочення м'язів, які беруть участь у рухах кінцівок, а пасивна – за рахунок використання зовнішньої сили. Величина пасивної рухливості зазвичай більша від активної, і саме вона визначає рівень розвитку гнучкості у дітей. З віком еластичність м'язово-сухожильного апарату змінюється. Найбільша розтягненість (еластичність) м'язів, сухожиль у суглобових сумках у старшому дошкільному і в молодшому шкільному віці.

Тому дітям у цей період легко даються рухи великої амплітуди. Після 11–12 років, через брак спеціальних тренувань, еластичність і розтягненість м'язово-сухожильного апарату погіршується. Для розвитку цієї якості необхідно проводити спеціальні тренування не менше шести разів на тиждень. У домашніх умовах вони можуть вирішувати такі завдання:

а) ліквідувати недостатню рухливість в основних суглобах (плечовому, променевому, колінному, кульшовому, гомілково-ступневому) і зміцнити суглобово-сухожильний апарат;

б) допомогти оволодіти вправами, які вимагають прояву високої рухливості у суглобах (міст, шпагат, ластівка);

в) розвинути біг для дітей, які займаються у спортивних секціях. Після серії вправ на розтягування необхідно виконувати рухи на розслаблення, включати вправи з обертальними рухами плеча, передпліччя, гомілки, стегна, а також з відведенням і приведенням плеча, кисті, стегна і стопи.

Орієнтовний комплекс вправ для променево-зап'ясткових суглобів

1. Передача м'яча партнеру, стоячи один до одного обличчям.
2. Відведення і приведення кистей, ніби під час удару молотком (12–16 разів).
3. Згинання і розгинання кистей, імітуючи удар по м'ячу.
4. Обертальні рухи кистей вправо і вліво – імітація обертання ручки швейної машини (8–10 разів).

Вправи для ліктьових суглобів

1. Обертання передпліччя у ліктьовому суглобі, ніби при обертанні ключа в замку (10–12 разів).
2. Відведення рук у сторони.

Вправи для плечових суглобів

1. Стати на відстані 20–30 см від стіни. Рухи руками в сторони, вгору – назад, стараючись доторкнутися кистю стіни (10–12 разів).
2. «Млин» (кругові рухи руками 10–14 разів).

Вправи для тулуба

1. Нахил тулуба вперед 20–30 разів.
2. Нахил тулуба вперед і назад, в сторони («дерева хитаються») 12–16 разів.

Вправи для кульшових суглобів

1. Махи ногами вперед і назад з повною амплітудою (14–16 разів). Те саме вліво–вправо.
2. Лежачи на підлозі, піднімати й опускати ноги (8–10 разів).
3. Сидячи на підлозі, нахилити тулуб вперед, намагаючись дістати руками пальців ніг (10–12 разів).
4. Присідання (16–20 разів).

Вправи для колінних суглобів

1. Лежачи на животі, згинати і розгинати гомілки (10–12 разів).
2. Сидячи на лавці, зробити повороти стоп до середини і назовні і розгинати гомілки назовні (п'яти на місці і в середину, пальці разом, 10–12 разів).

Вправи для гомілковостопних суглобів

1. Сидячи на підлозі на відстані 5–10 см від стіни, згинати і розгинати стопи, намагаючись торкнутись пальцями стіни (14–16 разів).
2. Сидячи біля стіни, впертись руками – глибокий присід. Встати на пальці (16–18 разів).

Вправи для суглобів верхніх кінцівок

1. Махи і кругові рухи руками у різних площинах.
2. Взятись за кінці палиці, зробити викрут у плечових суглобах.
3. Захватом за кінці палиці виконати повороти з підніманням і опусканням її.
4. Піднімання й опускання, зведення і розведення плечей.

Вправи для хребта

1. Нахили вперед, назад, праворуч, ліворуч з різних вихідних положень (сидячи, стоячи).
2. Кругові рухи, повороти тулуба.
3. Стоячи на гімнастичній лавці, робити нахили, торкаючись пальцями краю лавки.

4. Стоячи спиною до гімнастичної стінки із захватом руками над головою за рейку, прогинатись уперед.

5. Сидячи на підлозі, робити нахили вперед.

Орієнтиром оцінки рухової підготовки дошкільника після трьох років може бути оцінка його рухового розвитку (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень рухового розвитку дітей дошкільного віку

Вік, років	Оцінка в балах за тест	Тести-вправи					Сума набраних балів	Фактичний віковий рівень фізичної підготовленості
		1	2	3	4	5		
3	1	65	0	1	1	0	0–5	низький
	2	68	1	2	2	0	6–10	нижче серед.
	3	70	2	3	3	0	11–15	середній
	4	72	3	4	4	0	16–20	вище серед.
	5	74	4	5	5	0	21–25	високий
4	6	75	5	6	6	0	26–30	низький
	7	77	6	7	7	0	31–35	нижче серед.
	8	80	7	8	8	0	36–40	середній
	9	81	8	9	9	0	41–45	вище серед.
	10	82	9	10	10	2	46–50	високий
5	11	83	10	11	11	3	51–55	низький
	12	84	11	12	12	4	56–60	нижче серед.
	13	85	12	13	13	5	61–65	середній
	14	87	13	14	14	6	66–70	вище серед.
	15	90	14	15	15	7	71–75	високий
6	16	91	15	16	1	8	76–80	низький
	17	95	16	17	2	10	81–85	нижче серед.
	18	105	17	18	3	12	86–90	середній
	19	115	18	19	4	14	91–95	вище серед.
	20	120	19	20	5	18	96–100	високий
7	21	125	20	21	6	22	101–105	низький
	22	130	21	22	7	24	106–110	нижче серед.
	23	135	22	23	8	28	111–115	середній
	24	140	23	24	9	32	116–120	вище серед.
	25	145	24	25	10	36	121–125	високий

Після виконання дитиною тестів-вправ визначте рівень її фізичної підготовленості – накресліть індивідуальний профіль, з'єднавши єдиною лінією крапки, які слід поставити у відповідній колонці результату по кожному тесту-вправі:

1. Стрибок у довжину з місця, *см*;
2. Кидки м'яча об стіну і його ловіння, *разів*;
3. Піднімання тулубу в сід із положення лежачи на спині, *разів*;
4. Згинання і розгинання рук: 3–5 років – від стіни, 6–7 років – від підлоги, *разів*;
5. Стрибки через скакалку поштовхом обох ніг, *разів*.

Багато батьків, які мають дітей 4–5 років, задумуються, куди віддати сина чи доньку: чи в музичну, чи в школу образотворчого мистецтва, чи на поглиблене вивчення мови, чи у різні спортивні секції. Це цілком закономірно. З'явилося багато музичних шкіл, басейнів, різноманітних гуртків тощо. Батьки не можуть розвивати природні задатки і здібності дітей на такому рівні, як це зробить спеціаліст високої кваліфікації, через брак знань і часу. Багато батьків ввечері, в сонячну і дощову погоду ведуть своїх дітей на спеціальні заняття. Процес психічного розвитку дитини в цей період росту спрямований на виховання самостійності у досягненні певної мети. Ось чому саме у ранньому дитинстві так важливо організувати її спеціально спрямовану діяльність.

Однією з форм, яку найчастіше батьки вибирають для своїх дітей, є спортивна секція або спортивна школа. І справа не тільки у виді спрямованості фізичних навантажень, місці і часі занять, а для деяких батьків – у престижі. Крім того, привабливим є те, що у дитячих спортивних секціях працюють спеціалісти, які використовують найсучасніші методи, способи й засоби.

Заняття у залі, басейні, на стадіоні зазвичай відповідають за формою і змістом віку дітей. Наприклад, у старшому дошкільному віці найбільш приваблива ігрова діяльність, на основі якої будуються заняття. Не менш важливо і те, що дитина, прийшовши у секцію, попадає в організований колектив. Саме тут вона пізнає смак особистої і колективної перемоги, пізнає ціну праці, яка стоїть за нею. А це формує її характер. Навіть якщо мама, яка керується честолюбством, приведе до секції малюка – головне все ж у тому, що вона його приведе. Дошкільнику дуже далеко до олімпійського чемпіона, з нього взагалі може не вийти навіть розрядника, але процес навчання, формування його особистості вже проходить. У процесі спортивних занять діти набувають ще багато необхідних життєвих навичок: вчать плавати, бігати, боротися, кататися на ковзанах, велосипедах тощо.

Характерно, що немає дорослих, які б дорікнули своїм батькам за те, що вони прилучили їх в дитинстві до спорту, але є тисячі людей, які шкодують за тим, що вони у свій час не одержали певного фізичного загартування. І все-таки питання, коли залучити дитину до спорту, суперечливе, у вчених немає єдиної думки щодо цього. Встановлено, що при аналізі віку залучених до спорту олімпійських чемпіонів виявилось, що 90 % з них починали займатися вибраним видом спорту з 10 років і пізніше, тобто коли фізично сформувалися функціональні й аналізаторні системи організму. Більшість із них активно займалися фізичними вправами з батьками в сім'ї, граючись надворі, беручи участь у дитячих змаганнях.

Не менш цікавий і такий факт. З'ясувалося, що у середньому віці зміцнюють своє здоров'я не колишні спортсмени високого класу, а люди, які прилучились до спорту ще в шкільні та юнацькі роки. Тому нехай не дуже засмучуються батьки, діти яких не були прийняті як «необдаровані» у спортивні секції. Можливо, прищепивши любов до рухів, звичку до систематичних занять фізичними вправами в сім'ї, їхні діти будуть не тільки фізично міцними і загартованими, а й стануть у майбутньому гордістю фізкультурного руху. Проте фундамент, тобто необхідний арсенал рухового потенціалу, закладається у дошкільному віці. Якщо час прогааний, то дитина «розплачується» здоров'ям. Не секрет, що у школу поступають діти із порушенням постави, плоскостопістю, короткозорістю, схиль-

ні до частих респіраторних захворювань тощо. Це значною мірою пояснює опір організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Саме спільні з батьками заняття фізичними вправами в середньому і старшому дошкільному віці мають для дітей особливе оздоровче і виховне значення. Вмілі, спритні, красиві рухи батька, мами викликають не тільки захоплення, а й повагу до них.

Авторитет сили поширений серед хлопчиків. Для них рівень силової підготовки надзвичайно важливий. Сила розуму оцінюється значно пізніше, коли підвищується власний інтелект дитини і формуються певні моральні норми.

Процес розвитку досить чітко закодований у генах. Зокрема відомо, що всі нервові і м'язові клітини вже існують у шість місяців внутрішньоутробного життя. Подальше збільшення маси тіла проходить тільки за рахунок росту об'єму клітини, а не їх кількості.

Харчування і рух (або вправи) – ось два фактори, які впливають на розвиток дитини.

При поганому харчуванні спостерігається відставання у рості й вазі. Якщо його покращити, дитина починає швидко рости і майже завжди може наздогнати запрограмований ріст. А ось надлишкове харчування не тільки не приносить користі, й може нанести шкоду. Вага тіла піддається відчутним коливанням у зв'язку зі станом здоров'я, характером харчування і руховою активністю. Вона тонко реагує на зміни цих факторів, тому її називають лабільним показником фізичного розвитку. Тут надзвичайно потрібний регулярний контроль батьків за вагою дитини. Враховуючи, що до 12 років взаємозв'язок ваги з віком майже лінійний, певну вагу можна вирахувати за допомогою формул, які запропонував А. Ф. Синьков:

$$\text{вага тіла дівчаток} = 24 \times \text{вік} + 7,8;$$

$$\text{вага тіла хлопчиків} = 24 \times \text{вік} + 8,2.$$

У наведених рівняннях вага виражена у кілограмах, а вік – у роках.

Розрахувавши за формулою потрібну вагу тіла дитини і порівнявши її з фактичною, батьки за різницею між цими показниками можуть встановити ступінь вгодованості дитини. Для цього можна скористатися таблицею 3.3 певних величин ваги тіла (кг) для хлопчиків і дівчаток середнього фізичного розвитку.

Таблиця 3.3

Таблиця певних величин ваги тіла для хлопчиків і дівчаток середнього фізичного розвитку, кг

Вік, років	Хлопчики	Дівчатка
1	10,6	10,2
2	13,0	12,6
3	15,4	15,0
4	17,8	17,4
5	20,2	19,8
6	22,6	22,2

Належні величини ваги, які вираховані за формулою, відхиляються від середніх фактичних величин, наведених у таблиці, не більше як на 1,8 кг для дівчаток

і $\pm 1,5$ кг для хлопчиків. Такі відхилення закономірні, оскільки при однаковому рості може бути різниця у складі тіла, яка характеризується вагою й об'ємом грудної клітки і визначає рівень їх фізичного розвитку. Величина об'єму грудної клітки (ОГК) дітей середнього рівня може бути розрахована за допомогою таких рівнянь:

$$\text{для хлопчиків ОГК} = 1,62 \times \text{вік} + 48 \text{ (1–12 років);}$$

$$\text{для дівчаток ОГК} = 1,7 \times \text{вік} + 47 \text{ (1–12 років).}$$

Відставання фактичної величини об'єму грудної клітки від належної свідчить про вузькі груди дитини, що характерно для дітей з низьким рівнем фізичного розвитку. У них часто відзначається порушення постави, плоскостопість, часті гострі респіраторні інфекції, захворювання шлунково-кишкового тракту (холецистити), бронхо-легеневої системи. Перевищення фактичної величини об'єму грудної клітини над належною при нормальній вазі тіла вказує на добрий фізичний розвиток і високі функціональні можливості організму. Таких дітей відбирають до спортивних секцій і з них часто виростають спортсмени високого класу.

Одним із найбільш важливих генетично детермінованих показників фізичного розвитку є ріст. Адже не випадково батьків низького росту часто хвилює майбутній кінцевий ріст їхньої дитини. Тому найбільш нетерплячим ми пропонуємо скористатися формулами розрахунку кінцевої довжини тіла, виходячи з росту батьків:

$$\text{кінцева довжина тіла хлопчиків} = (\text{ріст батька} + \text{ріст мами}) \times 0,54 - 4,5;$$

$$\text{кінцева довжина тіла дівчаток} = (\text{ріст батька} + \text{ріст мами}) \times 0,51 - 7,5.$$

Проте, враховуючи, що кінцева довжина тіла визначається не тільки ростом батьків, а й ростом їхніх найбільш далеких предків і родичів, а також рядом інших факторів (умови існування), можна скористатися даними, які наведено у таблиці 3.4. Це допоможе встановити ступінь відповідності росту дитини нормі її вікового розвитку.

Таблиця 3.4

Довжина тіла хлопчиків і дівчаток у віці 1–6 років у відсотках від кінцевої величини росту дорослої людини

Вік, роки	Ріст, %	
	хлопчики	дівчатка
1	43,45	45,73
2	48,80	52,44
3	54,40	57,32
4	57,67	61,10
5	61,65	65,55
6	64,77	69,27

Наприклад, ріст батька – 175 см, ріст мами – 165 см. Прогноз росту їхнього сина – 179,1 см. Зараз йому 5 років і його ріст повинен складати 61,65 % від кінцевої величини росту дорослої людини, тобто, якщо кінцевий ріст прийняти за 100 %, то довжина тіла хлопчика 5 років вираховується за таким рівнянням:

$$179,1 \text{ см} - 100 \% \times = \frac{179,1}{100} \times 61,65 = 110,4.$$

$$\times \text{ см} - 61,65 \% \quad 100$$

З одержаних даних видно, що хлопчик дещо випереджує у рості і у батьків немає причин для занепокоєння. А ось у разі відставання росту (і особливо більше ніж на 5 см) потрібно з'ясувати, з чим воно пов'язане. Можливо, причиною є недостатнє і неповноцінне харчування (мало білкових продуктів тваринного і молочного походження, погано вітамінізована їжа), хвороби, травми та інші фактори, які призводять до порушення розвитку кісткового скелету і погіршення зон росту. У таких випадках необхідно обов'язково порадитися з лікарем, а кращим помічником можуть стати заняття фізичними вправами.

Враховуючи, що у віці від 3 до 16 років співвідношення між ростом і віком близьке до лінійного для дітей нормостатичного типу складу тіла, на кожний рік життя запропоновано такі формули розрахунку довжини тіла або росту:

$$\text{для дівчаток: ріст} = 6 \times \text{вік} - 76;$$

$$\text{для хлопчиків: ріст} = 6 \times \text{вік} - 77.$$

У наведених рівняннях довжина тіла виражена в сантиметрах, вік – у роках.

Вирахувані за ними величини відхиляються від середніх фактичних не більше ніж на $\pm 2,5$ см для хлопчиків і $\pm 3-3,5$ см для дівчаток.

Дітям, які відстають у рості, рекомендується насамперед правильне харчування, повноцінне за калорійністю і якісним складом. Це достатня кількість овочів і фруктів, сир з медом, печінка, яйця, обліпіха, шипшина. З фізичних вправ перевага віддається тим, які подразнюють зони росту – це вправи на розтягування, розслаблення, стрибкові. З видів спорту – плавання, баскетбол, волейбол, бадмінтон. Бажано два рази на тиждень застосовувати теплові ванни $37-38^\circ\text{C}$ з морською сіллю, хвойним екстрактом, рослинами. Обов'язкові процедури із загартування. Все це сприятиме загальному зміцненню організму дитини, прискорить мікроциркуляцію і обмін речовин у тканинах, забезпечить нормальний фізичний розвиток і прискорений ріст. Якщо кілька років спостерігалось явище акселерації (прискорений фізичний розвиток), то нерідко в сучасних умовах переважає процес ретардації (відставання).

Ретардація, як і акселерація, може бути гармонійною і негармонійною, зазвичай до початку періоду статевого дозрівання нормалізується. Ступінь відповідності фізичного розвитку віку дитини батьки можуть встановити за таблицею 3.5.

Таблиця 3.5

Середні дані фізичного розвитку дітей 1–6 років

Вік, років	Ріст, см	Вага, кг	Окружність грудної клітки, см	Життєва ємність легень, мл	Життєвий індекс, мл/кг
До 1 року	50,0	3,4	33,5	–	–
1	75,0	10,35	48,0	–	–
2	86,0	12,05	51,3	–	–
3	94,0	14,53	53,0	–	–
4	100,2	15,8	54,4	900	57
5	107,5	18,0	55,9	1000	56
6	113,6	20,8	57,2	1120	53

Отже, діти одного віку можуть зовнішньо відрізнитися не тільки ростом, вагою, рівнем фізичного розвитку, а й складом тіла, що відповідно визначає і

різний біологічний вік і внутрішні відмінності. Малюки від народження різні, а тому вимагають індивідуального та диференційованого підходів до виховання з урахуванням їхніх інтелектуальних і фізичних можливостей. Внутрішні, тобто психічні, фізіологічні, біохімічні та інші особливості дитини вчені прагнули виразити через «риси і тип». Але, на жаль, загальноприйнятої класифікації зробити не вдалося. Вчені-психологи єдині у тому, що існують вродженні риси особистості. Вони майже не змінюються з віком.

На Заході великого значення набула «психосоматика», яка знаходить значну відповідність між типом будови тіла і психічними властивостями особистості.

За популярною класифікацією Шелдена, визначено три типи будови тіла і три типи психіки, взаємозв'язок між якими знаходили у 80 % випадків. Вчені підтверджують, що і тип будови тіла, і тип темпераменту – явище досить стійке в процесі росту, розвитку і життя кожного індивіда. У дитинстві тип починає вимальовуватися орієнтовно з п'яти років. Проте спосіб життя, харчування і заняття фізичними вправами можуть значною мірою затримати появу вроджених анатомічних особливостей.

За цією ж класифікацією розрізняють такі «психосоматичні» типи:

Ендоморфний тип характеризується кулястими формами: кругла голова, великий живіт, ноги і руки тонкі в зап'ястях і кісточках, але досить об'ємні плечі й стегна. Цьому типу відповідають певні ознаки темпераменту: любов до комфорту, позитивне ставлення до похвали і схвалення, товарицькість і життєрадісність, потяг до людей у важкі хвилини.

Ізоморфний – це класичний Геркулес з переважанням м'язів і кісток, з квадратною головою, з малою кількістю жиру. За темпераментом він – лідер. Йому характерні впевненість у собі, любов до пригод, черствість до емоцій, у деяких випадках – агресивність. Дійовий у важку хвилину.

Ектоморфний – це довгов'яза людина з вузькою грудною кліткою, тонкими і довгими руками і ногами, витягнутим обличчям. Жиру майже немає, мускулатура слабка, проте добре розвинена нервова система. За темпераментом – нетовариський, потаємний і емоційно стриманий, схильний до самотності.

Звичайно, ця типологія недосконала і здебільшого наївна, хоча значна кількість людей підлягає цій класифікації. Більшість дослідників спостерігали наявність основних рис особистості навіть у маленьких дітей. Дитина росте і розвивається одночасно в декількох напрямках, тобто виконує декілька творчих програм. Всі вони міцно взаємозв'язані, проте для кожної з них існує і своя власна цілком певна послідовність етапів розвитку. Перехід від одного етапу до другого досить часто здійснюється стрибкоподібно. Велика підготовча робота, яка передує помітному ускладненню якої-небудь функції або появи якісно нових її характеристик, часто залишається прихованою від уваги батьків. В «один чудовий день» дитина здійснила раптом перші самостійні кроки, вимовила цілу фразу, взяла активну участь в іграх з іншими дітьми тощо.

Дітям 4–5 років властиві такі фізіологічні особливості: загальне нестійке статичне положення тіла й обмежені динамічні можливості. Це зумовлено тим, що значна частина їхньої м'язової сили витрачається на підтримання власної рівноваги; слабкість кістково-м'язового і сухожильного апаратів; порівняно великий розвиток верхньої частини тіла і мускулатури плеча, а також м'язів-згиначів;

значна рухова активність дитини при недостатній узгодженості рухів, у яких беруть участь великі м'язові групи, недостатній розвиток дрібних рухів кистей рук; потреба в частій переміні положення тіла; підвищена втомлюваність при тривалому збереженні однієї і тієї ж пози і виконання однотипних дій.

Загальною закономірністю розвитку опорно-рухового апарату у дітей цього віку є його гнучкість і еластичність. До півтора року хребет дитини росте рівномірно, потім дещо сповільнюється ріст шийних і верхніх грудних хребців. У п'ять років всі відділи хребта починають рости рівномірно. Його гнучкість і рухливість забезпечуються наявністю значної кількості хрящової тканини. Тому батькам у цей період росту дитини потрібно дуже уважно стежити за поставою. Неправильні пози при ходьбі, стоянні і сидінні (зведення плечей, опускання одного плеча, опущена голова) можуть стати звичними. Це призводить до порушення постави, що, у свою чергу, негативно впливає на функцію дихання, кровообігу, сприяє частим гострим респіраторним захворюванням. Надлишкова вага, надмірні фізичні та побутові навантаження часто викликають плоскостопість, порушують розвиток опорно-рухового апарату і спричиняють його деформацію. Так, наприклад, якщо дитина ліпить з надто твердого пластиліну, то у неї може розвинути деформація пальців.

Негативно відбивається на стані опорно-рухового апарату тривале перебування у статичній позі. Тому, займаючись з дитиною вдома, потрібно добирати такі фізичні вправи, щоб навантаження розподілялося рівномірно на всі частини тіла. Для цього слід використовувати різні вихідні положення – лежачи, сидячи, на спині, на животі і дотримуватися оптимального дозування (у комплексі не більше 6–8 вправ із кількістю повторень кожної 5–6 разів). Темп виконання вправи залежить від фізичної підготовленості і рухового досвіду дитини.

Розвиток опорно-рухового апарату у дітей середнього дошкільного віку здебільшого пов'язаний із роботою м'язів. М'язовий тонус (пружність) у дитини ще недостатній. У чотири-п'ятирічних їх діаметр збільшується у 2–2,5 рази, разом із цим відбувається диференціація м'язових волокон. Будова м'язів, характерна для хлопчиків і дівчаток четвертого року життя, зберігається без суттєвих змін до шестирічного віку. Мускулатура стосовно загальної маси тіла і м'язова сила у них розвинуті слабо.

Великі м'язові групи у своєму розвитку переважають над дрібними, тому дітям легше виконувати рухи однією рукою (котити м'яч, машинку тощо). Але поступово в іграх вдосконалюються рухи кистю, пальцями. Особливо цьому сприяють кидки і ловіння м'ячів різного діаметру і ваги. Характерно, що діти, які добре володіють м'ячем, у школі швидко опановують навички письма, у них легко виробляється чіткий, красивий почерк.

Вправи на піднімання рук угору, в сторони, нахили; повороти і присідання вчать володіти тілом. Проте для правильного впливу на ту чи іншу групу м'язів необхідні певні вихідні положення. У середньому дошкільному віці діти вже розуміють і можуть виконати поставлене перед ними завдання, прийняти потрібне для виконання вправи вихідне положення. Темп рухів батьки повинні визначити, враховуючи можливості організму (2–3 рази повторити кожен вправу).

Потрібно пам'ятати, що діти ще не можуть поєднати дихання з рухом, тому важливо навчити не затримувати дихання під час виконання фізичних вправ.

Якщо під час бігу або стрибків дошкільник починає дихати ротом, це сигнал до того, щоб знизити дозування вправ. Дуже корисними будуть вправи на стимуляцію видиху: ігри з пушинками, надування мильних бульбашок, гумових іграшок тощо.

Увага дітей 4–5 років ще нестійка. Вона легко порушується під час зміни зовнішньої обстановки. Тому в момент занять із дитиною фізичними вправами бажано, щоб в кімнату ніхто не заходив, бо це відвертатиме її увагу. Слід враховувати, що рухові вміння нестійкі та вимагають багатократних повторень, навіть якщо ці рухи нескладні за своєю структурою.

Процеси збудження і гальмування у корі головного мозку легко поширюються. Зовнішньо це виражається в тому, що діти роблять багато зайвих рухів, стають метушливими, багато говорять або, навпаки, замовкають. Виникає стан оптимальної збудженості. Все це проявляється у легкій втомлюваності дітей. Бажано, щоб хтось із батьків коментував виконання вправ, ніби нагадуючи дитині послідовність їх виконання, наприклад: «Андрійко побачив квітку, нахилився, щоб понюхати, випрямився і підняв руки, щоб показати сонечку».

У момент виконання вправ дитина не завжди розуміє вказівку, як правильно виконувати рух, тому краще надати їй безпосередню допомогу (наприклад, зафіксувати руки у правильному положенні тощо). Набуті навички і уміння реалізуються не тільки під час занять фізкультурою, а й у різноманітній життєво важливій самостійній руховій діяльності.

Увага батьків повинна бути спрямована на засвоєння дітьми елементарних навичок, необхідних у повсякденному житті (ходьбі, бігу, стрибках, метанні), виховання орієнтування у просторі, поступовому покращенні стійкості тіла.

Всі ці вміння розвиваються на фоні загального зміцнення і розвитку організму дитини, особливо нервово-м'язової системи. За рекомендаціями дільничного педіатра потрібно використовувати відновлювально-профілактичні вправи для запобігання і виправлення різних відхилень у поставі. Яка дитина не любить кататися на велосипеді, ковзанах, санках, пижах, гратися з м'ячем, у бадмінтон, кеглі, стрибати через скакалку? Якщо батьки вміло керують цим, то це принесе велику користь фізичному розвитку малюка.

У дітей старшого дошкільного віку особливий інтерес викликає виконання різних рухових дій спортивного характеру, однією з яких є біг. Багатьох хвилює питання, чи можна займатися тривалим бігом дітям. Однозначної відповіді бути не може, оскільки це залежить передусім від особливостей росту і розвитку дитини, її стану здоров'я і віку.

Декілька років тому в одному закордонному виданні було опубліковане повідомлення під назвою «Маленьке марафонське чудо». У ньому йшлося про надзвичайну сім'ю, у якій мама, батько й син займаються оздоровчим бігом. Дивно те, що хлопчик почав виходити на трасу у три роки разом із батьком, у сім – зумів пробігти повну марафонську дистанцію 42 км 195 м. У 1983 р. чемпіонкою Австралії з марафонського бігу серед жінок стала 13-річна Моніка Фріш.

Відомий західнонімецький популяризатор бігу Манфред Штефнік писав: «Біг більш корисний дітям, ніж дорослим». Небаченого прогресу в здоров'ї досягають люди, які регулярно займаються фізичними вправами, зокрема, у похилому віці.

Саме вони складають більшу частину мільйонів любителів бігу у світі. А якщо людина була віддана цьому захопленню з перших років життя, то вона стає просто невразливою для багатьох хвороб. Біг для дітей практично безпечний. У них не виникає ортопедичних проблем, їх стопам, зв'язкам, суглобам не загрожує перенапруження, що є лихом для дорослих бігунів. Це пояснюється невеликою вагою порівняно з м'язовою масою.

Дуже важливо привчати дітей до бігу поступово. Він не повинен стати нудною справою, примусовою справою. Дитина сама має відчуті інтерес до бігу. Зробити його захоплюючою грою, придумати для дитини стимули, дати їй відчуті радості руху – все це потребує від батьків педагогічного терпіння, винахідливості. У деяких країнах для малюків організують пробіжки, в яких беруть участь «леви», «тигри», «мави». Ці карнавали проходять весело, запам'ятовуються маленьким бігунам. Добрий засіб – виходити на пробіжку всією сім'єю або кількома сім'ями, де у малюків є ровесники.

Життєдатною буде сім'я, в якій ще на початку спільного шляху молоде подружжя для себе і своїх дітей візьме у супутники фізкультуру і спорт.

Актуальною сучасною проблемою є взаємовідносини суспільства і сім'ї. Ми повинні утвердити єдиний можливий у нашій соціальній культурі культ – культ родини. Вона певною мірою є віддзеркаленням усіх проблем сучасного життя – від економічних соціальних, екологічних, демографічних до суто особистих.

Активні пропагандисти фізичної культури пропонують до статуту любителів бігу внести пункт із таким формулюванням: «Клуб любителів бігу покликаний сприяти зміцненню сім'ї, кожний бігун клубу зобов'язаний привести за собою кого-небудь з її членів». Заслугує на увагу досвід деяких клубів любителів бігу. В них, як правило, є своєрідний філіал дитячого садка – невелика, затишна кімната, де багато іграшок, книжок. Прийшовши на тренування, мама й тато залишають малюків під наглядом чергових, тобто кого-небудь з інших батьків, а самі можуть спокійно бігати. Колективне виховання і виховання родинне – це два взаємопов'язані процеси у клубі любителів бігу.

Сьогодні рухова активність дітей – проблема. У великому місті не просто дістатися до стадіону та спортивного майданчика. Тому діти частіше не займаються фізичною культурою і спортом через брак умов, які повинні створювати батьки, їхнє завдання – закласти звичку до систематичних занять фізичною культурою і спортом з ранніх років. Потім це ще завдання дитячого садка й школи.

Під час бігу потрібно звертати увагу на дотримання правильної постави – положення тулуба і голови. Якщо бігун тримає тулуб прямо, приземлюючись на передню частину стопи, і кладе поштовхову ногу рухом коліна вперед-вгору – усе правильно. Надалі потрібно тільки слідкувати, щоб це поєднувалося з вільною і розмашистою роботою зігнутих рук. Слід пам'ятати, що правильна техніка бігу народжується і закріплюється у повільному темпі, де можна перевірити позу бігуна і виправити помилку у роботі рук, постановки ноги на ґрунт. Для перевірки швидкості бігу встановлені оптимальні дистанції. Для дітей 3-х років – 15 м, 4-х – 20 м, 5-ти – 25 м, 6-ти – 30 м, 7-ми років – 35–40 м. Пробігання вказаних відстаней з максимальною швидкістю не викликає значних фізіологічних навантажень на організм. При цьому частота серцевих скорочень

виростає у межах допустимих величин (на 50–80 %), відновлення проходить на 2–3-й хвилині. Рівень розвитку швидкості у дошкільників можна визначити, порівнюючи результат бігу з даними таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Швидкість бігу у дітей дошкільного віку, с

Вік, років	Стать	Швидкість бігу на дистанції, с		
		10 м	20 м	30 м
1–2		3,0	4,00	5,00
3	хлопчики	3,8	7,20	10,30
	дівчатка	4,5	8,00	11,90
4	хлопчики	3,5	6,50	10,00
	дівчатка	3,7	7,50	10,25
5	хлопчики	3,0	5,23	8,40
	дівчатка	3,3	6,60	9,00
6	хлопчики	2,9	5,10	7,60
	дівчатка	3,5	5,43	8,00
7	хлопчики	2,7	4,60	6,80
	дівчатка	2,8	4,80	7,00

Програма фізичного виховання у дошкільному закладі для дітей старшого дошкільного віку здійснюється комплексом засобів. Серед них важливе місце посідають спортивні розваги: катання на санках, ковзанах, ходьба на лижах, їзда на самокаті, велосипеді; городки, настільний теніс, бадмінтон тощо. Батьки повинні допомагати у домашніх умовах дитині оволодіти цією різноманітністю рухових дій.

З 2–3-х років малюки починають кататися на триколісному велосипеді. Вони роблять це з великим задоволенням, їздять без сторонньої допомоги. Набуті навички дають змогу у віці 4–5 років без особливих труднощів перейти на двоколісний. Важливо, щоб розміри велосипеда відповідали росту дитини. Їздити потрібно вчитися на рівній місцевості подалі від вуличного руху. На початках дорослий не відходить від дитини: він підтримує велосипед однією рукою за кермо, другою – за сідло, а потім – тільки за сідло. Поступово батько чи мати перестають допомагати і відпускають велосипед. Дитина повинна навчитися самостійно сідати і злізати з нього. Для цього одну з педалей (наприклад, праву) ставлять вгору і дещо вперед, руками малюк тримається за кермо, стаючи збоку від нього (у цьому випадку зліва), його ногу (праву) переносять через сідло й опускають на педаль. Вага тіла переходить на праву ногу. Відриваючи другу ногу (ліву) від землі, хлопчик чи дівчинка сідає на сідло і починає рухатися вперед.

Під час їзди на велосипеді ноги рівномірно натискають на педаль передньою частиною стопи. При цьому не треба дуже сильно триматися за кермо, а сидіти в сідлі слід невимушено, не нахилитися вперед, дивитися на 4–5 м перед собою, а не на колесо або під ноги. При нахилі велосипеда кермо повертається у сторону нахилу, а машина тут же випрямляється. Навчившись їздити самостійно по прямій, діти розучують повороти і їзду по колу один за одним. Сходити з велосипеда дуже просто. Малюк припиняє обертання педалей, а коли швидкість майже гасне

і велосипед нахилиться на бік, він знімає ногу з педалі і спирається на землю. Потім перекидає через сидло другу ногу. При більшій швидкості легше втримувати рівновагу. Тому не треба боятися швидкої їзди і не захоплюватись нею надмірно. Це викликає велике фізичне навантаження.

Їзда на самокаті не менш приваблива й корисна, ніж на велосипеді. Потрібно стежити, щоб дошкільнята поперемінно працювали лівою і правою ногою. Тоді навантаження буде розподілене рівномірно. А це важливо для пропорційного розвитку м'язів.

Улюбленою розвагою взимку для малечі є санки. Малюків 3–4 років катають по доріжкам, із невеликих схилів. Діти самі тягнуть санки за мотузок, перевозять навантажений на них сніг. Такі дії спонукають до прояву активності й самостійності.

П'ятирічки і шестирічки возять на санках один одного, підтягуючи їх за мотузок або підштовхуючи ззаду. Вони вже катаються з гори самостійно і піднімаються на неї без сторонньої допомоги. З'їжджаючи з гірки, старші дошкільники і діти молодшого шкільного віку можуть виконувати цікаві завдання, спрямовані на виховання спритності й рішучості (наприклад, підняти прапорець, який лежить на схилі, попасти сніжкою в ціль, проїхати «ворота», повернути в кінці схилу на вказане місце тощо).

Для забезпечення порядку і попередження травматизму потрібно ознайомити дітей із правилами поведінки й техніки безпеки під час катання на санках (підніматися слід на гірку збоку схилу або з протилежної сторони, не пересікати схил упоперек тощо).

Для виховання інтересу до зимових дозвіл радимо використовувати ігрові ситуації, наприклад, «Встигни першим». Двоє–троє санок ставляться паралельно, відстань між ними – 2–3 кроки. Кожен стає поряд із своїми санками праворуч або ліворуч. За сигналом дорослого оббігають свої санки і якнайшвидше повертаються на вихідне місце. Можна ускладнити завдання; повернувшись на своє і попереднє місце, дитина повинна сісти на санки і з'їхати вниз із гірки.

Для розвитку відчуття рівноваги, спритності можна дати такі вправи: зайняти місце збоку санок обличчям до них. Уважно, спокійно стати на санки, а потім зійти з них із другої сторони. Корисні такі вправи: дитина сідає на кінець санок спиною вперед. Відштовхуючись ногами, їде на них до вказаного місця.

З санками можна проводити прості й захоплюючі ігри – естафети. Дитина біжить, впираючись на кінець санок руками, добігши до якого-небудь орієнтира (сніговика), розміщеного на відстані 5–6 м від вихідної позиції, оббігає його і повертається на місце. Якщо у грі беруть участь декілька дітей, то і вибирають відповідну кількість орієнтирів дня оббігання. Ігрові завдання слід чергувати з довільним катанням.

Бадмінтон, настільний теніс та інші спортивні ігри ще недоступні для опанування дошкільниками, оскільки вони насичені різноманітними рухами і мають велику кількість тактичних комбінацій. Але окремі їх елементи, що викликають позитивні емоції, можуть бути з задоволенням засвоєні дітьми. Ефективність занять залежить від добору і методики проведення ігрових завдань: у настільному і малому тенісі – перекинути целулоїдний або гумовий м'яч на сторону противника (рукою або ракеткою), в бадмінтоні – не дати воляну впасти, встигнути

ударом ракетки послати його через сітку. Такі вправи зміцнюють кістково-сухожильний апарат, тренують дрібні м'язи рук, підсилюють кровообіг, поглиблюють дихання, розвивають спритність, узгодженість рухів, швидкість переміщень, виховують витримку, наполегливість, загартовують волю і характер.

Підбираючи ігри, потрібно враховувати можливості дітей, проводити їх у певній послідовності з поступовим зростанням фізичного навантаження.

Перша група – ігри з м'ячем (без ракетки). Вони виховують відчуття м'яча, координують рухи, є базою до подальшого вивчення складніших ігор: це вправи з прокручуванням тенісного м'яча (по підлозі, землі), передачею, підкиданням і ловінням м'яча і волана, веденням м'яча по підлозі (землі).

Друга група – ігри з ракеткою, м'ячем або воланом. Дитина працює вже з двома предметами, що ускладнює управління ними, але перш ніж перейти до роботи ракеткою, малюк повинен навчитися правильно тримати її.

Третя група – ігри з ракеткою, м'ячем чи воланом біля стола, на майданчику (через сітку). Тут виникають додаткові труднощі – переправити м'яч (волан) через сітку. Ця група найбільш наближена до гри у бадмінтон, настільний і малий теніс. Незважаючи на достатню складність – правильно вдарити ракеткою по м'ячу, – діти порівняно легко засвоюють спрощені правила гри.

Дітям 5-ти років із слабо розвиненою координацією рухів рекомендується засвоїти декілька вправ.

Вправи з малим м'ячем або воланом

В. п. – о. с. М'яч в одній руці.

1. Руки вперед, показати м'яч, відвести руки назад – вниз, сховати м'яч.
2. Витягнути руки вперед, перекласти м'яч з правої руки в ліву, з лівої в праву.
3. Перекласти м'яч вниз перед собою з однієї руки в другу і навпаки.
4. Руки в сторони, звести їх, витягнути вперед, перекласти м'яч і поперемінно з руки в руку.
5. Підняти руку через сторони вгору над головою, перекласти м'яч.
6. Руки вперед. Підняти вперед – вгору над головою, перекласти м'яч.
7. Піднімаючись на пальцях, розвести руки в сторони – вгору, взята м'яч обома руками, подивитися вгору, опустити руки через сторони вниз.
8. Поставити ногу на пальці вперед (назад), в ліву (праву) сторони, підняти руки вперед – угору, опустити, руки назад, перекласти м'яч у другу руку.
9. У парі. В одного м'яч у правій руці, в іншого – у лівій.
Витягнути руки вперед, передати м'яч партнеру правою в праву руку (лівою в ліву).
10. Виконати вправи, але з двома м'ячами.
11. Виконати вправи у швидкому темпі.
12. Декілька разів перекласти м'яч з однієї руки в іншу.
13. Перекладання двох м'ячів з однієї руки в іншу в повільному і швидкому темпах.
14. Перекласти м'яч, піднімаючи по чергово праву (ліву) ногу, зігнуту в коліні або пряму.
15. Руки в сторони, у кожній – м'яч. Присісти, покласти м'ячі збоку. Повернутися кругом, взяти м'ячі, встати.

Ці вправи сприяють розвитку м'язів плечей, розвивають увагу, спритність. Для гри користуються найчастіше целулоїдним м'ячем для настільного тенісу. Непогано мати декілька м'ячів, зафарбованих у різні кольори. Головне завдання батьків – це навчити дитину перекочувати м'яч у певному напрямку. Для цього хто-небудь із батьків котить м'яч дитині, а вона повинна послати його назад, встигнувши виконати завдання, наприклад, плеснути в долоні, встати, сісти, повернутися на 360° тощо.

Для вдосконалення навичок володіння м'ячем рекомендуються вправи з його підкиданням і ловінням.

В. п. – о. с. М'яч в одній руці.

1. Підкинути м'яч угору, зловити двома руками; зловити правою рукою, потім – лівою.

2. Вдарити м'яч об підлогу, плеснути в долоні, зловити двома руками.

3. Підкинути м'яч високо, дати йому відскочити від підлоги (ловити двома руками; поперемінно правою, лівою; зловити після повороту кругом).

4. Вдарити м'яч об стінку і зловити двома руками.

5. Кинути м'яч об стіну, після відскоку від підлоги зловити двома руками, а потім кожною рукою по чергово.

6. Вдарити м'яч об підлогу так, щоб він торкнувся стіни, зловити.

7. Стукнути м'ячем об підлогу, дати йому ще раз підстрибнути і спіймати.

8. Ведення м'яча однією рукою: на місці, сидячи, стоячи, з просуванням вперед, обводячи предмети.

Ці вправи виховують відчуття м'яча, координують руки, розвивають спритність, слугують першим щаблем до засвоєння складних ігор.

Для оцінки темпів розвитку, технічної і фізичної підготовки дітей батьки можуть скористатися віковими орієнтирами оволодіння системою вправ із м'ячем.

Орієнтовні вправи для дітей 4–5 років

1. Перекочувати м'яч між предметами у ворота шириною 40–50 см з відстані 2 м.

2. Підкидати великий і середній м'яч і ловити його.

3. Кидати м'яч на підлогу і ловити його.

4. Кидати м'яч товаришеві і ловити його з відстані 1–1,5 м.

5. Перекидати великий м'яч двома руками з-за голови через сітку.

6. Попадати маленьким м'ячем у горизонтальну ціль з відстані 1,5–2 м (кошик, ящик).

7. Попадання маленьким м'ячем у вертикальну ціль (щит, обруч) з відстані 1,5–2 м.

8. Кидати правою і лівою рукою на дальність.

Для вдосконалення навичок метання м'яча у горизонтальну ціль (нерухому) можна використати три обручі, які лежать щільно один до одного (або малюють три кола діаметром 80–100 см). Правою рукою кинути м'яч у перший обруч так, щоб він після відскоку попав у другий і, відскочивши від підлоги, попав у третій.

Ще більше вдосконалюється спритність і координація рухів дитини, якщо вона буде попадати м'ячем в обруч, що котиться. Аналогічним чином впливають і рухи з двома предметами – обручем і м'ячем. Потрібно сильно вдарити м'ячем

об підлогу, так, щоб він якомога довше підскакував на підлозі і в цей час встигнути декілька раз обернути обруч під м'ячем. Метати м'яч у горизонтальну ціль з невеликою поверхнею можна за допомогою двох крісел, які стоять одне від другого на відстані 30–50 см. М'яч ударяють у перше крісло так, щоб після відскоку він торкнувся другого. Потім можна поставити третє крісло. Навчати дитину на ходу кидати м'яч до стільця і ловити його у русі можна за допомогою кидків до нього і ловіння, а також пересуваючись навколо, спочатку у повільному темпі, а потім у швидкій ходьбі.

Наступним етапом є формування навичок подавати і відбивати м'яч долонею через сітку. Дитина і хтось з батьків розташовуються по обидві сторони імпровізованої сітки, зробленої з кубиків, кеглів, книжок тощо. Дошкільник кидає м'яч так, щоб він, торкнувшись підлоги, перескочив перешкоду – сітку. Після засвоєння цих вправ гра ускладнюється: одна половина команди кидає рукою, друга – відбиває рукою або ракеткою. Перед початком занять дітей ознайомлюють з технічною ракеткою, яка за своєю формою і вагою дещо відрізняється від звичайної. Для дітей 5–6 років вона довша і ширша, може бути як саморобна, так і фабричного виробництва (ручка вкорочується на 2 см, зменшується її діаметр на 0,5 см; ігрова частина повинна бути дещо важча, ніж ручка).

Ігри з м'ячем і ракеткою для дітей дошкільного віку не мають спортивної мети, проте сприяють певною мірою спеціальній фізичній підготовці до занять у секціях спортивної школи. Деякі відхилення від техніки гри у бадмінтон, малий і настільний теніс для дошкільнят припустимі. Дошкільникам досить дати елементарні уявлення про правила гри.

Соціологи вважають, що рухлива гра стоїть на найвищому ступені інтересів дітей і підлітків. Бо саме через неї вони задовольняють свою потребу у руховій і розумовій діяльності. Протиставити можна хіба що тільки книги й кінофільми. Важливо підтримувати в сім'ї інтерес до гри і з її допомогою вирішувати непрості завдання виховання. Як образно сказав свого часу В. О. Сухомлинський, «гра – це іскра, яка запалює вогонь допитливості і цікавості».

Досить ефективними у процесі фізичного виховання дошкільнят є комплексні заняття. Г. В. Петренко розробив приклади спортивно-орієнтованих занять із використанням нестандартного обладнання з поліпропілену.

Комплексне заняття «Стадіон» (для занять на повітрі)

Вступна частина. Ходьба з елементами коригувальної гімнастики. Діти ходять на носках і на п'ятах за сигналом підняття кольорових прапорців. Біг. Шиккування трійками для виконання вправ на степ-платформах. Музичний супровід: «Марш», муз. О. Тіличеевої. Загальнорозвивальні вправи на степ-платформі. Музичний супровід: «Прогулянка», «Великий рух», муз. Е. Бетгольфа, «Веселі танцюристи», українська народна мелодія. Обладнання та інвентар: степ-платформи на кожному дитину.

Комплекс вправ зі степ-аеробіки.

1. В. п.: ноги на ширині ступні, руки вниз. Крок уперед зі степ-дошки, руки вгору, крок назад; повернутися у вихідне положення (6 разів).

2. В. п.: стоячи за степ-дошкою, руки на поясі. Нахилитися, торкнутися долонями ступи, випрямитися; повернутися у вихідне положення (6 разів).

3. В. п.: стоячи на степі, ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. Повороти вправо і вліво з вільними рухами рук (10–12 разів).

4. В. п.: стоячи на степі, ноги на ширині ступні, руки вгору. Присісти, постукати долоньями об підлогу перед степом; випрямитися, повернутися у вихідне положення (6 разів).

5. В. п.: сидючи на степі, ноги витягнути вперед, руки позаду, тримаючись за краї степу. Ноги зігнуті в колінах, обхопити їх руками, голову опустити; повернутися у вихідне положення (6 разів).

Основна частина. Основні рухи (метод «колового» тренування). Музичний супровід: «Гра», муз. П. Чайковського (з балету «Лебедине озеро»), «Чунга-Чанга», муз. В. Шаїнського, «Прогулянка», муз. Е. Бетгольфа, «Веселий м'яч», муз. А. Петрова, «Дитяча п'еса», муз. Б. Барток.

1-ша «станція» – «Легка атлетика» (біг на середні дистанції). Обладнання та інвентар: кругова бігова доріжка довжиною 60–100 м. Програмне завдання – удосконалювати навички бігу в середньому темпі. Опис вправи: біг у середньому темпі. Організаційно-методичні вказівки: бігти вільними широкими кроками; зігнута в коліні нога ставиться на ґрунт з п'ятки з наступним перекатом на всю стопу і потім на носок; при відштовхуванні коліно і стопа розгинаються; тулуб злегка нахилений вперед, груди і плечі розгорнуті і не повертаються за рухом рук; руки напівзігнуті пальці зігнуті вільно. Способи диференціювання навантаження: 1) варіювати дистанцію; 2) варіювати темп бігу; 3) полегшений варіант вправи – чергування бігу з ходьбою на відрізках дистанції.

2-га «станція» – «Флорбол». Обладнання та інвентар: ворота малі – 2 шт., м'ячі та ключки за кількістю дітей, які займаються на «станції». Програмне завдання – удосконалювати навичку ведення м'яча, утримуючи ключку двома руками справа і зліва від себе (по прямій, між предметами), удару по м'ячу з місця з попаданням по воротам. Опис вправи: вести м'яч по прямій, між предметами з наступним ударом по воротам. Організаційно-методичні вказівки: діти по черзі ведуть м'яч навколо стійок, правильно тримаючи ключку, виконують з нею різні рухи, підтримуючи правильну стійку; перед кидком по воротам ноги на ширині плечей, дещо зігнуті в колінах, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги; удар по м'ячу виконують серединою гака ключки, дещо попереду гравця; під час удару переносити вагу тіла з ноги, що стоїть позаду, на ногу, що стоїть попереду, різким відштовхуванням і поворотом тулуба в бік руху м'яча.

3-тя «станція» – «Легка атлетика» (стрибки у довжину). Обладнання та інвентар: сектор для стрибків (яма з піском). Програмне завдання – удосконалювати навичку стрибка в довжину з місця. Опис вправи: стрибок у довжину з місця. Організаційно-методичні вказівки: займати правильне вихідне положення – стоячи, ноги нарізно на ширині стопи, стопи паралельно; коліна зігнуті на рівні з носками ніг; невеликий нахил тулуба вперед, маса тіла трохи перенесена на передню частину стоп, руки відведені назад; відштовхуватися швидко і енергійно, виконуючи мах руками вперед–вгору. Способи диференціювання навантаження: варіювати кількість стрибків.

4-та «станція» – «Спортивна гімнастика». Обладнання та інвентар: комбінована колода (нахилена – горизонтально-нахилена). Програмне завдання – удосконалювати функцію рівноваги. Опис вправи: ходьба по комбінованій колоді.

Організаційно-методичні вказівки: виконувати вправи в повільному, а потім в прискореному темпі; зберігати положення правильної осанки; не опускати голову, дивитися вперед на кінець колоди. Способи диференціювання навантаження: 1) варіювати положення рук: в полегшених варіантах вправи діти можуть вільно балансувати руками, а в ускладнених – руки фіксуються в заданому положенні – в сторони, вверху, на пояс, за спину та ін.; 2) варіювати різновиди ходьби: звичайна, з носка, на носках, приставними кроками та ін.

Малорухлива гра «Найвправніший парашут». Музичний супровід: «Веселий танок», муз. Т. Ломової. Обладнання та інвентар: парашут, великий м'яч (діаметр 50–60 см). Мета: розвивати різноманітні м'язові групи дітей (рук, спини, хребта), командний дух, виховувати уважне ставлення до однолітків. Хід гри: діти за бажанням формують групи для участі у вправах з підкиданням і утриманням м'яча «парашутом». Перемагає команда, яка краще впоралася із завданням. Повторити 4–5 разів.

Заключна частина. Заклучна ходьба навколо спортивного майданчика. Підведення підсумків заняття.

Комплексне заняття «Олімпійці» (для занять у спортивному залі)

Вступна частина. Музичний супровід: «Марш», муз. І. Дунаєвського. Шиккування в колону по двоє. Ходьба в колонах назустріч один одному, шиккування парами. Ходьба перекочуванням з п'ятки на носок. Ходьба навприсядки, боковий галоп, бігунець (біг із закиданням гомілки назад), біг звичайний, врозтіч. Загальнорозвивальні вправи з фітболами (за Л. В. Гоньчасовою). Музичний супровід: «Помірно», муз. А. Філіпенка, «Помірно», муз. Л. Сидельнікова. Обладнання та інвентар: фітболи – за кількістю дітей.

Комплекс вправ із фітболами.

1. В. п. – сидячи на фітболі, руки в замок за спиною. Підняти руки вгору до максимально можливого рівня. Спина пряма.

2. В. п. – сидячи на підлозі, ноги в сторони, руки на фітбол. Відкотити і прикотити фітбол вперед–назад.

3. В. п. – сидячи на фітболі, права рука через тім'яну частину голови фіксована на лівій скроневій області. Нахилити правою рукою голову вправо, спина пряма. Повторити теж з лівою рукою.

4. В. п. – лежачи на спині на фітболі. Тягнути руки в сторони вгору, ноги в упорі на підлозі.

5. В. п. – лежачи на спині на фітболі, руки за головою. Згинати й розгинати ноги в колінних суглобах, стопи на підлозі.

Основна частина. Основні рухи (метод «колового» тренування). Музичний супровід: «Полька», музика П. Чайковського, «Ганець», музика Е. Тіличесвої, «Прогулянка», музика Е. Бетгольфа, «Галоп», музика Д. Кабалецького, «Полька», музика М. Красєва.

1-ша «станція» – «Легка атлетика» (біг із перешкодами). Обладнання та інвентар: дуга мала – 5 шт. Програмне завдання – удосконалювати навички бігу з перешкодами. Опис вправи: біг із перешкодами в середньому темпі. Організаційно-методичні вказівки: бігти вільними широкими кроками; перед дугою одну ногу виносять вгору–вперед, при відштовхуванні коліно і стопа розгинаються, приземлення м'яке на напівзігнуту ногу; тулуб злегка нахилений уперед, груди і

плечі розправлені і не повертаються за рухом рук; руки напівзігнуті, пальці зігнуті вільно. Способи диференціювання навантаження: 1) варіювати дистанцію, додаючи дуги; 2) варіювати темп бігу; 3) полегшений варіант вправи – чергування бігу з ходьбою на відрізках дистанції, переступаючи дуги.

2-га «станція» – «Баскетбол». Обладнання та інвентар: стійка для мікро-баскетболу з кошиками – 3 шт., м'ячі за кількістю дітей, які займаються на «станції». Програмне завдання – удосконалити навичку закидання м'яча двома руками від грудей з місця в кошики, які закріплені на різній висоті. Опис вправи: закидати м'яч у кошик двома руками від грудей з місця. Організаційно-методичні вказівки: із положення стоячи, ноги нарізно, удержувати м'яч двома руками на рівні грудей, трохи згинаючи ноги в колінах, описати м'ячем невелику дугу вниз на себе і, випрямляючи руки вгору, кинути м'яч в кільце з одночасним вирівнюванням ніг; кисті і пальці при цьому м'яким поштовхом направляють м'яч у кошик. Способи диференціювання навантаження: варіювати тривалість виконання вправи.

3-тя «станція» – «Легка атлетика» (стрибки у висоту з розбігу). Обладнання та інвентар: мат гімнастичний, стійка універсальна – 2 шт., шнур – 2,5 м. Програмне завдання – удосконалити навичку стрибка у висоту з розбігу. Опис вправи: стрибок у висоту з розбігу. Організаційно-методичні вказівки: рівноприскорений розбіг виконується перпендикулярно до перешкоди, енергійно відштовхуватися однією ногою з одночасним махом рук угору, під час «польоту» ноги максимально зігнуті в колінах, м'яке та стійке приземлення на напівзігнуті ноги з переходом з п'ятки на всю ступню, руки вперед – у сторони.

4-та «станція» – «Спортивна гімнастика». Обладнання та інвентар: мати гімнастичні – 3 шт., турніки, закріплені на шведській стінці – 4–5 шт. Програмне завдання – удосконалити навичку вису та підтягування на турніках. Опис вправи: вис, підтягування на перекладині. Організаційно-методичні вказівки: виконувати вис на перекладині, висота якої регулюється залежно від зросту дитини; перед початком виконання вправи стати на підставку висотою 15–20 см, хватом зверху тримаючись за перекладку, опуститися з підставки й прийняти положення вису; після виконання вправи стрибнути на гімнастичний мат. Способи диференціювання навантаження: спроба виконувати підтягування на перекладині. Естафета-розвага «Змійка». У супроводі музики Й. Гайдна. Обладнання та інвентар: два тунелі по 4 м. Мета – розвивати різноманітні м'язові групи у дітей (рук, спини, хребта), командний дух, виховувати уважне ставлення до однолітків. Хід гри. Змагаються всі діти одночасно. Учасники естафети шикуються в дві колони. Дві команди «змійки» пролізають через «нірку» (тунель) з одного боку майданчика на інший. Правила гри. Перемагає команда, яка швидше впоралася із завданням. Повторити 4–5 разів.

III. Заключна частина. Ходьба змійкою по залі (1 хв). Підведення підсумків заняття.

Комплексне заняття-розвага спортивного характеру «Острів Хортиця»

Вступна частина. Під пісню Анжели Побужанської діти заходять у зал і шикуються біля «корабля» (під плакатом із зображенням корабля і козака). *Вихователь:* Я старий козак. Хочу вирушити в плавання до «острова скарбів» і для цього мені потрібна команда. Я набираю команду з найсміливіших та най-

вправніших дітей. Ця подорож вимагає неабияких зусиль. Тому сьогодні ми повинні ретельно підготуватися. Бесіда з дітьми про те, яким повинен бути пірат, як він має загартовувати своє тіло. З'ясування поняття «м'язи». Що повинні робити діти, щоб зміцнити свої м'язи? Ходьба спиною вперед, зі згинанням та розгинанням рук у ліктях та з перехресними рухами рук (обхопити самого себе навхрест через боки за спину, за коліно). Біг звичайний, з високим підніманням колін. Ходьба на відновлення дихання. Вправи на дихання. *Вихователь*. Запитати у дітей, м'язи яких частин тіла були задіяні під час ходьби і бігу.

Основна частина. «Вправи для піратів» у парах. Музичний супровід: «Про дружбу», муз. і слова Василя Богатирьова, «Kung Fu Fighting» Cee-Lo and Jack Black, муз. до мультфільму «Кунг-фу панда», «Часики» муз. і слова до мультфільму «Фіксики».

1. «Опір». Діти один напроти одного, руки торкаються рук товариша й чинять опір 5–10 с. Повторити 6–8 разів.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на плечах товариша, стояти обличчям один до одного. Пружні нахили в сторони. Повторити 8–10 разів.

3. В. п. – сісти на підлогу один навпроти одного, узятися за руки, ногами обпертись об ноги товариша. Робити нахили по черзі, один нахилиється назад, другий – уперед. Повторити 8–10 разів.

4. В. п. – діти лежать на спині головами один до одного. Піднімаючи ноги догори, робити кроки по уявних сходинках. Повторити 10–12 разів.

5. В. п. – діти стоять спиною один до одного, тримаючись за руки. Присідати не відриваючись один від одного. Повторити 8 разів.

6. В. п. – навприсядки, упор руками об підлогу. Підстрибнути й відвести обидві ноги назад. Повторити 8 разів.

7. В. п. – зімкнута стійка, руки на поясі. Підскоки зі зміною положення ніг, стійка ноги нарізно – в. п. Повторити 10–12 разів.

Вихователь: Мої маленькі козаки, ви відчули себе дужими й міцними? А зараз з'ясуємо, хто з вас підходить для мандрівки на «острів скарбів». Вам потрібно пройти смугу перешкод і зібрати уривки карти «острова скарбів». За кожне правильне проходження смуги ви будете отримувати один піастр (піратська золота монета). Хто найбільше збере монет, той отримає знак справжнього козака і буде запрошений в команду на корабель.

Гра-розвага спортивного характеру «Знайди карту острова скарбів». Хід гри: діти повинні кожного разу, проходячи смугу перешкод, брати уривки карти і проходити через смугу поки не зберуть всі уривки. Діти шикуються біля «корабля», звідки починається смуга перешкод («Випробування на острові скарбів»). Діти виконують по черзі такі вправи. Музичний супровід: «А як відомо ми народ гарячий», «Говорять, що ми б'яки-буки», «Нічого на світі кращого немає», «Куди стежинка мене привела», муз. і слова до мультфільму «Бременські музиканти»; «Пісенька піратів», муз. і слова Ю. Антонова; «Чунга-чанга», муз. і слова до мультфільму «Катерок»; «Спортивне попури» Катерини Іваній; «Коли мої друзі зі мною», муз. В. Шаїнського, слова М. Танича; «Него» Hans Zimmer and Jack Powell, муз. до мультфільму «Кунг-фу панда».

1. «Прохід через печеру» (лазіння через тунелі, які закріплені на великих дугах). Програмне завдання – удосконалювати навичку лазіння. Опис вправи:

пролізання через тунель. Організаційно-методичні вказівки: виконувати вправи в повільному, а потім в прискореному темпі; бажано під час виконання вправи, не торкатися стінок тунелю.

2. «Перестрибування через струмок» (стрибки у довжину з місця через два шнури «струмок», які лежать на маті й закріплені за стійки). Програмне завдання – удосконалювати навичку стрибків у довжину з місця. Опис вправи: стрибки у довжину з місця. Організаційно-методичні вказівки: енергійно відштовхуватися двома ногами з одночасним махом рук угору, під час «польоту» ноги максимально зігнуті в колінах, м'яке та стійке приземлення на напівзігнуті ноги з переходом з п'ятки на всю стопу, руки вперед – у сторони. Ширина «струмка» регулюється переміщенням шнурів зі стійками.

3. «Стежинка через болото» (ходьба по канату). Програмне завдання – удосконалювати функцію рівноваги. Опис вправи: ходьба по канату. Організаційно-методичні вказівки: виконувати вправи в повільному, а потім у прискореному темпі; зберігати положення правильної постави; не опускати голову, дивитися на канат.

4. «Пролізання по скелі» (лазіння по стінці гімнастичній). Програмне завдання – удосконалювати навички лазіння по гімнастичній стінці. Опис вправи: залазити вгору, перелазити з однієї секції стінки на іншу та спускатися вниз перемінним кроком. Організаційно-методичні вказівки: дитина залазить, перелізає та злазить з гімнастичної стінки не пропускаючи щаблі; зберігати правильний хват кистями – чотири пальці зверху, великий – знизу, не зістрибуючи.

5. «Вправний козак» (переворот на маті). Програмне завдання – удосконалювати вміння переворотів на маті. Опис вправи: переворот на маті. Організаційно-методичні вказівки: виконувати переворот у повільному, а потім у прискореному темпі; перед переворотом тулуб нахилити вперед, ноги зігнути в колінах, руки попереду; енергійно відштовхуючись ногами, спиратися руками на мат, голову притиснути підборіддям до грудей; після перевороту через спину приземлятися на зігнуті ноги з енергійним рухом рук уперед.

6. «Влучний козак» (метання торбинок у мішень з відстані 5–7 кроків). Програмне завдання – розвивати швидкісно-силову здібність, координацію. Опис вправи: метання в мішень. Організаційно-методичні вказівки: вихідне положення – стоячи обличчям до мішені, ноги трохи нарізно; рука, якою виконують метання м'яча, зігнута в лікті. Під час замаху невеликий поворот тулуба у бік руки, якою виконують кидок. Кидок виконувати енергійно.

7. «Місток через прірву» (ходьба по гімнастичним лавам). Програмне завдання – удосконалювати функцію рівноваги. Опис вправи: ходьба по двом лавам одночасно. Організаційно-методичні вказівки: виконувати вправи в повільному, а потім у прискореному темпі; зберігати положення правильної постави; не опускати голову, дивитися вперед на кінець колоди. Ускладнення: ходьба з різним положенням рук.

8. «Прохід через хащу» (підлізання та перестрибування через перешкоди без предметів та з предметами в руках). Програмне завдання – удосконалювати спритність. Опис вправи: підлізання під великі дуги та перестрибування через малі дуги без предметів та з м'ячем у руках. Організаційно-методичні вказівки: при виконанні вправи (чергування підлізання з перестрибуванням) не випустити м'яч із рук, з кожним наступним виконанням вправи прискорювати темп.

9. «Печера скарбів» (дитячий намет, де міститься скриня). Програмне завдання – удосконалювати орієнтацію в просторі, розвивати уважність. Опис вправи: пролізти в намет, знайти скриню та уривок карти в скрині. Організаційно-методичні вказівки: шукати скриню по опису за найкоротший відрізок часу; стежити, щоб уривки карти не повторювалися.

Заклучна частина. Релаксація. Музичний супровід. Сісти на п'ятки, руки покласти на ноги. Спину тримати рівно, очі заплющені. Розслабитися. Всі уявляють себе на острові посеред Дніпра. Вдихнули повітря і затримали дихання. Повторити 3–5 разів. *Вихователь:* Ось і закінчилися наші випробування. Всі впоралися із завданням. Ви зібрали всі уривки карти і тепер ми знаємо місце знаходження скарбів. Всі отримують знак справжнього козака. Чекаю на вас на своєму кораблі! До нових пригод! (Під пісню Анжели Побужанської діти проходять по залу).

3.2. Технології оздоровлення дошкільнят улітку

ЧЕРВЕНЬ

Загартування й оздоровлення дітей молодшого дошкільного віку:

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- повітряні ванни;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обливання стоп водою;
- масаж біологічно активних точок долонь за допомогою горіхів, каштанів тощо.

Загартування й оздоровлення дітей середнього дошкільного віку:

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- повітряні ванни з використанням вправ;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- ходьба сольовими доріжками.
- самомасаж ясен.

Самомасаж ясен потрібно розпочинати від центру щелепи, а потім поступово розводити пальці в різні боки. На верхній частині щелепи масують зверху вниз, на нижній – знизу вгору. Крім того, використовується масування й коловими рухами: зранку – за годинниковою стрілкою, ввечері – проти неї. Тиск на слизову оболонку повинен бути безболісним, зранку – більш інтенсивним, увечері – менш інтенсивним. Тривалість процедури – 5–7 хв. Краще робити самомасаж після чистки зубів і полоскання рота.

Загартування й оздоровлення дітей старшого дошкільного віку:

- денний сон із доступом свіжого повітря;
- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- контрастні повітряні ванни;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обтирання вологою рукавичкою.
- масаж стоп.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики Перший тиждень «Малюємо, ліпимо, конструємо»

«Маленькі архітектори» (молодший дошкільний вік)

«Існує така чудова професія – архітектор. Він планує будівництво різних красивих будинків. Для того, щоб краще спланувати будинок, можна спробувати побудувати його із кубиків. Справжніми архітекторами, які намагаються побудувати будинки із кубиків, сьогодні будемо і ми з вами».

Діти виконують вправи з кубиками:

1. «Спочатку доберемо кубики, які нам будуть необхідні». В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті за головою, в долонях затиснутий кубик. Піднімання рук із кубиком на рівень очей; піднімання ніг, затискання кубика між стопами, піднімання ніг ще вище; опускання ніг до рівня рук, затискання кубика між долонями, повернення рук і ніг у вихідне положення (вправа для м'язів хребта, тазостегнового і плечового поясу) (4–6 разів).

2. «Відтепер оберемо місце, де будемо планувати будівництво». В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті за головою, в долонях затиснутий кубик. Перекочування з кубиком у руках спочатку в один, а потім в інший бік (вправа для бокових м'язів спини) – відстань 1 м.

3. «Продовжуємо обирати місце для будівництва». В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті за головою, кубик затиснутий між ікрами ніг. Перекочування з кубиком між ікрами ніг спочатку в один, а потім в інший бік (вправа для групування м'язів) – відстань 1 м.

4. «Місце обрано, можна розпочинати будівництво». В. п. – лежачи на спині, кубик – на животі, руки тримають на зігнутих у колінах ногах. Гойдання на спині (вправа для м'язів хребта) – 4–6 разів.

5. «Заморилися маленькі архітектори. Красиві будинки вони намагалися будувати із кубиків. Тепер час відпочити». В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

«Морські замальовки» (середній дошкільний вік)

«Діти, сьогодні ми з вами будемо художниками, але не простими, а такими, що вміють передати свої враження від спілкування з природою за допомогою рухів власного тіла».

Діти виконують вправи:

1. «Ми загоряємо на пісочку біля моря, пригріває ласкаве сонечко, але раптом налетів веселий вітерець». В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж

тулуба. Піднімання рук і ніг угору, нахили ними вправо і вліво (вправа для м'язів хребта і тазостегнового поясу) (6–8 разів).

2. *«Веселий бешкетник-вітерець приніс з моря бризки й ось вже з нас капують солоні крапельки»*. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Піднімання рук угору і поступове опускання з вимовлянням «кап-кап-кап» (вправа для м'язів кистей рук, ліктьового, плечового поясу) (6–8 разів).

3. *«Раптом з моря вибіг маленький песик, який грався з м'ячем у воді. Він почав качатися по піску»*. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Перекочування зі спини на живіт і знову на спину (вправа для м'язів спини і живота) (6 разів).

4. *«Потім песик почав вигинати свою спинку»*. В. п. – стоячи з опорою на лікті та коліна. Вигинання спини (вправа для м'язів спини) (6–8 разів).

5. *«Веселий морський вітерець запросив маленького песика до гри, і ось вони вже бігають берегом – попереду вітерець, а за ним його новий друг»*. В. п. – основна стійка. Ходьба по залу з перестрибуванням через кубики, із обруча в обруч (вправа на координацію рухів) (до 15 с).

6. *«Песик так загрався, що заблуdivся, а тому піднявся на дитячу гірку і почав виглядати зворотну дорогу»*. В. п. – основна стійка. Піднімання на шведську стінку й утримання на ній за допомогою однієї руки (вправа для м'язів спини, попереку, збереження рівноваги) (до 15 с).

7. *«Побачивши дорогу, песик спустився з гірки і побіг туди, де його чекали і вже шукали хлопчик і дівчинка»*. В. п. – основна стійка. Ходьба змієюкою повз кеглі, намагаючись не штовхнути їх (вправа для розвитку уваги) (15–20 с).

8. *«Коли песик добіг до хлопчика і дівчинки, він раптом відчув, як стомився. Песик приліг у тінь і заснув. З неба йому посміхалося ласкаве сонечко і дбайливо обдував морський вітерець»*. В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

«Маленькі художники на цирковій виставі» (старший дошкільний вік)

«Діти, я знаю, що вам подобається малювати, ви – маленькі художники. Як справжні художники ви спостерігаєте світ навколо себе, а потім його малюєте. Ось і зараз ми з вами потрапимо на справжню циркову виставу акробатів, яку потім спробуємо намалювати».

Діти виконують вправи:

1. *«Спочатку акробатам слід розім'яти свої м'язи»*. В. п. – лежачи на спині, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підведення голови і плечей до такого положення, щоб було видно власний тулуб (вправа для м'язів шиї) (8 разів).

2. *«Продовжуємо розминку»*. В. п. – лежачи на спині, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Почергове розгинання і згинання ніг у колінах і тазостегнових суглобах (вправа для м'язів тазостегнового відділу) (8–10 разів).

3. *«Акробати починають свій виступ на яскравих килимках із вправ для ніг»*. В. п. – лежачи на спині, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Згинання і розгинання одночасно обох ніг із подальшим поверненням до вихідного положення (вправа для м'язів ніг і тазостегнового відділу) (8–10 разів).

4. «Акробати ускладнюють свої вправи для ніг». В. п. – лежачи на спині, руки за головою. Почергове піднімання прямих ніг угору (вправа для нижніх м'язів живота і тазостегнового відділу) (4–5 разів кожною ногою).

5. «А ось і улюблена вправа наших акробатів». В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. «Велосипед» (вправа для м'язів тазостегнового відділу) (6–8 разів).

6. «Подобається нашим акробатам і танцювати, але роблять вони це дуже цікаво». В. п. – сидячи, ноги зігнуті, стопи ніг розташовані паралельно. Почергове й одночасне підведення п'яток, розведення ніг в сторони (вправа для м'язів стоп ніг) (4–5 разів кожний рух).

7. «А ось наші акробати готуються до виконання найскладнішої вправи». В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, стопи ніг паралельно, руки на поясі. Перекочування з п'ятки на носок (вправа для м'язів пальців ніг і підосви) (8–10 разів).

8. «А ця вправа подобається акробатам найбільше, адже вона найскладніша». В. п. – основна стійка. Напівприсідання, присідання на носках із рухами рук у сторони, вгору, вперед (вправа для м'язів плечового, тазостегнового поясу і стоп) (8–10 разів).

9. «Відпочиньмо трохи, а потім намалюємо циркову виставу, в якій ми взяти участь». В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Другий тиждень «У світі казки чарівної»

«Веселі козенята» (молодший дошкільний вік)

Педагог звертається до дітей: «А чи пам'ятаєте ви казку про сімох маленьких козенят? Вони жили в маленькому будиночку разом зі своєю мамою, яка часто їх покидала, щоб принести їжу. Саме в цей час із козенятами і трапилася не зовсім приємна історія, яка все ж таки закінчилася дуже добре. Цікаво, що робили козенята, коли залишалися вдома? Звичайно вони бавилися. Ось і ми з вами зараз будемо такими козенятами».

Діти виконують вправи з м'ячами:

1. «Козенятам подобається гратися з м'ячами. Ось і зараз маленькі пустуни взяли їх у руки». В. п. – основна стійка, м'яч у руках, зігнутих у ліктях. Обертання м'яча перед грудьми (вправа для м'язів кистей рук) (4–6 разів).

2. «А ось так вони вміють відбивати м'яч від підлоги». В. п. – основна стійка, м'яч у руках, зігнутих у ліктях. Ритмічне відбивання м'яча від підлоги і ловіння його обома руками (вправа для м'язів рук) (4–6 разів).

3. «Тепер спробуємо підкидати м'яч угору». В. п. – основна стійка, м'яч у руках, зігнутих у ліктях. Підкидання м'яча і ловіння його обома руками (вправа для м'язів рук, орієнтування в просторі) (4–6 разів).

4. «Погралися козенята з м'ячами і вирішили попустувати». В. п. – основна стійка, м'яч у витягнутих уперед руках. Почергові махи ногами вгору (вправа для м'язів ніг, збереження рівноваги) (4 рази).

5. «А ще козенята люблять танцювати». В. п. – основна стійка, м'яч у руках, зігнутих у ліктях. Погойдування стегнами з почерговим притисканням м'яча до плечей (вправа для плечового і тазостегнового поясу) (4 рази).

6. *«Втомилися козенята і вирішили відпочити»*. В. п. – основна стійка, м'яч у руках, зігнутих у ліктях. Напівприсіди з відведенням м'яча вперед (вправа для м'язів ніг і тазостегнового відділу) (4 рази).

7. *«Але недовго козенята відпочивали. Знову їм весело, знову ці бешкетники граються одне з одним»*. В. п. – стінка – права нога попереду, ліва – позаду, м'яч у руках, зігнутих у ліктях. Стрибки зі зміною ніг уперед – назад (вправа для м'язів ніг) (6–8 разів).

8. *«Ось хтось постукав у двері, козенята розбіглися і заховалися»*. В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Чарівні іграшки (середній дошкільний вік)

Педагог звертається до дітей: «А чи знаєте ви, що після того, як ви покидаєте дитячий садок, наші іграшки оживають? Зараз ми з вами спробуємо уявити ці чарівні іграшки, а для цього потрапимо до казки, яку я вам розповідатиму».

Діти виконують вправи:

1. *«Спочатку іграшки лежали тихо і спокійно на своїх місцях, там, де ми з вами їх залишили. Проте коли все стихло, іграшки почали ворухнутися, обертатися навколо»*. В. п. – лежачи на спині із заплющеними очима. Піднімання голови, повертання її вліво, вправо, начебто озируючись (вправи для м'язів шиї) (6 разів).

2. *«Потім вони почали потягуватись і розминатися»*. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Заведення рук за голову, потягування, згинання ніг у колінах, витягування руки перед собою з коловими рухами (вправа для м'язів плечового поясу, попереку) (6–8 разів).

3. *«Ось із кутка викотився м'ячик і почав качатися групою»*. В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Перекочування по залу зі спини на живіт і знову на спину (вправа для м'язів спини і живота) (6–8 разів).

4. *«А ось Ванька-Встанька весело розгойдується в різні боки»*. В. п. – лежачи на спині, зігнувши коліна й обхопивши їх руками. Розгойдування вперед – назад, управо – вліво (вправа для м'язів хребта) (5–6 разів).

5. *«Гумові крокодильчики спустилися з полиці й поповзли по групі, переповзаючи один через одного»*. В. п. – лежачи на підлозі на животі. Переповзання один через одного без допомоги рук (вправа для м'язів плечей, бокових м'язів спини) (4 рази).

6. *«Лялькові меблі теж ожили і вирішили попустувати. Маленькі стільчики запрошують тих, хто бажає, посидіти на них»*. В. п. – стоячи з опорою на лікті й коліна. Прогинання і вигинання спини, начебто із запрошенням сісти на неї (вправа для м'язів спини і живота) (6 разів).

7. *«Стіл теж приготувався до чаювання»*. В. п. – стоячи з опорою на лікті й коліна. Перехід із вихідного положення в стійку з опорою на долоні і стопи (вправа для м'язів хребта) (6–8 разів).

8. *«Плюшеві ведмедики, побачивши солодощі на столі, направилися за ними»*. В. п. – стоячи з опорою на долоні і стопи. Ходьба у такому положенні (вправа для м'язів плечового і тазостегнового поясу) (до 30 с).

9. *«Порцелянові ляльки вже розсілися навколо столу з чашками чаю»*. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно. Згинання рук, імітуючи рухи ляльок (вправа для м'язів передпліччя) (6 разів).

10. *«Чай дуже гарячий, нам треба його остудити»*. В. п. – сидячи на підлозі, ноги разом. Тримаючи в руках уявну чашку, дують на неї, потім «п'ють» гучно, начебто втягуючи гарячий чай (вправа для м'язів обличчя) (6 разів).

11. *«А що це за шум у кутку? Та це ж баитові крани взяли за роботу!»*. В. п. – стоячи на одному коліні. Рух на одному коліні з перенесенням кубиків до «місця будівництва» (вправа для м'язів ніг і збереження рівноваги) (до 30 с).

12. *«Іграшкові конячки вже вишикувалися на парад і красиво крокують ареною»*. В. п. – основна стійка. Тримаючи уявні віжки, ходьба і біг залом (вправа для м'язів тазостегнового поясу й орієнтування у просторі) (до 30 с).

13. *«Заводні жабки заводять себе ключиком у боці і починають гучну веселу гру»*. В. п. – основна стійка. Після «заведення» себе уявним ключиком, стрибки залом як жабки (вправа для м'язів ніг і орієнтування у просторі під час стрибків) (до 30 с).

14. *«Розігралися іграшки і не помітили, як прийшов ранок. Швидше по місцях, адже скоро до дитячого садочка прийдуть діти»*. В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

«На гостини до веселих казкових мавпенят» (старший дошкільний вік)

«Діти, сьогодні ми завітаємо на гостини до мавпенят із казки К. Чуковського «Лікар Айболить», адже вони давно нас запрошували. Ватага веселих мавпенят спустилася з пальм на галявину. Вони стягнули зверху довгу товсту ліану і почали гратися на ній. Ми це будемо робити разом із ними».

Діти виконують вправи з мотузками:

1. *«Спочатку мавпенята прямими лапками піднімали канат – ліану – й опускали її на підлогу за головою»*. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба, в них – мотузка. Піднімання рук із перекладанням мотузки за голову (вправа для м'язів плечового поясу) (8–10 разів).

2. *«Потім віджимали канат перед собою»*. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки зігнуті в ліктях, в них – мотузка. Піднімання мотузки від грудей двома руками, а потім по черзі – правою і лівою рукою (вправа для м'язів плечового поясу) (8–10 разів).

3. *«Лягли мавпенята на бік і почали розгойдувати ліану з боку в бік»*. В. п. – лежачи на боці. Розгойдування мотузки лівою рукою, лежачи на правому боці, правою рукою, лежачи на лівому боці (вправа для бокових м'язів спини) (5 разів на кожному боці).

4. *«Весела команда вляглася на животики і робить “втягусі”»*. В. п. – лежачи на животі, мотузка у витягнутих руках. Потягування з напруженням м'язів (вправа для м'язів спини і живота) (8 разів).

5. *«Вирішили мавпенята знову підняти ліану на дерево»*. В. п. – лежачи на животі, мотузка у витягнутих руках. Прогинання з підніманням рук і ніг угору (вправа для м'язів шийного відділу хребта і плечового поясу) (6 разів).

6. *«Але у мавпенят нічого не вийшло, тому вони почали гріти на сонечку свої п'яточки»*. В. п. – лежачи на животі, мотузка у витягнутих руках. Перевертання на спину, піднімання ніг угору (вправа для м'язів живота і тазостегнового відділу) (8 разів).

7. *«А потім мавпеняттам захотілося покататися на спинках»*. В. п. – лежачи на спині. Гойдання на спині, обхопивши коліна (до 15 с).

8. «Вирішили мавпенята покататися на ліані, як “бананчики”, зі спини на живіт і навпаки». В. п. – лежачи на спині, мотузка за головою. Діти перегортаються вздовж мотузки спочатку в один бік, а потім – в інший (вправа для бокових м’язів живота і спини) (по 4 перегортання у кожний бік).

9. «Раптом набігли хмарки і пішов дощ. Мавпенята засумували і почали розганяти хмарки». В. п. – лежачи на спині, мотузка за головою. Видування повітря, імітуючи вітер (вправа для м’язів обличчя і легень) (8 разів).

10. «Пустотливі мавпенята вирішили посушити ліану, а тому задніми лапками підняли її вгору». В. п. – лежачи на животі, затиснувши мотузку між ступнями ніг. Піднімання й опускання ніг (вправа для м’язів ніг і живота) (8 разів).

11. «Сонечко почало пригрівати і мавпенята почали танцювати». В. п. – стоячи на колінах і тримаючи мотузку в руках, піднятих угору. Розгойдування в різні боки (вправа для м’язів попереку) (до 20 с).

12. «Зголодніли наші мавпенята. Ось вони знайшли під пальмою горішки і намагаються їх розколоти». В. п. – основна стійка, в руках м’яч. Здавлювання м’яча в кистях рук (вправа для м’язів кистей рук) (10 разів).

13. «Не роздали мавпенята горішки, вони ж такі міцні! Ну що ж, тоді можна пострибати». В. п. – основна стійка, в руках м’яч. Підкидання м’яча то правою, то лівою рукою, потім перекидання його із однієї руки в іншу (вправа для розвитку дрібних м’язів кистей рук) (10 разів кожний рух).

14. «Після їгор мавпенята зголодніли і вирішили пошукати щось смачненьке». В. п. – основна стійка. Ходьба і стрибки «як мавпи» (вправа для м’язів ніг) (до 30 с).

15. «Набігавшись, мавпенята вирішили відпочити». В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Третій тиждень «Тиждень безпеки»

Ми – пожежники (молодий дошкільний вік)

«Сьогодні ми з вами уявимо себе справжніми пожежниками, які багато тренуються, щоб урятувати когось з вогню і при цьому діяти впевнено і злагоджено».

Діти виконують вправи:

1. «Пожежники розминаються». В. п. – основна стійка. Ритмічні рухи плечима вгору – вниз (вправа для м’язів плечей) (4–6 разів).

2. «Одягаємо костюми пожежників». В. п. – основна стійка, руки на поясі. Нахил тулуба вперед зі згинанням правої ноги і переведенням правої руки на зігнуте коліно; прийняття вихідного положення; нахил тулуба вперед.

3. «Зростаємо сильними». В. п. – лежачи на животі. Підведення прямих рук і ніг з прогинанням й утриманням цього положення – «човник» (вправа для м’язів живота) (до 6 разів).

4. «Маємо вміти високо стрибати». В. п. – основна стійка. Підстрибування спочатку на двох ногах, потім по чергово на правій і лівій (вправа для ніг) (10–12 разів).

5. «Відпочинемо після тренувань». В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Рятівники служби 911 (старший дошкільний вік)

«Сьогодні ми з вами уявимо себе рятівниками, яким доводиться допомагати як людям, так і тваринам. Вони мають бути сміливими, сильними, швидко бігати, високо стрибати, виконувати інші вправи. Для того, щоб стати справжніми рятівниками, слід багато тренуватися, починаючи з дитинства».

Діти виконують вправи з м'ячами:

1. «*Вчимося водити автомобіль*». В. п. – сидячи, м'яч перед грудьми. По-чергове згинання – розгинання ніг, м'яч – у витягнутих уперед руках (вправа для ніг, м'язів живота) (до 10 разів).

2. «*Вчимося діяти із заплющеними очима*». В. п. – сидячи, м'яч перед грудьми, очі заплющені. Нахили вперед, м'яч покласти на стопи; випрямитися; нахилитися знову, дістати м'яч (вправа для м'язів хребта) (8–10 разів).

3. «*Спритність – ось що нам необхідно*». В. п. – сидячи, м'яч підведений угору. Нихили тулуба вперед, покласти м'яч на стопи; підвести прямі ноги, покотити м'яч і піднімати його на животі – руки в сторони (вправа для м'язів ніг, живота, хребта) (6 разів).

4. «*Вчимося групуватися, адже це допоможе виконувати складні вправи*». В. п. – сидячи, зігнувши ноги, м'яч між колінами, ноги обхватити руками. Перекичування на спину, утримуючи м'яч між колінами (вправа для хребта) (6 разів).

5. «*А ось знову вчимося бути спритними*». В. п. – сидячи, зігнувши ноги, м'яч між колінами, упор руками ззаду. Прогинання тулуба з його підйомом, при цьому утримання м'яча між колінами (вправа для м'язів ніг, живота) (8 разів).

6. «*Тренуємо ноги*». В. п. – сидячи, упор руками ззаду, м'яч зажатий між стопами. Підведення й опускання прямих ніг із м'ячем (вправа для ніг, м'язів живота) (8–10 разів).

7. «*Намагаємося точно виконувати рухи*». В. п. – стінка на правому коліні. Перекичування м'яча під лівою ногою; зміна вихідного положення у стійку на лівому коліні; перекичування м'яча під правою ногою (вправа для формування рівноваги) (5–6 разів).

8. «*Не помились!*». В. п. – основна стійка, руки з м'ячем витягнуті вперед. Перекичування м'яча по прямих руках на груди і знову по руках (вправа для рук) (8–10 разів).

9. «*Відпочинемо після тренувань*». В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Четвертий тиждень «Тиждень здоров'я»

Акробатичні вправи (молодший дошкільний вік)

Діти виконують вправи:

1. *Ластівка*. В. п. – упор на руках і колінах. Одночасне піднімання прямої ноги з витягнутим носком і голови, повернення у вихідне положення, повторення вправи з іншою ногою (вправа для м'язів ніг, формування почуття рівноваги) (4–6 разів).

2. *Верблюд*. В. п. – стійка на двох колінах. Доторкання прямими руками до п'яток із прогинанням тіла у такому положенні (вправа для хребта, м'язів спини) (4–6 разів).

3. *Кільце*. В. п. – лежачи на животі, упор руками в підлогу біля грудей. Випрямлення рук у ліктях, підведення голови і грудей, згинання ніг в колінах, торкання носками ніг голови (вправа для хребта, м'язів ніг, рук) (4–6 разів).

4. *Кошик*. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Згинання ніг у колінах, захват руками носків ніг, піднімання ніг угору з підтягуванням угору голови і всього тулуба (вправа для м'язів спини, рук, ніг, живота) (4–6 разів).

5. *«Відпочинемо»*. В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Акробати на гімнастичній стінці (середній дошкільний вік)

1. *Стріла*. В. п. – стоячи до стінки правим боком на відстані кроку. Захват рейки правою, піднятою вище голови рукою, захват лівою рукою п'ятки однойменної ноги, піднімання ноги в сторону – вгору, випрямляючи в колінному суглобі з витягуванням носка, повторення вправи з іншого боку (вправа для м'язів рук, ніг) (6–8 разів).

2. *Кільце*. В. п. – стоячи до стінки правим боком на відстані кроку. Лівою рукою позаду захоплення носка однойменної ноги з підніманням ноги вгору – назад, повторення вправи з іншого боку (вправа для хребта, м'язів тулуба, ніг) (6–8 разів).

3. *Замок*. В. п. – стоячи до стінки правим боком на відстані кроку. Лівою рукою позаду захоплення носка однойменної ноги з підніманням ноги вгору – назад з діставанням носком голови, повторення вправи з іншого боку (вправа для хребта, м'язів тулуба, ніг) (6–8 разів).

4. *Струна*. В. п. – стоячи обличчям до стінки на відстані двох кроків із захватом рейки двома руками на рівні грудей. Почергове піднімання вгору то лівої, то правої ніг із пропусканням їх між руками із намаганням максимального випрямлення ніг у колінних суглобах (вправа для м'язів ніг) (6–8 разів).

5. *Ластівка*. В. п. – стоячи обличчям до стінки на відстані двох кроків із захватом рейки двома руками на рівні плечей. Почергове піднімання випрямлених ніг назад – угору з прогинанням тіла (вправа для м'язів ніг, тулуба) (6–8 разів).

6. *Пташки на гілочці*. В. п. – стоячи на третій рейці, захват руками рейки, що знаходиться вище голови. Підтягування на руках, ноги і голову відвести назад, прогинання у зоні попереку (вправи для м'язів рук) (6–8 разів).

7. *«Відпочинемо»*. В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Акробати з м'ячами (старший дошкільний вік)

1. *«Чий м'яч вище»*. В. п. – основна стійка, м'яч у двох руках унизу. Піднімання м'яча угору з почерговим відставленням ніг назад на носок (вправа для хребта) (8–10 разів).

2. *«Пограємося м'ячем»*. В. п. – сидячи на сидницях з упором руками за спиною, м'яч під носками зігнутих ніг. Підтягування м'яча до себе і відкочування його за допомогою носків ніг (вправа для м'язів ніг) (8–10 разів).

3. *«Піднімаємо м'яч п'ятками»*. В. п. – сидячи, носки ніг розведені, п'ятки утримують м'яч. Піднімання ніг із м'яча, що утримується п'ятками (вправа для м'язів ніг, живота) (8–10 разів).

4. *«Хто найдалі закотить м'яч пальцями рук»*. В. п. – сидячи, ноги нарізно, м'яч між пальцями рук. Почергове прокочування м'яча якомога далі вперед, у правий і лівий боки (вправа для хребта, м'язів спини, живота) (8–10 разів).

5. *Утримай м'яч на спині*. В. п. – лежачи на животі, ноги разом, м'яч утримується на спині двома руками. Одночасне піднімання голови, грудей і випрямлених ніг із намаганням утримати на спині м'яч (вправа для м'язів спини) (8–10 разів).

6. *«Прокоти м'яч як слоник»*. В. п. – стійка з упором на кисті рук і коліна, м'яч перед обличчям. Ходьба з просуванням м'яча перед собою (вправа для м'язів шиї, спини) (до 20 с).

7. *«Відпочинемо»*. В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Бесіда про народну іграшку

Об'ємно-просторова іграшка належить до найдавніших видів декоративного мистецтва. Її виготовляли з найрізноманітніших твердих і пластичних матеріалів: дерева, глини, соломи сиру, тіста та ін. Іграшка як твір мистецтва відзначається багатофункціональністю, слугує засобом пізнання, розваги, виховання.

У 1904 р. перший вітчизняний збирач і дослідник іграшки Сobotинський священик Марко Грушевський (родич Михайла Грушевського) опублікував свою працю «Дитячі забавки та ігри усякі», в якій описав 77 народних іграшок, виконаних дорослими або старшими дітьми, способи їхнього виготовлення і використання.

На середину XIX ст. припадає найвищий розквіт кустарного іграшкового промислу. Саме в цей період в Україні історично сформувалися три найбільші регіони виготовлення іграшки: Подніпров'я, Поділля, Прикарпаття, а в їхніх межах визначилися основні осередки. Тут протягом тривалого часу виробилися і закріпилися локальні стильові особливості, характерні лише для іграшок відповідного центру.

Яворівська іграшка. У Яворові кустарне виробництво дерев'яних іграшок було започатковано у XVIII ст., а найбільшого піднесення досягло у середині XIX ст. Яворівські майстри виготовляли візочки, з одним або двома силуетно вирізаними кониками, іграшкові меблі та іграшкові музичні інструменти. У кінці XIX ст. кустарне виробництво іграшок не витримує конкуренції з фабричною дешевою продукцією і занепадає. Для збереження традиційного промислу іграшок у 1896 р. «Галицький краєвий відділ» відкриває в Яворові «Забавкарську школу», яка проіснувала трохи більше 10 років, навчивши майстрів раціональнішої технологічної обробки дерева. Характерними рисами яворівської іграшки є простота, конструкція з мінімальною кількістю деталей. Орнамент – квітковий із зображенням «вербівки», «колка», «сонечка», «ружі», «восьмипелюсткової квітки», «крапок». У розписі іграшок майстри використовували три кольори: червоний, жовтий, зелений і виконували розпис пензлями, які робили з котячої шерсті. Фарби виготовляли з природних барвників.

Традиційне мистецтво яворівських іграшок знайшло свій дальший розвиток у творчості В. М. Прийми. Все життя він старався робити іграшки такими, «щоб діти до них усміхалися». Обов'язковим фактором у художньому рішенні іграшок є продумана передача враження про рух і самого руху. Всі іграшки з кониками на колесах «ідуть», коли потягнути за шнурок, прив'язаний до основи іграшки спереду, або підштовхнути за допомогою палички-держака. Іграшки В. Прийми – меблі, візочки, пташки, сопілки, калатала та ін. Сьогодні майстри беруть в основу своєї творчості весь арсенал народної традиційної іграшки: форми,

принципи пластичної побудови і прийоми розпису, виробляючи нові варіанти, які по-своєму осучаснюють яворівську іграшку. З цього погляду цікаві роботи дочки В. Прийми – Ю. Прийми, а також І. Бабійчука.

Керамічні іграшки. Керамічна іграшка за пластично-функціональними ознаками умовно поділяється на три групи: фігурки (ляльки, тварини, пташки), музично-шумові та іграшковий посуд. Іграшки з глини виготовляли майже в усіх гончарних осередках. На Львівщині керамічні іграшки робили в м. Миколаєві, с. Салаші, смт Стара Сіль, м. Старому Самборі та ін. Давні традиції мають пластичні іграшки – свищики і тарахкальця з смт Стара Сіль. Вони переважно теракотовані і розписані в один колір білими вертикальними, похилими або горизонтальними смугами.

Косівська іграшка. Осередок виготовлення м. Косів Івано-Франківської області. Для іграшок характерний рослинно-геометричний візерунок: «квітка складена з овалів, кружечків, ромбів, трикутників». Гама кольорів обмежена, але кожний колір щось символізує: темно-коричневий – земля; темно-зелений – рослини; жовтий – сонце; білий – повітря. Декоративні елементи не мають чітких країв, їх розпливчастість (патьоки) – особливість косівського візерунка. Великим майстром косівської іграшки є П. Шкрібляк.

Опішнянська іграшка. Осередок виготовлення іграшок с. Опішня Полтавської області. Вироби: пташки, свищики, баранці, коники, олені, риби, фантастичні істоти, іграшковий посуд. Орнамент – рослинні елементи: квіти, колоски, виноград, листя. Кольорова палітра – світло-коричневе тло в усіх відтінках; зелений, сіро-голубий, охристі кольори в елементах розпису, чорна або біла обвідна лінія. Техніка виконання – мазок, крапка, кільця, лінії, обвідні лінії.

Гуцульська іграшка. Сирна іграшка. Сирну іграшку виготовляють у Карпатах зі спеціального сиру будзу. Будз має високу пластичність, тому можна з нього добре ліпити. Коли фігурка готова, її вмішують у соляний розчин, сушать на печі, підфарбовують і розписують загостреною паличкою дрібними геометричними узорами (цяточки, кружечки, хрестики). Сирна іграшка – казкові олені, півники, коники, зайці, зозульки, курочки. Ці вироби розміром у сірникову коробочку – шедевр народної скульптури. Осередком виготовлення сирної іграшки були села Брусторів, Річка, Снідавки, Шепіт Івано-Франківської області.

Іграшки з тіста. Пекти фігурки з тіста – це давній звичай в Україні. Навесні випікали «жайворонків», ними обдаровували дітей, які вітали людей із приходом весни і співали веснянки. Перед Новим роком на Полтавщині олійник з макухи робив «бичка» і дарував дітям як побажання добробуту. Досить поширене випікання пряників. Це міфічні герої, звірі; пряники, покриті рельєфом. Господині пекли хліб, а коли залишалося тісто, то випікали пташок, коників, корівок та ін.

Солом'яні іграшки. Солом'яні ляльки з ледь поміченою перев'язаною головою, талією, довгими руками були в Україні для дітей бідноти найдоступнішою іграшкою. З соломи виплітали тарахкальця у вигляді порожньої подушечки, наповненої зерном і настромленою на паличку.

Українська народна іграшка протягом багатьох століть збагачувала духовний світ людини, вчила дітей розуміти прекрасне, тому цінність її для художньої культури народу вічна. У дитячих долоньках народна іграшка є оберегом від бездуховності, бо прищеплює шанобливе ставлення до культури свого народу, вчить любити рідну землю.

Дидактичні та рухливі ігри

Дидактична гра «Упізнай знак». Діти поділяються на шоферів і пішоходів. У вихователя або у когось із дітей знаки «Пішоходи», «Діти», «Рух заборонено», «Велосипедний рух заборонено», дощечка «Перехід», по черзі ведучий показує знаки, діти підпорядковують їм свій рух по вулиці. Можна також озвучити з дітьми вірші С. Маршака «М'яч», «Поліцейський», С. Михалкова «Моя вулиця», «Велосипедист». Добре було б запросити до дитячого садка поліцейського.

Рухлива гра «Червоний, жовтий, зелений». Грають 2–3 команди по 5 осіб. Встають у ряд на лінії старту. Перед стартом на визначеній відстані – прапорці. У руках тих, які стоять попереду, – по повітряній кульці (червона, жовта, зелена). Почали! Діти, підбиваючи кульку рукою, обходять свій прапорець, вертаються до лінії старту, передаючи кульку наступному. Гра триває доти, поки всі команди не повернуться на старт. За кульку, що лопнула, команда отримує штрафне очко (а їй видається кулька іншого кольору).

Дидактична гра «Перехід “Вулиця”». У груповій кімнаті зробити «вулицю»: розставити машини, білим папером позначити перехід. Поліцейський регулює рух. На майданчику під час прогулянки (або в груповій кімнаті) вихователь разом з дітьми будує вулицю з будівельного матеріалу. Позначають бруківку, тротуар, перехід. Розставляють іграшковий транспорт. Обирають дитину-«світлофор» (у руках вона тримає три прапорці: червоний, жовтий, зелений), решта дітей – пішоходи. За сигналом вихователя починається гра на закріплення правил дорожнього руху.

ПОНЕДІЛОК. Тиждень здоров'я

Мета: привернути увагу дошкільника як особистості до своєї зовнішності, власного тіла як оболонки внутрішніх органів і систем, уособлення фізичної вправності, сили, м'язової радості, здорового способу життя, витривалості. Залучення дітей до духовних і матеріальних цінностей олімпійського руху.

Завдання:

- продовжувати створювати умови для набуття кожною дитиною елементарних уявлень про свою зовнішність, статеву належність;
- сприяти розумінню дітьми залежності їхнього стану від харчування та способу життя;
- вчити висловлювати позицію щодо своїх фізичних можливостей і досягнень, обґрунтовувати її;
- створювати умови для відтворення дітьми свого позитивного ставлення «Я-фізичного», до здорового способу життя у малюнках, віршах, за допомогою жестів, міміки, мелодії тощо;
- вчити дітей практично спиратися на власні фізичні можливості, вдосконалювати їх, реалізовувати у житті;
- познайомити з історією стародавнього і сучасного олімпійського спорту; виховувати дітей у дусі загальнолюдських цінностей і моралі, істинної дружби, миру між людьми і народами;
- сприяти виникненню потреби у змаганні як однієї з найважливіших у загальнолюдському прогресі.

Рухливі ігри «Крамниця іграшок», «Знайди камінець»

Крамниця іграшок. Одна група дітей зображує покупців, інша – іграшки. Продавець «заводить» кожну іграшку: дитина починає зображувати в русі ту чи іншу іграшку на свій вибір. Покупець, який відгадав назву іграшки, забирає її собі.

Знайди камінець. Діти стоять по колу, обличчям до його центру, в центрі кола – ведучий. За сигналом діти передають один одному камінець. Ведучий намагається визначити, де в цю мить знаходиться камінець. Той, до кого він звертається, простягає руки і показує їх. Якщо ведучий відгадав, гравець, у якого був камінець, стає ведучим.

Літні «Малі Олімпійські ігри» для дітей старшого дошкільного віку

Підготовка: Яскраво прикрашений прапорами, стрічками, кульками імпровізований стадіон зустрічає гостей: дітей молодших і середніх груп, що розташувалися навколо арени. Юні барабанщики відкривають парад. Під звуки маршу учасники змагань – діти старших груп – вишиковуються перед глядачами. У кожного є емблема, де зазначені прізвище, ім'я і вік дитини. Після внесення олімпійського прапора й олімпійського вогню учасники промовляють клятву Олімпіади.

Орієнтовний конспект проведення тижня здоров'я «Малі Олімпійські ігри»

Мета. Виявляти здібності й інтереси дітей. Виховувати вольові якості, розвивати прагнення до перемоги і впевненість у своїх силах. Учити не тільки одержувати радість від своїх результатів, а й переживати за товаришів.

Попередня робота. Бесіди про олімпійські види спорту, читання книг і перегляд ілюстрацій про спорт і спортсменів. Щоденне включення в ранкову гімнастику пробіжки до 300 м, тренування з різних видів спорту: метання малого м'яча на дальність, стрибків у довжину і висоту з розбігу, катання на велосипеді тощо.

Відкриття Малих Олімпійських ігор

Глядачі влаштовуються на лавках-трибунах. Свято розпочинають юні барабанщики, за якими йдуть ведучий, суддя й учасники змагань. Усі вишиковуються перед трибуною.

Ведучий: Що таке Олімпіада? Це чесний спортивний бій! У ній брати участь – це нагорода! Перемогти ж може будь-хто!!! Звучить урочиста музика, вносять олімпійський прапор. Вибігає дівчинка, у руці в неї чаша із символічним олімпійським вогнем. Дівчинка зупиняється біля прапора.

Ведучий: Зараз від імені всіх учасників буде проголошена урочиста клятва.

Виходять дівчинка і хлопчик і промовляють клятву:

«Ми обіцяємо, що виступимо на Малих Олімпійських іграх у чесних змаганнях!»

Ведучий і суддя змагань також промовляють урочисту клятву:

«Від імені всіх суддів я обіцяю, що на Малих Олімпійських іграх ми будемо виконувати наші обов'язки чесно, шануючи і дотримуючись правил, за якими вони проводяться. Девіз змагань: «Головне не перемога, а участь!»

Ведучий: Прапор Малих Олімпійських ігор підняти!

Під звуки музики піднімають олімпійський прапор.

Ведучий: Вважати Малі Олімпійські ігри відкритими!

Виступ дівчаток-гімнасток зі стрічками (наприкінці виступу дівчата роблять із п'яťох кілець емблему).

Ведучий: Олімпіада об'єднує всіх людей земної кулі. Зустрічайте представників зі спекотної Африки!

Група дітей виконує танець під пісню Л. Агутіна «Чорношкірий».

Ведучий: А от на сцену виходять ковбої.

Група хлопчиків-«ковбоїв» виконує різні спортивні вправи під музику (із гімнастичними палками, пістолетами, мотузками).

Ведучий: Зустрічайте гостей із Азії.

Група дівчаток виконує східний танець під пісню групи «На-на» «Фаїна».

Після концерту учасники змагань роблять загальну розминку під музику й ідуть на старт. Дистанція між «Стартом» і «Фінішем» розмічена різнобарвними прапорцями, в руках у суддів секундоміри. На фініші записуються результати і підбиваються підсумки, розподіляються місця за віковими категоріями.

Під час підготовки до змагань діти середніх і молодших груп беруть участь у рухливих іграх і атракціонах типу «Біг у мішках», «Знайди свою пару» тощо.

Починається забіг. Суддівська колегія радиться і виносить рішення. Звучить урочиста музика. Головний суддя називає переможців, вони займають місця на п'єдесталі, почесні гості вручають їм медалі і сувеніри (окремо для дівчаток і хлопчиків, а також для кожного віку).

Друга половина дня

Рухлива гра «Запам'ятай свій колір». Діти розподіляються на 3–4 групи. Кожна група отримує предмети певного кольору. Вихователь, знаходячись у центрі майданчика, показує предмет того чи іншого кольору, група дітей, в якій предмети такого ж кольору, підбігає до вихователя, інші, навпаки, відбігають.

ВІВТОРОК

Ранок. Рухливі ігри «Цирк», «Знайди помилку».

Цирк. Одна група дітей зображує глядачів, інша – артистів цирку. Глядачі повинні відгадати, хто перед ними виступає. Гра передбачає об'єднання дітей у групи (клоуни, акробати, дресирувальники тощо).

Знайди помилку. Одна група надягає маски (кішки, зайчика, ведмеда тощо). Діти заздалегідь домовляються, кого вони будуть зображувати, причому їхні дії не завжди повинні відповідати масці. Діти без масок мають здогадатися, чиї дії не відповідають маскам.

Заняття. Ознайомлення з дошкіллям.

Тема: Олімпійська освіта дошкільників.

Молодший дошкільний вік

Казкова подорож до країни Олімпії. Знайомство з міфічними й реальними героями Стародавньої Еллади, їхніми подвигами. Створення у дітей через образи і сюжети уявлення про життя в Стародавній Елладі.

Методичні рекомендації. Педагог самостійно добирає відповідний матеріал, враховуючи ступінь готовності дітей до сприйняття зазначеної інформації.

Основною формою реалізації програмного матеріалу в цьому віці є казки й розповіді. Дітей ознайомлюють із короткими найпростішими за сюжетом казками: «Стратон і Діагор», «Гідний переможець», «Легенда і Олімпійські ігри», «Олімпійський вогонь» тощо. Добре, якщо їхні сюжети будуть проілюстровані. Педагог звертає увагу на запитання дітей, які з'являються у процесі спілкування, настрій дошкільників, характер їхніх переживань. Це може стати підставою коректування програми. Знайомство дітей зі спортивним знаряддям і інвентарем, яке міститься у спортивній залі.

Методичні рекомендації. Вихователь бере в руки спортивний предмет і запитує в дітей: «Що це? Що можна робити з цим предметом?» Так поступово відбувається ознайомлення дітей із м'ячем, булавою, гімнастичною палицею, ребристою доріжкою тощо. Якщо ніхто з дітей не дає правильної відповіді, то педагог яскраво і доступно пояснює назву і призначення предметів. Контроль за засвоєнням знань може бути організований по-різному, зокрема у формі бесіди, і дає змогу з'ясувати рівень компетенції дітей.

Середній дошкільний вік

Знайомство дітей із героями Стародавньої Еллади – Зевсом, Артемідіою, Геріою, Гераклом, Діагором, Авгієм, Пелопсом та ін.

Методичні рекомендації. Педагог звертає увагу дітей на фізичну силу героїв, їхні благородні вчинки; створює ситуації, в яких діти можуть проявити якості, властиві античним героям. Доцільно дібрати ілюстрації до казок і міфів, які відбивають подвиги героїв Еллади, сприяти застосуванню дітьми цих образів в іграх за сюжетами міфів і казок. Підказуючи нові сюжети, педагог підтримує інтерес дітей до ігор.

Старший дошкільний вік

Шостий рік життя. Ознайомлення дітей із подвигами Геракла. Засвоєння знань про те, що навколо Геракла й Авгія будуються сюжети казок і міфів, які висвітлюють зародження Олімпійських ігор. Пояснення у доступній для дітей формі значення спортивних змагань, їхньої переваги перед військовими битвами. Розповідь про долину річки Алфей і Олімпії, братів Геракла і змагання з бігу між ними, про перші Олімпійські ігри. Тлумачення таких понять, як «стадіон», «елланодики», «олімпіоники». Пояснення, що Леонідас – найбільший олімпіоник античних Олімпійських ігор. Знайомство з героями стародавніх олімпіад.

Методичні рекомендації. Педагог організовує екскурсії дітей до найближчої спортивної школи, на стадіон. Доцільним є відвідування спортивних змагань. Після цього слід запропонувати дітям намалювати стадіон, спортсменів і глядачів, а також спортивне знаряддя. Важливо ознайомити дошкільників зі змістом таких казок, як «Мирний подвиг Геракла», «Менедем і Ланда», «Подорож Міті шляхами олімпіад» тощо.

Сьомий рік життя. Ознайомлення зі Стародавньою Грецією як центром Олімпійських, Піфійських, Неменських та Істмійських ігор. Розповідь дітям балади про Піфагора і його учня Мілона. Пояснення того, то цю баладу написано на основі достовірного історичного факту. Пояснення ролі Афін і Спарти у розвитку фізичної культури. Розповідь про Аполлона, який був втіленням фізичної краси і гармонії.

Формування у дошкільників понять про сучасні Олімпійські ігри: про П'єра де Кубертена – засновника ігор сучасності; ігри I Олімпіади; героїв сучасних Олімпійських ігор. Знайомство з Одою спорту «О спорт! Ти мир!», історією виникнення Олімпійського вогню, Олімпійського девізу: «Швидше, вище, сильніше»; стародавніми і сучасними ритуалами Олімпіад; олімпійським символом – п'ятьма переплетеними кільцями, які ілюструють єдність спортсменів, що живуть на п'яти континентах Землі; Олімпійським прапором – п'ятьма переплетеними кільцями на фоні білого полотнища; Олімпійським вогнем – одним із головних ритуалів церемонії відкриття ігор.

Методичні рекомендації. Педагог самостійно добирає матеріал, необхідний для висвітлення теми. Доцільно провести конкурс малюнків на краще зображення атрибутики і символіки Олімпійських ігор.

Літні «Малі Олімпійські ігри» для дітей старшого дошкільного віку

Змагання зі стрибків у довжину з розбігу. Звучить музика, глядачі сідають на трибунах. Під звуки спортивного маршу входять учасники змагань і роблять коло пошани під оплески. Починається розминка, до якої включені вправи для ніг: махи, присідання тощо. Закінчивши розминку, учасники змагань запрошуються в сектор для стрибків у довжину, де роблять пробні стрибки, вислуховують зауваження і поради тренера-вихователя, після чого продовжують індивідуальну розминку. У цей час діти середніх і молодших груп беруть участь у рухливих іграх і атракціонах.

У ході змагання зі стрибків у довжину і з розбігу кожний учасник має право зробити три спроби. Судді фіксують результати, виявляють переможців і призерів. Почесні гості вручають нагороди.

Друга половина дня

Рухлива гра «Не зачепи мотузку». Діти розміщуються на майданчику так, як їм подобається. Двоє дітей тримають натягнуту довгу мотузку на висоті 20–22 см і ходять вздовж майданчика. Гравці вільно бігають майданчиком, перестрибуючи через мотузку.

СЕРЕДА

Ранок. Рухливі ігри «Навпаки», «Фігура»

Навпаки. Діти стають у коло. У центрі – ведучий з м'ячем. Показуючи рух або дію, він кидає м'яч одному з гравців зі словами: «Зроби навпаки!» Дитина має виконати завдання і повернути м'яч ведучому.

Фігура. Діти під музику виконують різні рухи і за сигналом зупиняються. До початку гри з дітьми обговорюються пози, які вони мають приймати, тому під час гри оцінюється правильність виконання цих поз, водночас ведучий намагається розсмішити дітей.

Літні «Малі Олімпійські ігри» для дітей старшого дошкільного віку.

Змагання з метання малих м'ячів на дальність

Загальна розминка під музику. Діти середніх і молодших груп беруть участь у рухливих іграх, естафетах і атракціонах.

1. Підняття ваги (пластмасові гирі, для «силачів» – гирі з водою).
2. Кидки набивного м'яча з положення сидячи, ноги нарізно, двома руками через голову.

3. Підбивання повітряної кульки палкою, щоб кулька не впала на землю.

4. Естафета «Посадка картоплі» – беруть участь дві команди. У руках у дітей, перших у команді, кошики з малими м'ячами, плоскі обручі. Учасники біжать і «саджають» картоплю (м'ячі) у лунки (обручі), повертаються і передають кошик наступній дитині і т. д. Учасникам змагань із метання малих м'ячів надається три спроби. Під час підбиття підсумків судді виявляють переможців, що займають місце на п'єдесталі пошани й одержують нагороди.

Друга половина дня

Рухлива гра «Чарівні пальчики». Змагаються дві команди по 2–3 дитини в кожній. До гімнастичних палок, прикріплених горизонтально, прив'язується 15–20 стрічок однакової довжини. За сигналом кожна команда біжить до своєї гімнастичної палки і зав'язує бантики на всіх стрічках. Перемагає команда, яка найшвидше виконала завдання.

ЧЕТВЕР

Ранок. Рухливі ігри «Тінь», «Роби так, роби ось так...»

Тінь. Діти діляться на пари і розподіляють між собою ролі ведучого і його тіні. Ведучий рухається так, як йому хочеться, тінь повинна рухатися слідом. За сигналом вихователя кожний ведучий намагається втекти від своєї тіні, яка наздоганяє ведучого.

Роби так, роби ось так... До початку гри до дітей ставляться умови: на слова «роби так» – виконувати рухи за ведучим, на слова «роби ось так» – рухи не виконувати. Ведучий не тільки показує рухи, а й мімікою передає настрій, характер, емоції. Діти мають мімікою відобразити настрій ведучого.

Літні «Малі Олімпійські ігри» для дітей старшого дошкільного віку

Змагання зі стрибків у висоту з розбігу. Загальна розминка під музику зі спеціальними вправами для підготовки до стрибків у висоту. Учасники змагання роблять пробні стрибки. Діти, що не беруть участь у змаганнях, грають у рухливі ігри «Хитрі рибки» і «Вудка», а найменші – у гру «Жаби». Закінчуються змагання зі стрибків у висоту з розбігу урочистим врученням нагород переможцям.

Друга половина дня

Рухлива гра «Павук». У грі бере участь дві команди по 4–5 дітей. Кожна команда встає всередину обруча і піднімає його на рівень поясу чи грудей. Учасники команди стають єдиним організмом – «павуком». Два таких «павуки» рухається від старту до фінішу. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.

П'ЯТНИЦЯ

Ранок. Рухливі ігри «Великі і малі колеса», «Спробуй побудувати»

Великі і малі колеса. Діти утворюють два кола – одне в одному. За командою під музику «колеса» починають рухатися у протилежні боки. Різка зміна музики є сигналом для зміни напрямку руху «коліс». Перемагає команда, яка зробила найменшу кількість помилок.

Спробуй побудувати. Перед кожним гравцем кладеться 5–10 цеглинок. Із зав'язаними очима пропонується створити будівлю. Виграє той, хто першим виконає завдання за певний час.

Літні «Малі Олімпійські ігри» для дітей старшого дошкільного віку

Змагання з велокросу

Батьки приводять дітей із своїми велосипедами, які залишають у визначеному місці – «стоянці». Після сніданку під час прогулянки майбутні учасники Олімпіади під керівництвом вихователя самостійно катаються, тренуються на ділянці. У призначений час звучать фанфари (музика), усіх закликають до місця старту. Велокрос проводиться строго за правилами:

- не штовхати суперника;
- не утримувати його руками за одяг або велосипед;
- якщо впав, то намагайся встати і продовжити рух.

Учасники змагання діляться за віком і за наявністю інвентарю (триколісні і двоколісні велосипеди). Залишивши велосипеди на місці старту, діти разом із суддею ознайомлюються з маршрутом, ідуть пішки трасою, позначеною прапорцями.

Після кросу проводиться урочисте нагородження переможців і призерів.

Закриття Малих Олімпійських ігор

Усі діти знаходяться на трибунах. Під музику марширують учасники Олімпіади і вишиковуються перед трибунами.

Ведучий: Ну як, діти, вам сподобалась Олімпіада?

Діти: Так.

Ведучий: Наш девіз простий: «Головне не перемога, а участь!». За участь у Малих Олімпійських іграх усі діти нагороджуються пам'ятними дипломами, особистими результатами, подарунками, сувенірами. Завідувач дошкільного закладу вітає всіх учасників, дякує суддівській колегії за чесну роботу і промовляє: «На цьому Малі Олімпійські ігри прошу вважати закритими». Звучить урочиста музика, виносять олімпійський прапор і олімпійський вогонь.

Ведучий: Малі Олімпійські ігри закриваються, але наше свято продовжується. Виступ гімнастів-акробатів і самбістів спортивної школи. Сюрпризний момент: під українську народну музику з'являються козаки, які запрошують усіх до танцю.

Ведучий: От і закінчується наше свято, ще раз поаплодуємо нашим чемпіонам. Переможці роблять коло пошани.

ЛИПЕНЬ

Загартування й оздоровлення дітей молодшого дошкільного віку:

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- повітряні ванни;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обливання стоп ніг водою;
- масаж біологічно активних точок стоп ніг за допомогою горіхів, каштанів тощо.

Загартування й оздоровлення дітей середнього дошкільного віку:

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- повітряні ванни з використанням вправ;

- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- ходьба сольовими доріжками.
- масаж вушної раковини.

Масаж вушної раковини розпочинається з погладжування зверху вниз, ззаду і спереду вушної раковини, потім слід перейти до легкого розминання: вушна раковина захвачується подушечками першого і третього-четвертого пальців та розминається до тих пір, поки шкіра злегка не почервоніє. Потім вуха треба загнути вперед спочатку мізинцями, потім всіма іншими пальцями, притиснути вушні раковини до голови й відпустити. Повторення вправи кілька разів підвищує гнучкість вушних раковин, що сприяє зміцненню здоров'я.

Кінчиками великого і вказівного пальців треба захватити мочки вух і відтягнути їх вниз. Вправа повторюється 5–6 разів і є корисною для профілактики та лікування захворювань горла, ротової порожнини.

Великі пальці слід увести в слуховий прохід, а вказівними притиснути виступ вушної раковини, який слід притискувати і повертати впродовж 30–40 с. Вправа сприяє стимулюванню функції надниркових залоз, зміцнює слизові оболонки носа, горла тощо.

Загартування й оздоровлення дітей старшого дошкільного віку:

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- контрастні повітряні ванни;
- денний сон з доступом свіжого повітря;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обтирання вологою рукавичкою;
- елементи пісочної терапії з використанням води, дрібних іграшок.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики

П'ятий тиждень «Театральний»

Маленькі козенята із казки «Вовк і семеро козенят»

(молодший дошкільний вік)

«Сьогодні ми влаштуємо справжній театр, у якому ви – маленькі талановиті актори – зображуєте козенят із казки “Вовк і семеро козенят”».

Діти виконують вправи:

1. «*Козенята танцюють*». В. п. – стійка ноги нарізно. Пружинні напівприсіди з хлопками (вправа для м'язів ніг) (4–6 разів).

2. «*Козеняти дразняться*». В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голові (ріжки). Рухи стегнами у правий і лівий боки – хвостик (вправа для м'язів ніг, тазостегнового відділу) (4–6 разів).

3. «*Козенята роблять гімнастику*». В. п. – стійка ноги нарізно, руки притиснуті до плечей долонями назовні. Пружинні напівприсіди з коловими рухами рук вперед–назад (вправа для м'язів плечового поясу) (4–6 разів).

4. «*Козенята показують нові черевички*». В. п. – основна стійка. Почергове виставляння ніг уперед на п'ятку з одночасним виконанням руху «ліхтариків» (вправа для м'язів ніг, рук, формування вміння зберігати рівновагу) (4–6 разів).

5. *«Козенята крокують»*. В. п. – основна стійка, руки складені перед грудьми. Почергові махи зігнутими ногами вперед (вправа для м'язів тазостегнового відділу) (4–6 разів).

6. *«Козенята радіють»*. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Ритмічні похитування стегнами зі згинанням і розгинанням рук (вправа для м'язів рук, хребта) (4–6 разів).

7. *«Козенята відпочивають»*. В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Готуємося до вистави за казкою «Три ведмеді» (середній дошкільний вік)

«Скоро ми з вами будемо показувати виставу за казкою “Три ведмеді” дітям молодшої групи. Звичайно, важливо не тільки вивчити слова, а й уміти передати рухами характер героїв казки. Ось сьогодні спробуємо уявити себе ведмедями з цієї казки».

Діти виконують вправи:

1. *«Ведмедик шукає суніцю»*. В. п. – стійка з опорою на стопи ніг і долоні.

Ходьба з опорою на стопи ніг і долоні (коліна під час ходьби не згинати), потім упор руками на лаву і повільні повороти головою у правий і лівий боки (вправа для м'язів шийного, плечового і тазостегнового відділів) (до 20 с).

2. *«А сунічка усюди росте, і вгорі, і внизу. Яка ж вона смачна і запашина...»*. В. п. – основна стійка. Нахили тулуба вперед з імітацією збору ягід (вправа для м'язів живота, плечового відділу хребта) (6–8 разів).

3. *«Трохи в стороні сунічка ще крупніша і запашиша, її там треба всю зібрати»*. В. п. – стійка ноги разом, руки внизу. Ходьба з опорою руками на лаву у правий, а потім – лівий бік (вправа для орієнтування під час руху) (3–4 рази).

4. *«Вирішив ведмедик пошукати сунічку з іншого боку колоди»*. В. п. – стійка з упором на лаву, ноги разом. Кроки прямими ногами через лаву (вправа для м'язів тазостегнового і поперечного відділу хребта) (3–4 рази).

5. *«Поки шукав суніцю, ведмедик намочив ноги і почав їх обтрушувати»*. В. п. – упор руками позаду на лаві, ноги на підлозі. Почергове піднімання ніг з імітацією обтрушування води (вправа для розслаблення м'язів ніг) (6–8 разів).

6. *«Потім пішов ведмедик дуже повільно, переступаючи через пні»*. В. п. – стійка з опорою на стопи ніг і долоні. Ходьба з переступанням через кубики висотою 10–15 см (вправа для м'язів плечового і тазостегнового відділів) (до 20 с).

7. *«Так багато ягід навколо, що вирішив ведмедик зібрати їх для своїх друзів»*. В. п. – стійка з опорою на стопи ніг і долоні. Збирання дрібних предметів на підлозі (вправа для м'язів спини, ніг) (до 20 с).

8. *«Ведмедик відпочиває»*. В. п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Готуємося до вистави за казкою «Маша і ведмідь» (старший дошкільний вік)

«Сьогодні ми спробуємо поставити незвичайну виставу про дівчинку Машу. Одного разу дівчинка Маша прийшла на лісову галявину. А що там з нею трапилося, ми зараз дізнаємося».

Діти виконують вправи:

1. «Здивувалася Маша і почала озиратися навколо». В. п. – лежачи на спині. Піднімання голови у правий і лівий бік (вправа для м'язів шиї) (8–10 разів).

2. «Почала вона піднімати ручки, розглядати їх». В. п. – лежачи на спині. Піднімання рук угору, витягування перед собою (вправа для м'язів плечового поясу) (8–10 разів).

3. «Потім вона почала піднімати ніжки у красивих чобітках». В. п. – лежачи на спині. Піднімання вгору ніг, рухання стопами ніг, наче підкидання м'яча (вправа для м'язів тазостегнового відділу) (8–10 разів).

4. «Вирішила Машенька спробувати свої сили». В. п. – лежачи на спині. Повороти зі спини на живіт і назад, потім знову поворот на живіт із потягуванням (вправа для м'язів спини і живота) (6–8 разів).

5. «Побачили Машеньку лісові тварини і прибігли до неї. Маленькі сіренькі зайченята почали вітатися до неї». В. п. – лежачи на животі. Піднімання і потягування спочатку лівої, а потім правої руки (вправа для м'язів плечового поясу) (4–5 разів).

6. «А ось і руденька лисичка помахує своїм пухнастим хвостиком». В. п. – стійка з опорою на коліна і долоні. Граціозна ходьба у стійці з опорою на коліна і долоні – «як лисички» (вправа для м'язів попереку) (до 20 с).

7. «До Машеньки на галявину злетілись і лісові птахи – дятлики і сороки. Дівчинка простягнула спілі ягідки і пташки почали їх клювати». У напівприсід, розвівши руки в сторони і помахуючи ними, ходьба залую (вправа для м'язів тазостегнового відділу) (до 20 с).

8. «Розповіла Машенька новим друзям, що заблукала в лісі, тому не може потрапити до діда і баби. І вирішили тоді вони всі разом вирушити на гостини до старих. Почали пробиратися лісовими стежками». В. п. – основна стійка. Ходьба на носочках змієюю, обходячи предмети (вправа для орієнтування в просторі) (20 с).

9. «Зраділи дід і баба гостям, не знають, куди їх посадити, чим пригостити». В. п. – основна стійка. Ходьба, що нагадує ходу старих людей (вправа, спрямована на формування виразності рухів) (до 20 с).

10. «Вийшли всі на вулицю, а там діти граються». В. п. – основна стійка. Лазіння по шведській стінці, спуск униз по похилій дошці (вправа для розвитку спритності) (до 30 с).

11. «Нагналися і вирішили відпочити». В. п. – лежачи па підвозі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Розслаблення із заплющеними очима.

Коллективні ігри. «Коли мої друзі разом зі мною»

«Майже в кожного з вас є друг, а тому ви знаєте, як багато корисних справ можна зроби, коли поруч із тобою твій вірний друг. Сьогодні ми будемо виконувати вправу під пісню, яка розповідає про спільні вправи друзів».

Діти виконують вправи з м'ячами:

1. Ходьба по колу з прокочуванням м'яча поруч із собою спочатку правою, а потім лівою рукою (вправа для ніг, рук).

2. Присідання з підніманням м'яча вгору (вправа для м'язів ніг, рук).

3. Ходьба на місці, руки з м'ячем угорі (вправа для м'язів рук, ніг).

4. Чотири приставні кроки спочатку у лівий, а потім – правий бік (вправа для формування орієнтування в просторі).

5. Ходьба по колу на зовнішній стороні стопи, обхопивши м'яч руками (вправа для м'язів стоп ніг).

«Посмішка» (середній та старший дошкільний вік)

«Безперечно, ви знаєте, що дуже важливо бути одне з одним чемним, поважливим і ніколи не сваритися. Хорошою помічницею у цьому кожному з вас може стати добра і весела посмішка, від якої навколо стає набагато світліше. Ось під музику відомої пісні про посмішку ми і будемо виконувати вправи».

Діти виконують вправи на м'ячах:

1. В. п. – сидячи на м'ячі, руки вниз. Піднімання й опускання плечей згідно з ритмом слів, піднімання стоп на носки (вправа для м'язів плечей, стоп ніг).

2. Одночасне виконання колових рухів плечима, переكاتи з п'ятки на носок і навпаки (вправа для хребта, м'язів плечей, стоп ніг).

3. Повтор попередніх рухів.

4. Виставити праву ногу на п'ятку, потім – ліву, повернутися у вихідне положення (вправа для формування почуття рівноваги).

5. Імітація гри на скрипці (вправа для хребта, м'язів рук).

6. Сидячи на м'ячі, приставним кроком повороти спочатку у правий бік, а потім – у лівий.

7. Нахили тулуба в сторони, руки на поясі (вправа для хребта).

8. Нахили тулуба в сторони, руки витягнуті в сторони (вправа для хребта, формування почуття рівноваги).

На приспів рухи повторюються.

9. Повороти тулуба в сторони, руки опущені (вправа для м'язів спини).

10. Відведення правої руки максимально назад і виконання повороту тулуба у правий бік, потім відведення лівої руки і поворот тулуба в лівий бік (вправа для м'язів грудної клітки, спини).

На приспів рухи повторюються.

У світі гри-чаклунки

Маленькі актори (молодший дошкільний вік)

«Нещодавно ми з вами дивилися виставу, яку підготували для нас старші діти. Сьогодні ми самі станемо справжніми акторами і будемо виконувати роль маленьких кошенят».

Діти виконують вправи:

1. «Ланки цап-царапки». В. п. – сидячи на лаві, стопи ніг на підлозі, упор руками на лаву позаду. Піднімання прямих ніг уперед, щільно стуляючи п'яти, а носки розводячи в сторони, тримання ніг у такому положенні певний час (вправа для м'язів ніг, живота) (4–6 разів).

2. «Кошенята ховаються». В. п. – сидячи на лаві, стопи ніг на підлозі, упор руками на лаву позаду. Піднімання лівої руки вгору, поворот тулуба вправо, піднімання правої руки вгору, поворот тулуба вліво (вправа для м'язів рук, хребта) (4–6 разів).

3. «Мишка грає з кошеням, кошеня ловить мишку, але ніяк не може спіймати». В. п. – лежачи на животі на лаві, руки і ноги звисають на підлозі. Підні-

мання від підлоги прямих рук і ніг, тримання їх у такому положенні деякий час (вправа для м'язів рук, ніг, живота, хребта) (4–6 разів).

4. «*Кошеня нюхає, як смачно пахне рибка*». В. п. – лежачи на животі на підлозі перед лавою, упор руками перед грудьми на підлозі, ноги витягнуті, п'яти разом, носки розведені в сторони. Упор руками, піднімання голови вгору, вдих через ніс, повернення у вихідне положенні видих (вправа для м'язів хребта, шиї) (4–6 разів).

5. «*Кицю, дістань мишку*». В. п. – лежачи на спині на підлозі біля лави, руки витягнуті за головою з упором за нижню рейку лави, ноги витягнуті. Піднімання ніг до лави, намагаючись ними «ухопити мишку», яка начебто там пробігла, повернення у вихідне положення (вправа для ніг, тазостегнового відділу) (4–6 разів).

6. «*Кошеня спить*». В. п. – лежачи па спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Маленькі актори (середній дошкільний вік)

«Сьогодні ми будемо справжніми акторами, які грають у виставі за казкою про півника. А казка ось така».

Діти виконують вправи:

1. «*Півник на гостинах у Драбинки-чарівниці*». В. п. – сидячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги витягнуті, носки ніг під нижньою рейкою, руки опущені. Виконання дітьми вправи згідно зі словами, які промовляє педагог: «Жив на світі маленький півник, він тільки крильцями вмів махати. Крила (руки) піднімає, вгору тягне, дивиться на них, дивується, до драбинки вниз опускає, за рейку ними тримається й голову ховає під крило» (вправа для м'язів рук, шиї) (6–8 разів).

2. «*Стань великим*». В. п. – сидячи на підлозі, упор руками за спиною. Сидить півник у Драбинки і думає, чому вона висока, а він маленький. Тільки крильми вмів махати. Драбинка відповідає: «Хочеш стати великим і сильним, слухай і виконуй, що я тобі скажу. Крила (руки) відведи назад і вприся ними, а лапками (ногами) піднімайся по моїх рейках вище і вище». Переставляння стоп ніг угору по рейках (вправа для м'язів ніг, живота) (6–8 разів).

3. «*Півник спить*». В. п. – лежачи на спині, тримаючись ногами за рейку. Драбинка-чарівниця похвалила півника і дала ще завдання: «А тепер ляж на спину, головою до мене й міцно тримайся за нижню рейку. Повільно підніми прямі лапки (ноги) вгору і поклади їх на нижню рейку. Потягни їх сильніше, ще сильніше. Повільно опусти їх і ще раз повтори». Піднімання ніг угору (вправа для м'язів ніг, живота) (6–8 разів).

4. «*Куди стріла летить*». В. п. – лежачи на спині, упор руками за рейку знизу. Драбинка говорить: «Міцно за рейку тримайся, а сам повертай свої лапки (ноги) і весь тулуб туди, куди стріла полетить». Повороти тулуба й прямих ніг вправо-вліво із затримкою паузи-повороту з витягуванням усього тулуба й носків (вправа для м'язів тулуба, рук, ніг) (6–8 разів).

5. «*Стань сильним*». В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті за головою. Драбинка говорить: «Молодець, півнику. А тепер перевернися на живіт, витягни прямі крила (руки) за голову й покажи мені, який ти став сильний. Підніми голову вгору, захопи міцно мою нижню рейку й спробуй високо підняти прямі

лапки (ноги), довго тримай, поки ти сильний, носки тягни вище. Повільно опусти ноги, відпочинь і ще раз повтори». Піднімання ніг із прогинанням тулуба (вправа для м'язів спини, ніг, шиї) (6–8 разів).

6. «Півник відпочиває». В. п. – лежачи на спині. Драбинка говорить: «Півнику, ти став сильним і витривалим, якщо будеш зі мною дружити, швидко підростеш. А тепер трохи відпочинь. Носиком вдихни і на мене подихай». Вдих і видих носом (вправа для врегулювання дихання) (6–8 разів).

Актори на репетиції (старший дошкільний вік)

«Сьогодні ми будемо справжніми акторами, які готуються до вистави. Отож вони зібралися на репетицію і не тільки вчать ролі, а ще й виконують різні вправи».

Діти виконують парами вправи з гімнастичними палками:

1. «Зустріч друзів». В. п. – в парах стоячи обличчям один до одного на відстані 1 м до гімнастичної палки, яка лежить між партнерами. Піднімання рук через сторони вгору, уклін один одному як привітання (вправа для м'язів рук) (8–10 разів).

2. «Передай гімнастичну палку іншому». В. п. – в парах основна стійка, партнер, який знаходиться праворуч, тримає палку. Нахил уперед-вниз обох дітей, партнер з палкою переступає через неї, зберігаючи міцний захват руками, передає палку іншій дитині, яка виконує такі самі дії, вправа повторюється (вправа для розвитку рівноваги, м'язів тазостегнового відділу) (8–10 разів).

3. «Побудуємо міст». В. п. – в парах стоячи на колінах, руки підведені, палка в руках у партнера зліва. Одночасний нахил обох дітей уперед-униз, перехід в положення сидячи сідницями на п'ятках і витягування рук уперед за голову, піднімання у стійку на два коліна, прогинання попереку, витягування рук назустріч один одному, партнер, який знаходиться праворуч, також береться за гімнастичну палку, це означає, що міст побудований (вправа для хребта, попереку, м'язів рук, тазостегнового відділу) (8–10 разів).

4. «Перетягни палку». В. п. – в парах сидячи на сідницях спиною один до одного на відстані 15–20 см від палки, що лежить між партнерами на підлозі. Одночасне повертання дітей до одного праворуч, іншого – ліворуч, перетягування палки на свій бік (вправа для м'язів спини, живота, рук) (8–10 разів).

5. «Морський бій». В. п. – в парах сидячи на сідницях обличчям один до одного, ноги широко розведені, упор партнерів стопами, одночасне тримання палки у витягнутих руках. Перетягування один одного на свій бік (вправа для розвитку рівноваги, м'язів спини, рук) (8–10 разів).

6. «Зліт літаків». В. п. – в парах лежачи на животі обличчям один до одного і тримаючись зігнутими руками за палку, ноги разом. Одночасне піднімання палки вгору з підніманням голови, грудей, витягуванням ніг (вправа для м'язів хребта, ніг, рук) (8–10 разів).

7. «Повітряний бій». В. п. – в парах лежачи на животі обличчям один до одного і тримаючись витягнутими руками за палку, ноги разом. Перетягування один одного на свій бік (вправа для м'язів рук, ніг, спини) (8–10 разів).

8. «Найспритніший, найрозумніший». В. п. – в парах лежачи на спині головою один до одного, на відстані 15–20 см від палки, руки вздовж тулуба. Піднімання ніг угору, їх спрямування одним партнером у правий бік, іншим – у лівий

бік палки, її пересування за допомогою ніг спочатку у лівий бік, потім – у правий (вправа для м'язів ніг, живота, тазостегнового відділу) (8–10 разів).

9. «Галоп». В. п. – в парах стоячи поруч, плечем до плеча, тримання палки в опущених руках. Випад і напівприсід на ліву ногу, піднімання палки перед грудьми, виконання рухів палкою праворуч, ліворуч, вгору, вниз, до себе, від себе, зміна ніг, повторення рухів палкою (вправа для м'язів ніг, рук) (8–10 разів).

10. «Відпочиваємо після репетицій». В. п. – лежачи на спині. Вдих і видих носом (вправа для врегулювання дихання) (8–10 разів).

Ігрові вправи «Гімнастика для язичка»

1. *Жало змії*. Рот відкритий, язик висунутий якнайдалі вперед, повільно рухається вправо–вліво.

2. *Цукерка*. Губи зімкнуті, язиком за ними поміщаємо «цукерку» вправо–вліво, нагору вниз, по колу.

3. *Дзвіночок*. Рот напіввідкритий, губи округлені, язик б'ється об краї губ, як язичок дзвінкого дзвіночка.

4. *Уколи*. Гострим кінчиком язика торкатися поперемінно внутрішнього боку лівої й правої щоки. Нижня щелепа нерухома.

5. *Найдовший язичок*. Висунути язик якнайдалі й намагатися дістати ним до носа й підборіддя.

Ігри на розвиток фізичних здібностей «Дерев'яно і П'єро», «Літаки і метелики», «Баба-Яга»

Дерев'яно і П'єро. Діти рухаються, відтворюючи дії мурах, за командою «Дерев'яно» зупиняються в позі: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, розкриті убік, кисті прямі, пальці розчепірені, всі м'язи напружені. Рух по залі відновлюється. За командою «П'єро» – знову завмирають, зображуючи смутного П'єро: голова висить, шия розслаблена, руки бовтаються вниз. Надалі можна запропонувати дітям рухатися, зберігаючи образи дерев'яного міцного Дерев'янка й розслабленого, м'якого П'єро.

Літаки і метелики. Діти рухаються врозсіп, за командою «літаки» бігають стрімко, витягнувши руки в сторони (м'язи рук, шиї й корпусу напружені); за командою «метелики» переходять на легкий біг, роблячи руками плавні змахи, голова м'яко повертається із боку вбік («метелик шукає красиву квітку»), кисті, лікті, плечі й шия не затиснуті. Вправу можна робити під музику, підібравши відповідні твори з репертуару з музичного виховання.

Гра «Іжачок». Діти лежать на спині, руки витягнуті уздовж голови, носки ніг витягнуті. Зігнути ноги в колінах, притулити до живота, обхопити їх руками, ніс біля коліна. Повернутися у в.п. Поворот на живіт через праве плече. Підняти прямі руки й ноги вгору потягнутися за руками. Поворот на спину через ліве плече, обхопити руками ноги, зігнути в колінах, ніс біля коліна.

Гра-імпровізація «Дві кізочки». *Ведуча*: Дві Кізочки (сіра й руда), стоячи на вузькій стежці, розмірковують, як розминутися. Порадьте їм, діти, як краще це зробити.

Діти діють за словами ведучої.

Ведуча: А дві Кізочки-то були розумнішими. Стрілись вони на вузькій стежці. З одного боку стежечки глибокий рів, а з другого – висока та крута гора. Розминутися ніяк не можна.

Діти (за ведучою): Постояли вони, постояли, подумали-подумали, а тоді одна Кізочка стала на коліно, перевернулася на бік, лягла на стежці і притулилася до гори. Тоді друга обережно переступила через неї, а та, що лежала, встала і пішла собі.

Ведуча: А як би ви, малята, вчинили, опинившись на вузькій стежці? Придумайте й у грі навчіть кізочок ще по-іншому розминутися. Цей досвід згодиться у ваших майбутніх іграх. Найкращі ситуації про цапків та кізочок намалюйте і придумайте оповідання на тему: «З самого початку думай, який буде кінець». З ваших малюнків створіть разом з дітьми третю гру. Використайте в ній наступні ситуації та пригадайте інші з життя дітей вашої групи.

Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи». Гравці стають по троє – один за одним, обличчям до центра. Той, що водить, встає в центрі. Керівник дає всім гравцям назви: перші в трійках – шишки, другі – жолуді, треті – горіхи. За сигналом той, що водить, вигукує, наприклад, «Горіхи!». Всі гравці, названі горіхами, повинні помінятися місцями між собою. Той, що водить, прагне в цей час встати на будь-яке місце, що звільнилося. Якщо це йому вдається, то гравець, що залишився без місця, стає тим, що водить. Якщо той, що водить, наприклад, скаже «Жолуді!», то міняються місцями ті, що стоять в трійках другими, а якщо «Шишки!» – міняються місцями ті, хто стоїть у трійках першими. Щораз міняються місцями викликані гравці. Перемагають гравці, які жодного разу не були такими, що водять, або були ними меншу кількість разів.

Народна гра «Білки». Гра проводиться на подвір'ї. Одного з дітей обирають мисливцем. Решта дітей – Білки. Мисливець ловить Білок лише тоді, коли вони на землі. Якщо Білка вилазить на дерево (підвищення), її ловити не можна. Вилізати на дерево означає стати на який-небудь дерев'яний предмет. Та Білка, яку зловив Мисливець, стає Мисливцем.

Народна гра «Соловейко». Діти, взявшись за руки, стають у коло, а Соловейко – посеред кола. Співаючи, йдуть то вправо, то вліво. Коли співають останній рядок. Соловейко показує, як сіють мак і все інше, про що співається.

*Соловєєчку, сватку, сватку,
Чи бував же ти в нашім садку?
Чи бачив же ти, як мак сіють?
Ой так, ой так, ой так сіють мак.
Соловєєчку, сватку, сватку.
Чи бував же ти в нашім садку?
Чи бачив же ти, як рвуть мак?
Ой так, ой так, ой так рвуть мак.
Чи бачив же ти, як їдять мак?
Ой гак, ой так, ой так їдять мак.*

Народна гра «Ластівка». Діти стають в два ряди лицем одне до одного. Одна дитина залишається між рядами, підходить до когось із ряду, кладе руку на пече з-за спини і каже:

<i>Ластівка, ластівка, утечеш?</i>	<i>Сама поїси?</i>
<i>Утечу.</i>	<i>Поїм.</i>
<i>Хліба напечеш?</i>	<i>Мені не даси?</i>
<i>Напечу.</i>	<i>Не дам.</i>

Ластівка тікає і бігає навколо тих, хто в рядах. Ловить Ластівку той, хто стоїть між рядами. Якщо Ластівку спіймано, вибирають іншу і гра починається спочатку.

Народна гра «Горобчик». Це гра переважно для дівчаток. Дівчатка беруться за руки і співають:

*А в горобчика жінка маленька.
Сидить на кілочку, пряде на сорочку.
Що виведе нитку – горобчику на свитку.
Залишаться кінці – горобцю на штанці;
Залишаться торочки – горобцю на сорочку.*

Під час співу дві крайні дівчинки піднімають руки, пропускають під ними всіх інших.

Рухлива гра: «Земля, вода, вогонь, повітря». Гравці стають у коло, у середині його стоїть ведучий. Він кидає м'яч будь-кому з гравців, вимовляючи при цьому одне із чотирьох слів «земля», «вода», «повітря», «вогонь». Якщо той, що водить, сказав слово «Земля!», той, хто піймав м'яч, повинен швидко назвати яку-небудь домашню або дику тварину. На слово «Вода!» гравець відповідає назвою якої-небудь риби. На слово «Повітря!» – назвою птаха. При слові «Вогонь» усі повинні кілька разів швидко повернутися навкруги, помахуючи руками. Потім м'яч повертається до того, що водить. Той, хто помилився, вибуває з гри.

Ігри-естафети за мотивами казок

Гра-естафета «Дождени Плескачика». Варіант для дітей підготовчої групи. Вихователь за допомогою лічилки обирає Плескачика, інші діти – звірі. Діти беруться за руки й утворюють коло. Плескачик стає у середину, ходить і промовляє:

*Я від баби утік,
Я від діда утік
І від тебе утечу.*

Коли Плескачик промовляє останній рядок, він торкається когось із дітей і вибігає з кола. Обрана дитина наздоганяє його. Обом треба подолати смугу перешкод: пострибати з круга на круг; пробігти по лаві; пролізти під дугою. Якщо звір не доганяє Плескачика, ведучий продовжує гру, а дитина, яка виконує роль звіра, виходить із гри. Якщо хтось із звірів наздогнав Плескачика, то обирається новий Плескачик. Дітей-плескачків треба змінювати через певний час.

Гра-естафета «Рукавичка». Для дітей старшого дошкільного віку. Діти розподіляються на дві однакові за кількістю команди: «синьої рукавички» та «червоної рукавички». Вони шикуються в колону на одному боці майданчика, а на протилежному ставлять кошики з прапорцями за кількістю дітей в одній команді. Перші діти в обох командах – мишенята, далі жабенята, зайчики, лисички, вовки, ведмедики. На сигнал вихователя діти, які стоять першими, біжать на протилежний бік, беруть прапорець та повертаються до своєї команди, передаючи естафету, торкнувшись іншої дитини. Перемагає команда, яка швидше принесе прапорці до своєї «рукавички». Вихователь стежить за дотриманням правил, аби діти не заважали одне одному. Завдання командам може змінюватися (вводиться біг з перешкодами та ін.) [43, с. 16–17].

Пальчикові ігри-інсценівки

«Зайчика злякались»

(Платон Воронько)

Ми ходили по гриби,
Переступати двома пальцями по столу;
«Гриб» – накрити кулачок опуклою долонею.
Зайчика злякались («Зайчик»).



Поховались за дуби,
«Дерево» – дві долоні, виставлені
пальцями вгору, поставити навхрест.
Розгубили всі гриби,
«Гриб», «Кошик» – з'єднати дві опуклі долоні.
Потім засміялись –
Усміхнутися.



Зайчика злякались!
«Зайчик», показати на нього вказівним пальцем другої руки.

«Зайченятко»

(Вадим Крищенко)

Ой, маленьке зайченятко, («Зайчик»)
Де твоя домівка-хатка?
«Дах» – з'єднати долоні під кутом над головою.
В мене хатка за горбочком,
«Дах»; «Дерево» – з'єднати долоні під кутом перед грудьми.
Під ялинкою й дубочком.
«Ялинка» – долоні рук з перехрещеними
пальцями виставити перед грудьми.



«Їжачок»

Їжачок-хитрячок,
«Їжачок» – з'єднати долоні разом пальцями вгору;
Голочки гостренькі,
Великі пальці – на себе, решту перехрестити й поворушити ними.
Ось грибки під дубком («Дерево»)
Він збира маленькі. («Гриби»).

«Коники» (біля столу)

По гладенькому столі
«Коник» – чотирма пальцями (крім великого) стукати по столу.
Пальчики стукочуть.
Стукати голосніше.
То не пальчики, ні-ні
Коники цокочуть.
Стукати ритмічно, цокаючи язиком.
Цок-цок-цок, цок-цок-цок,
За місток,

«Місток» – поставити руки «поличкою» (одна на одну).

За млинок

«Млинок» – крутити кулачками один над одним.

Цок-цок-цок, цок-цок-цок, («Коник»).

В чисте поле, за лісок. («Дерево»).

Цок-цок-иок, цок-цок-цок, («Коник»).

Потім знову в дитсадок.

«Дах» над головою.



«Квіточки»

На галявині зростають

Квіточки маленькі.

«Квітка» – долоні разом,

пальці розставити, крім мізинців

та великих – вони торкаються один одного.

Є рожеві, є червоні,

Жовті та біленькі.

Корінцями із землі

«Коріння – як «Дерево», але руки опустити донизу.

П'ють вони водичку,

А нап'ються – підростуть,

«Квітка», при цьому стати навипиньки.

Стануть іще виші.



«Котик»

Котик пухнастий,

«Котик» – із кулачка відставити великий палець та мізинчик.

Вушка маленькі.

Поворушити відставленими пальцями.

Лапки м'якенькі.

Скласти пальці в кулачок.

Кігті гостренькі.

Зігнути пальці й поворушити ними



«Курочки» (Наталя Забіла)

На подвір'ї курочки,

Ціпу, ціпу, ціп.

«Курочка» – з'єднати пальці лівої руки й

трохи зігнути, великим та вказівним

пальцями зробити кружечок.

Ось Маринка й Юрочка

Кришать ціпкам хліб.

Великим, вказівним та середнім пальцями правої руки «накришити» хліба.

Ціпки бачать крихточки («Курочка»).

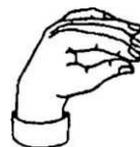
Дзьобики тук-тук.

Зігнутим вказівним пальцем однієї руки постукати по долоні другої.

Весь шматок – ой лишенько!

Ущипнути за долоню курочкіним дзьобиком.

Вихопили з рук.



«Гуси-гусенята»
(Грицько Бойко)

Гуси-гусенята на ніжки
«Гуси» (обома руками): показати на ноги.
Одягли червоні панчішки.
І пішли рядком до корита
«Йдуть» поряд.
Свіжої водиці попити.
Нахилиються та підіймають «голівки».
Напилися води гусенята,
Почали купатись, пірнати.
Імітувати пірнання «гусей»,
Гуси-гусенята сердиті,
Рухатися й хитати «голівками».
Дуже близько дно у кориті.



«Півники побились»
(Марія Познанська)

Півнику, півнику, що ж ти наробив?
«Півник» – лівою рукою,
а вказівним пальцем правої «сварити».
Півникові меншому голову розбив!
«Півник» – правою рукою.
Як тобі не соромно меншенького бити?
Сварити пальцем.
Я не буду, півнику, більш тебе любить!
Похитати головою та вказівним пальцем ліворуч-праворуч.
І пшінця не дам тобі, не наллю води,
«Накришити» пальцями крихт, а з кулачка «поливати».
Помирися з меншеньким, зараз підійди.
Зчепитися мизинцями: переступати двома пальцями.
Помирилися півники і пішли в садок... (Те ж саме).
Я обом сипнула жменьку крихток!
«Накришити» крихот із жмені.



«Два півники»

Два півники, два півники
«Півники» – обома руками.
Горох молотили,
Імітувати махання ціпом.
Дві курочки-чубарочки
«Курочки» – обома руками.
До млина носили.
З'єднати руки на плечі, немовби нести мішок.
Цап меле, цап меле,
«Коза», «Млинок» (почергово).
Коза насипає,



*«Коза» – імітувати насипання.
А маленьке козенятко
«Козенятко» – з кулачка виставити
мізинець та великий палець (ріжки).
На скрипочці грає.
Імітувати гру на скрипці.
Танцюй, танцюй, козуленько.
Зробити танцювальний рух, «Коза».
Ніженьками туп-туп,
Потупати ногами.
Татусенько з матусею
«Коза» обома руками.
Принесуть нам круп, круп,
«Мисочка» двома долонями.
А Вівчок-сірячок («Вовк»)
З лісу виглядає («Дерево», «Вовк»)
Та на біле козенятко («Козенятко»)
Скоса поглядає.
«Окуляри» – зробити два кружечки (вказівним та великим пальцями).*

«Двоє козенят»
(Наталя Забіла)

*Біг струмок через лужок,
Робити хвилясті рухи ребром долонь.
Над водою – кладка («Місток»)
І прийшло на бережок
Переступати чотирма пальцями по руці, по столу.
Сіре козенятко («Коза»)
– Зараз, – каже, – перейду
Переступати пальцями по руці.
Я на той бік сміло! –
А навстріч, як на біду, –
Козенятко біле
Дві «кози» – одна навпроти одної.
Ось на кладці тупотить
Переступати чотирма пальцями
лівої руки по зовнішній поверхні правої долоні.
Сіре з цього боку.
А вже біле там стоїть
І назад – ні кроку!
«Коза» правою рукою.
Ну а кладочка – вузька,
«Місток» показати долонями, що він вузький.
Розійтися ніде...
Розвести руки.
– Гей, піду спочатку я,
«Коза» лівою рукою, трохи підстрибнути.*



Потім ти вже підеш!
«Коза» навпроти – правою: наступати одна на одну.
Відступи з дороги! (Те ж саме).
Ні! Перше перейду я!
Наступати, аж тремтіти.
Дай мені дорогу! – (Теж саме).
Кожне вередує.
Тут вони серед містка («Місток»)
Так зіткнулись з ходу.
Зіштовхнутися.
Що обоє сторчака
Спрямувати обох донизу.
Полетіли в воду.
Показати падіння.
По камінчиках, по дну
Ковзають копитця...
Чотирма пальцями однієї руки
імітувати ковзання по долоні другої руки.
Ой, рятуйте! Потону!
«Коза» правою рукою.
Ні за що вхопиться! –
Раптом сіре як гукне:
«Коза» лівою рукою.
– Не лякайся, брате!
Одна навпроти одної.
Я тебе, а ти мене
Дві «кози», притулившись одна до одної.
Будемо тримати!
В нас обох аж вісім ніг.
Показати вісім пальців.
Це ж міцна опора!
Зчепити пальці в «замок».
Хоч би як струмок тут біг,
Робити долонями хвилясті рухи.
Ми його поборем! –
Піднести два кулачки догори.
Так удвох на бережок
Двоє «кіз» поряд.
Вибрались два братці (Те ж саме).
І побігли на лужок
Стукати чотирма пальцями обох рук.
Серед квітів гратись.
«Квітка» та двоє «кіз» у русі.

Рухливі ігри за мотивами казок

Гра «Веселі плескачки» (за мотивами казки «Плескачик»). Для молодшої та середньої груп. Вихователь разом з дітьми пригадує казку «Плескачик» і пропо-

нує пограти в гру, яка б відтворювала події казки. Лічилкою визначають, хто буде Зайчиком, Вовчиком, Лисичкою та Ведмедиком. Решта дітей – веселі плескачки. На одному боці майданчика вихователь креслить коло – це хатка плескачків, на іншому розміщує обручі (хатки для звірят). Звірята стають у свої будиночки, а плескачки ходять по майданчику. Вихователь каже:

*В лісі плескачки гуляють,
Ходять, бігають, стрибають.
Комариків відганяють.*

Плескачки виконують різні рухи відповідно до тексту. Потім вихователь продовжує: Плескачки, тікайте. Зайчик за деревом – поспішайте! Плескачки втікають, а Зайчик ловить їх. Такі ж слова вихователь каже про вовка, лисичку та ведмедика. Малята тікають, а звірятко наздоганяє їх. Потім діти міняються ролями.

Діти повинні ходити та бігати в різних напрямках, не штовхаючи одне одного. Вихователь спонукає їх підходити ближче до будиночків звірів. Збільшити або зменшити відстань між будиночками звірів та плескачків; плескачки можуть бігати лише у парах; спіймана дитина може допомагати звірятам ловити товаришів; плескачки можуть оббігати тільки певні предмети.

Гра «Спритний Плескачик». Варіант для дітей старшого дошкільного віку. Вихователь за допомогою лічилки обирає Плескачика, Зайчика, Вовка, Ведмеда, Лисичку. Інші діти – вболівальники. Педагог пояснює правила гри: Плескачик котиться по доріжці (біг), а назустріч йому виходять звірі, які пропонують виконати різні завдання. Плескачик виконує разом з ними рухи як змагання.

- Із Зайчиком: «Хто швидше дострибає до кубиків».
- Із Вовком: «Хто далі кине м'ячик».
- Із Ведмедем: «Хто швидше пройде по лаві».
- Із Лисичкою: «Хто перший добіжить до прапорця».

Якщо Плескачик переможе при виконанні першого завдання, він продовжує гру, якщо ні – обирають нового Плескачика. При повторенні гри завдання можуть змінюватися. Плескачків може бути двоє, і вони виконують завдання разом.

Гра «Вовк та семеро козенят». Для середньої групи. Діти разом з вихователем лічилкою обирають Вовка, решта малят – козенята. Вихователька виконує роль Кози. Вона стоїть за накресленою лінією, навпроти неї – козенята, ніби у своєму будиночку. Вовк стає збоку, починає походити коло будиночка козенят і промовляти:

*Ой ви, діточки-козеняточка,
відімкніться, відчиніться.
Ваша мама прийшла,
молока принесла.*

Після цих слів Коза промовляє:

*Ой ви, діточки-козеняточка,
до матусі швидко прибігайте,
від вовка злого утікайте.*

Діти біжать до виховательки, а ведучий намагається їх зловити. Діти бігають у різних напрямках, не штовхаючи одне одного, вовк тільки доторкується до дитини, коли її ловить. Діти починають біг одразу після тексту. Збільшити або зменшити відстань між Козою та Вовком; збільшити кількість вовків до двох-

трюх. Вовк може ловити із зав'язаними очима. Замість бігу козенята стрибають. Може бути також біг із перешкодами; біг по доріжках. Спіймана дитина може виконати якесь завдання (фант).

Варіант гри для дітей старшого дошкільного віку. Вихователь нагадує зміст казки. Разом із дітьми обирають Маму-Козу, Вовка, інші діти – козенята. Вихователь на одному боці майданчика креслить коло – це будиночок Вовка, на іншому боці – будиночки козенят (обручі або накреслені кола). Дитина-Коза ходить по майданчику і промовляє такі слова:

*Діти-козенята,
Ви мої малята.
Біжіть до матусі
Гратися в ладусі.*

Після цих слів усі діти-козенята вибігають із своїх будиночків і бігають по всьому майданчику. Вовк тим часом тихенько виходить зі свого будиночка. Коза, побачивши Вовка, промовляє: «Діти, всі додому! Сірий Вовк іде». Козенята швидко біжать до своїх будиночків разом із Козою, а Вовк намагається їх наздогнати. Збільшити або зменшити відстань між будиночками; збільшити кількість вовків (2–3). Козенята замість бігу стрибають. Козенята бігають у парах та трійками по майданчику, долаючи перешкоди. Ввести танцювальні рухи. Вовк ловить дітей із зав'язаними очима. Спіймана дитина виконує завдання (фант).

Гра «Коза-дереза». Для середньої групи. З-поміж дітей обирається Коза-дереза, яка перебуває на одному боці майданчика (або групової кімнати у будиночку), а інші діти – на протилежному боці. На сигнал вихователя діти гуляють по лісу, підходячи до будиночку Кози. Коза помічає дітей, проганяє їх від свого будиночку:

*Я Коза-дереза,
за три копії куплена,
півбока луплена.
Ніжками затопчу,
хвостиком замету –
тут тобі й смерть.*

Коза, виконавши імітаційні (відповідно до тексту) рухи, доганяє дітей. Той, кого вона спіймає, виконує якесь завдання (фант). Збільшити або зменшити відстань між Козою та дітьми; додати ще одного-двох ведучих. Замість бігу ввести стрибки на двох ногах або біг парами. Під час бігу дітей поставити перешкоди (кубики).

СЕРПЕНЬ

Загартування й оздоровлення дітей молодшого дошкільного віку

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика; повітряні ванни;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обливання стоп ніг водою;
- точковий масаж за А. О. Уманською.

Загартування й оздоровлення дітей середнього дошкільного віку

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- повітряні ванни з використанням вправ;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- ходьба сольовими доріжками.
- масаж кистей рук – доцільно проводити двічі на день: під час ранкової гімнастики і перед денним сном.

Під час самомасажу кистей рук уранці застосовують такі прийоми:

- розтирання;
- розминання кистей;
- поплескування долонями;
- масаж кінчиків пальців.

Масаж починають із великого пальця лівої кисті і по черзі масажують усі пальці від кінчиків до основи, розтираючи їх до стійкого відчуття тепла. Розтирання долонь і тильної поверхні проводиться за допомогою рухів, які застосовуються під час миття рук.

Під час самомасажу перед денним сном діти, лежачи в ліжках, масажують зап'ястя круговими рухами вліво й вправо, захоплюючи правою рукою ліве зап'ястя, а потім, навпаки, – лівою праве. Це сприяє загальному розслабленню й більш швидкому і спокійному засинанню дитини.

Загартування й оздоровлення дітей старшого дошкільного віку

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- контрастні повітряні ванни;
- денний сон з доступом свіжого повітря;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- вмивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обтирання вологою рукавичкою;
- вправи для розвитку дрібних м'язів руки з нитками і мотузками, з природним і підручним матеріалом, з іграшками, з використанням матеріалу для малювання, ліплення, конструювання.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики

Кумедні звірята (молодший дошкільний вік)

Діти виконують вправи, зображаючи улюблених тварин:

1. «Кошенята». В. п. – стійка з опорою на кисті рук і коліна. Повільне повзання залогом з вигинанням спини (вправа для хребта, м'язів рук і ніг) (до 30 с).

2. «Кошенята бавляться». В. п. – основна стійка. Стрибки з розведенням в сторони рук і ніг (вправа для м'язів рук і ніг, формування почуття рівноваги) (8–10 разів).

3. «Цуценята». В. п. – стійка з опорою на кисті рук і стопи ніг. Повзання залогом зі зміною темпу (вправа для хребта) (до 20 с).

4. «Жабки». В. п. – стійка з опорою на кисті рук і стопи ніг. Стрибки (вправа для м'язів рук і ніг) (до 15 с).

5. «Жабки-танцюристки». В. п. – стійка тримаючись за руки парами. Стрибаючи, обертання в парах (вправа для м'язів ніг, тазостегнового відділу) (до 15 с).

6. «Кенгуру». В. п. – основна стійка. Стрибки з високим підніманням колін (вправа для м'язів ніг, живота, тазостегнового відділу) (до 8–10 разів).

7. «Кенгуру змагаються». В. п. – основна стійка. Стрибки на місці – вперед то права, то ліва нога (вправа для м'язів ніг) (до 15 с).

8. «Звірята відпочивають». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Чарівна квітка (середній дошкільний вік)

Діти виконують вправи, зображуючи розвиток квітки:

1. «Зернятко». В. п. – лежачи на спині, коліна підтягнуті до грудей, обхоплені руками, голова захована в колінах. Перекочування на спині (вправа для хребта) (6–8 разів).

2. «Стеблинка». В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті біля грудей з опорою об підлогу. Повільне випрямлення рук з прогинанням – подивитися навколо (вправа для м'язів рук, хребта) (6–8 разів).

3. «Метелик». В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед. Підведення рук і ніг угору, опускання на підлогу спочатку лівої ноги і правої руки, потім – правої ноги і лівої руки (вправа для хребта, м'язів живота) (6–8 разів).

4. «Гусениця». В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед і з'єднані. Перекочування спочатку в правий, а потім – у лівий бік (вправа для хребта, м'язів спини, живота) (6–8 разів).

5. «Жучок». В. п. – стійка на кистях рук (лікть в сторони) і колінах. Повзання на рахунок 1-4 вперед-назад (вправа для хребта, м'язів рук і ніг) (6–8 разів).

6. «Бруньки-листочки». В. п. – сидячи на підлозі, руки вгорі з'єднані. Повільні коллові рухи тілом у правий і лівий бік (вправа для м'язів тулуба) (6–8 разів).

7. «Квіточка зростає». В. п. – сидячи на п'ятках, руки вниз. Повільний перехід у стійку на колінах з підніманням рук через сторони вгору (вправа для тазостегнового відділу) (6–8 разів).

8. «Квіточка розпускається». В. п. – основна стійка. Повільне почергове піднімання рук через сторони вгору з піднімання на носки (вправа для хребта і м'язів ніг) (6–8 разів).

Соняшники на городі (старший дошкільний вік)

Діти виконують вправи:

1. «Посадили зернятко в землю». В. п. – основна стійка. Повільне присідання (вправа для м'язів ніг) (8–10 разів).

2. «Було зернятко, але в нього з'явився хвостик – паросток». В. п. – сидячи на п'ятках. Повільне піднімання рук угору (вправа для рук) (8–10 разів).

3. «Почав паросток рости і виріс соняшник». В. п. – сидячи на п'ятках. Повільне підведення з поступовим переходом в основну стійку і піднімання рук угору (вправа для тазостегнового відділу, м'язів рук) (8–10 разів).

4. «Раптом подув сильний вітер, соняшник почав гнутися під його силою». В. п. – основна стійка. Нахили тулуба вперед-назад (вправа для хребта, м'язів спини, живота) (8–10 разів).

5. «Ось вітер стихнув, соняшник полегшено зітхнув, заспокоївся». В. п. – основна стійка. Глибокий вдих, повільний видих, тіло розслаблене (4–6 разів).

Загальнорозвивальні фізичні вправи **Молодший дошкільний вік**

Діти виконують вправи:

1. «Канатоходець». В. п. – основна стійка, руки в сторони, на голові – торбинка з піском. Ходьба по похилій лаві. Вправа для формування почуття рівноваги (4–6 разів).

2. «Політ горобця». В. п. – стоячи на лаві, ноги трохи розведені, руки відведені назад, тулуб у похилому положенні. Стрибки з висоти. Вправа для м'язів ніг (4–6 разів).

3. «М'яч». В. п. – напівприсід, руки в сторони. Стрибки з просуванням уперед. Вправа для м'язів ніг, тулуба (до 20 с).

4. «Смільвець». В. п. – основна стійка. Біг з перешкодами. Вправа для м'язів ніг, тазостегнового відділу (до 20 с).

5. «Відпочинемо». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Середній дошкільний вік

1. «Теплохід на Дніпрі». В. п. – стоячи з опорою на кисті рук і коліна. Повзання під перешкодами (вправа для м'язів тулуба, шиї, хребта) (6–8 разів).

2. «Стрибунець». В. п. – ноги трохи розведені, руки відведені назад, тулуб у похилому положенні. Стрибки через перешкоди (вправа для м'язів ніг) (6–8 разів).

3. «Чемпіонат жабенят». В. п. – напівприсід, руки трохи зігнуті в ліктях (вправа для м'язів ніг, тулуба, формування почуття рівноваги) (до 30 с).

4. «Жонглер». В. п. – стійка, м'яч у руках. Різні способи застосування м'яча (вправа для м'язів рук) (6–8 разів).

5. «Баскетболіст». В. п. – стійка, м'яч у руках (вправа для м'язів рук, спини) (6–8 разів).

6. «Відпочинемо». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Старший дошкільний вік

1. «Підводний човник». В. п. – лежачи на животі. Вигинання тулуба з підведенням рук і ніг (вправа для м'язів тулуба) (8–10 разів).

2. «Геркулес». В. п. – стоячи з опорою на кисті рук і коліна. Повзання зі зміною напрямку і штовханням м'яча головою перед собою (вправа для хребта, м'язів тулуба, шиї) (до 30 с).

3. «Мауглі». В. п. – стоячи на лаві, ноги трохи розведені, руки відведені назад, тулуб у похилому положенні. Стрибки з висоти (вправа для м'язів ніг) (8–10 разів).

4. «Гуллівер». В. п. – основна стійка. Стрибки на двох ногах через перешкоди.

5. «Артист». В. п. – стійка, м'яч у руках. Кидання м'яча двома руками знизу (вправа для м'язів рук) (8–10 разів).

6. «Задавака». В. п. – стійка, м'яч у руках. Кидання в ціль (вправа для м'язів рук) (8–10 разів).

7. «Будівник». В. п. – основна стійка, в руках – обруч. Піднімання рук з обручем угору (вправа для м'язів рук) (8–10 разів).

8. «Відпочинемо». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Фантазери

Молодший дошкільний вік

Діти виконують вправи, передаючи характерні риси того чи іншого образу:

1. «Маленькі кошенята». В. п. – стійка з опорою на кисті рук і коліна. Сідання на п'ятки з притисканням тулуба до рук, зігнутих у ліктях, повернення у вихідне положення (вправа для м'язів тулуба) (4–6 разів).

2. «Пружинки перетворюються у флюгери». В. п. – стоячи, ноги разом, руки в сторони. Витягування вперед рук долоня до долоні, присідання (ноги притиснуті в колінах), поворот праворуч з витягуванням рук уперед – ліворуч, повернення у вихідне положення, повторення вправи в інший бік (вправа для м'язів ніг, тулуба) (4–6 разів).

3. «Дроворуби». В. п. – основна стійка, руки складені в замок у ліктях. Різкий нахил у правий бік до коліна, повернення у вихідне положення, те саме – в інший бік (вправа для м'язів тулуба, хребта) (4–6 разів).

4. «Силачі». В. п. – основна стійка. Нахил вперед, випрямлення, підведення рук зі «штангою» (вправа для м'язів тулуба) (4–6 разів).

5. «Гімнасти». В. п. – основна стійка. Піднімання рук угору з почерговим відведенням ніг назад і прогинанням спини (вправа для м'язів тулуба) (4–6 разів).

6. «Гірські лижники». В. п. – основна стійка. Легке присідання з відведенням рук назад, подальше випрямлення ніг із підведенням рук за спиною (вправа для м'язів рук, ніг, тулуба) (4–6 разів).

7. «Відпочинемо». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Середній дошкільний вік

Діти виконують вправи, передаючи характерні риси того чи іншого образу:

1. «Дозорні». В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підведення голови, руки покласти на спину, повороти голови в сторони (вправа для м'язів шиї, тулуба) (6–8 разів).

2. «Змійки». В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підведення зігнутих у колінах ніг, притискання їх руками до грудей (вправа для м'язів тулуба) (6–8 разів).

3. «Розвідники». В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Повзання на місці, намагаючись коліном дістати ліктя (вправа для м'язів тулуба) (6–8 разів).

4. «Маятники». В. п. – стоячи поруч з опорою, основна стійка. Тримаючись за опору правою рукою, розмахування лівою ногою вперед – назад, повернення у вихідне положення, те саме – іншою ногою (вправа для м'язів ніг) (6–8 разів).

5. «Стійкі солдатиками». В. п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Підведення правої ноги, зігнутої в коліні, притискання її руками до грудей, повернення у вихідне положення, те саме – лівою ногою (вправа для м'язів тазостегнового відділу, ніг) (6–8 разів).

6. «Підйомні крани». В. п. – основна стійка, руки зігнуті до плечей і висунуті вперед. Піднімання правої ноги, зігнутої в коліні, з дотиком до лівого ліктя, повернення у вихідне положення, те саме – лівою ногою (вправа для м'язів тулуба, ніг) (6–8 разів).

7. «Спритні молодці». В. п. – основна стійка, руки на поясі. Повільне підведення лівої ноги, зігнутої в коліні з винесенням стопи вперед, повернення у

вихідне положення, те саме – праве ногою (вправа для м'язів ніг, тулуба, формування почуття рівноваги) (6–8 разів).

8. «Відпочинемо». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Старший дошкільний вік

Діти виконують вправи, передаючи характерні риси того чи іншого образу:

1. «Ножмиці». В. п. – лежачи на животі, ноги разом, руки вздовж тулуба. Почергове підведення ніг угору (вправа для м'язів ніг, тулуба) (8–10 разів).

2. «Прикордонники». В. п. – лежачи на животі з упором на руки, зігнуті в ліктях, ноги прямі. Випрямлення рук з вигинанням хребта в грудному відділі (вправа для хребта, м'язів рук) (8–10 разів).

3. «Гойдалки». В. п. – лежачи на животі. Одночасне підведення плечей і ніг, діставання руками стоп ніг, легке покачування (вправа для м'язів живота) (8–10 разів).

4. «Музичні шкатулки». В. п. – сидячи, ноги разом, руки на колінах. Підведення рук угору – шкатулку відчинено, нахил тулуба вперед з торканням пальцями рук стоп ніг – шкатулку зачинено (вправа для м'язів тулуба, рук, ніг) (8–10 разів).

5. «Стільчики, що рухаються». В. п. – стійка з опорою на кисті рук, стопи ніг животом угору. Ходьба з утриманням на животі іграшки (вправа для м'язів живота) (до 20 с).

6. «Веслувальники». В. п. – сидячи одне проти одного, стопи ніг однієї дитини упираються в стопи ніг іншої, діти міцно тримають одне одного руками. Погойдування пари дітей то в один, то в інший бік (вправа для м'язів тулуба) (8–10 разів).

7. «Веселі ніжки». В. п. – сидячи на стільці. Захват ногами ніжок стільця з виконанням рухів ногами за бажанням (вправа для м'язів ніг) (8–10 разів).

8. «Замочки». В. п. – основна стійка. Відведення однієї руки за голову, іншої – за лопатку, з'єднавши їх замком (вправа для м'язів рук) (8–10 разів).

9. «Відпочинемо». В. п. – лежачи на спині. Розслаблення із заплющеними очима.

Рухлива гра «Кози». Усі діти – «кози». Одна обирається «вовком». Креслиться лінія – це «кущі». Вовк десь за кущами. Коза заганяє козенят, щоб усі були вкупі і не йшли з хати, бо неподалік вовк. Промовляє текст:

Сидить, дітки, дома,

Я піду в ліс по дрова,

Вам каші наварю,

Молока принесу.

Діти сидять купкою. Приходить вовк:

Що ви, дітки, робите?

Граємось! Скачемо! Кашу їмо.

(Хто що хоче, те й каже).

А де ж ваша мама?

Пішла в ліс по дрова.

От я вас половлю!

Вовк ловить козенят, ті розбігаються. Коза захищає козенят, заганяє їх у хату. Кого першого спіймає вовк, той стає вовком. Не можна бігти за межі окресленої території.

Рухлива гра «Квочка». Забивають у землю кілочок, прив'язують мотузку до кілочка. На вибір хтось із дітей стає квочкою і, взявшись за кінець мотузки, ходить кружка під спів:

*Ходить квочка
Біля кілочка,
Водить діток,
Дрібних квіток.
Діти-квіти: «Квок».*

Після вигуку «Квок» – усі розбігаються врзнобіч, а квочка ловить їх та збирає до купи. Той, кого зловила квочка, вже не тікає.

Рухлива гра «Кіт і миша». Діти беруться за руки, стають у коло. Двоє – «кіт» (хлопчик) і «миша» (дівчинка) – всередині. Коли всі піднімають руки вгору, мишка тікає від кота. А коли кіт намагається проскочити за мишею – руки опускаються. Промовляється текст:

*А до норі, миша, до норі, а до золотої комори.
Мишка у нірку, а котик за ніжку:
Ходи сюди!
А що ж то за миша – не втече.
А що ж то за котик – не дожене.
Миша у нірку, а котик за ніжку
Ходи сюди, ходи сюди!*

Якщо котові вдасться спіймати мишку – вони міняються ролями. Миша вважається спійманою, коли кіт доторкнеться до неї рукою. Той, хто не буде правильно виконувати рухи, себто вчасно піднімати й опускати руки, виходить із гри.

Рухлива гра «Гуси». Діти обирають з-поміж себе двох – «мамцю» і «вовка». Решта – «гуси». Мамця жене гусей у поле, а потім, сівши на певній відстані за лінією, що називається городом, кличе своїх дітей:

*Гуси, додому!
Задля чого?
Вовк за горою.
Що він робить?
Гуси скубе.
Які?
Сірі! Білі! Волохаті!
Тікайте прямо до моєї хати!*

Гуси біжать до городу. Вовк перебігає їм дорогу і намагається кого-небудь зловити. Коли вовк зловить гусеня за лінією, то його гуси б'ють крилами, і спіймане за лінією гусеня він не бере до себе; але спійманих на шляху до городу забирає та садить їх усіх разом. Гра триває доти, доки вовк не переловить усіх гусей. Гравець вважається спійманим, коли вовк торкнеться до нього рукою. Діти, коли біжать, не повинні штовхатися.

Контрольні питання

1. Комплексне використання оздоровчих засобів у дошкільному навчальному закладі та сім'ї.
2. Особливості розвитку дрібної моторики дітей.
3. Загальні основи методики розвитку фізичних якостей у дошкільників.
4. Засоби та правила загартування дітей.
5. Правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики.
6. Оздоровче та виховне значення для дітей рухливих ігор.
7. Вікові особливості та основи розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.
8. Технології оздоровлення дошкільнят влітку.

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Психофізіологічні особливості дитини

Моніторинг індивідуального рівня адаптації дитини до навчання

Сьогодні загальновідомо, що фізичне виховання дітей і молоді повинно виявлятися в таких сферах, як здоров'я, рухові й фізичні можливості, культура рухів, потреба та навичка в здоровому способі життя. Особливістю психології дитини є те, що вона гостро реагує на всі зміни довкілля, тому надзвичайно актуальними стають нові науково-практичні підходи збереження і зміцнення здоров'я дитини, починаючи з її внутрішньоутробного розвитку, періоду раннього дитинства й особливо на етапі вступу до молодших класів.

Фізичний розвиток дитини, рівень її рухових умінь і навичок мають важливе значення для індивідуальної соціально-психологічної адаптації особистості до навчання. Ступінь адаптації дитини до умов шкільного життя можуть суб'єктивно, у 5-бальній системі, оцінити самі батьки за допомогою таблиці (див. табл. 4.1). Усі показники оцінюємо в балах за такими параметрами.

Таблиця 4.1

Система оцінювання адаптації до навчання

Показник адаптації	Оцінка, у балах			
	I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.
Психоемоційний настрій	5			
Апетит	4			
Сон	4			
Бажання вчитися	4			
Пульс дійсного спокою (одразу після сну, не встаючи з ліжка), уд./хв	4			
Пульс відносного спокою (стоячи, перед сніданком), уд./хв	4			
Різниця між пульсом дійсного та відносного спокою	3			
Загальний рівень адаптації	4			

Психоемоційний настрій або самопочуття – це живий барометр стану організму. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють доброму настрою, життєрадісності, бадьорості, що прискорює процеси адаптації дитини до шкільного життя. Якщо в дитини з'явилися млявість, слабкість, головний біль, пригніченість, небажання йти до школи тощо, це може свідчити про розвиток загальної втомленості.

Апетит під час збільшення рухового режиму, регулярних додаткових занять фізичною культурою зазвичай підвищується. Якщо він погіршується, це означає, що дитина перевтомилася, нервує або захворіла.

Сон, за словами академіка І. П. Павлова, є «виразником нервової системи». Перевтома, розумова чи фізична, психічне перенапруження можуть провокувати безсоння або навпаки – підвищену сонливість. Тому треба контролювати тривалість сну й оцінювати його якість (міцний, переривчастий, неспокійний, зі сновидіннями тощо). Спокійні вечірні прогулянки на свіжому повітрі сприяють нормальному сну.

Бажання вчитися зумовлене і успіхами в навчанні дитини, і відчуттям комфортності школяра в навчальному середовищі, й прагненням спілкуватися з однолітками в класі та школі.

Оцінювання пульсу можна провести за табл. 4.2.

Таблиця 4.2

Оцінювання пульсу

Оцінка	Пульс дійсного спокою, уд./хв	Пульс віднос. спокою, уд./хв	Різниця між пульсом
«5»	70 і менше	80 і менше	До 10
«4»	71–80	81–90	11–16
«3»	81–90	91–100	17–22
«2»	91–100	101–110	23–28
«1»	101 і більше	111 і більше	29 і більше

Середнє арифметичне значення всіх показників визначить загальну оцінку адаптації дитини до навчання, яка може змінюватися впродовж навчального року.

Отриманий загальний бал адаптації дитини засвідчує:

4,5–5 – високий рівень адаптації;

3,5–4,49 – середній рівень адаптації;

2,45–3,49 – рівень адаптації нижче середнього;

1,5–2,49 – низький рівень адаптації.

Ефективність усього комплексу розвивальних, профілактичних та інших технологій, спрямованих на поліпшення фізичного і психічного здоров'я дітей та прискорення процесу адаптації їх до навчання залежить саме від організації оздоровчо-виховного середовища в освітній системі школи. Індикатором може бути оцінка адаптації дитини за результатами зміни психофізіологічних параметрів. Її проводить психолог або класовод під час прийому дитини до школи, на початку кожної чверті й наприкінці навчального року за наведеними нижче параметрами.

Експрес-оцінка психофізіологічного стану дитини

1. Пульс відносного спокою – вимірюється сидячи (уд./хв).
2. Пульс стоячи – вимірюється одразу після вставання (уд./хв).
3. Різниця між пульсом, що вимірювався стоячи й сидячи.
4. Кількість написаних дитиною за 10 с букв «О», розміром 1×2 клітинки через клітинку.
5. Кількість присідань за 10 с (*разів*).
6. Кількість плескань у долоні витягнутими вперед руками за 10 с (*разів*).

7. Кількість цифр, які промовить дитина за 10 с.

8. Тривалість утримання пози «фламінго» (стійка на одній нозі, другу зігнути, ступню під коліно; руки в сторони, долонями вперед, очі заплющити), до першого хитання (с).

Оцінити в балах психофізіологічний стан дитини можна за табл. 4.3.

Таблиця 4.3

Оцінювання психофізіологічного стану дитини

Оцінка	Кількість написання букв «О»	Кількість присідань за 10 с	Кількість ударів у долоні за 10 с	Кількість промовлених цифр за 10 с	Утримання пози «фламінго», с
«5»	14 і більше	15 і більше	30 і більше	20 і більше	18 і більше
«4»	10–13	12–14	22–29	16–19	14–17
«3»	6–9	9–11	16–21	12–15	10–13
«2»	4–7	6–8	10–15	8–11	5–9
«1»	3 і менше	5 і менше	9 і менше	7 і менше	4 і більше

На основі експериментальних досліджень встановлено: чим тісніший взаємозв'язок між загальним психофізіологічним станом учнів класу та психофізіологічним станом їхнього вчителя-класовода, тим вищий показник (бал) успішності учнів класу. Наприклад, середній бал психофізіологічного стану учнів 1-Б класу – 30,8, а їхнього вчителя-класовода – 30,2; різниця незначна й, відповідно, успішність класу висока – 4,3 бала за 5-бальною шкалою. Тоді як в учнів 3-А класу середній бал психофізіологічного стану 31,1, а в їхнього вчителя-класовода – 33,5; різниця дещо більша, а успішність – гірша – 3,6 бала.

Для підвищення впливу оздоровчо-виховного середовища на розумову й фізичну працездатність школярів, зниження їхньої захворюваності, зміцнення здоров'я має значення впровадження в систему навчального процесу модульного методу, в якому провідними критеріями є не тільки традиційні структури дидактики (принципи навчання, форми організації, зміст освіти), а й динаміка поступового інтелектуального й фізичного розвитку кожної дитини. Поняття «модуль» у математиці означає значущість, що змінюється з якоюсь змінною величиною. В оздоровчо-виховній системі школи модульний метод представляє певну функціональну одиницю, яка може змінюватися в різних напрямках і мати різні кількісні та якісні вияви.

Модульна система оздоровчо-виховної роботи школи має певну послідовність:

1. Діагностика психофізичного стану й рухового віку школярів, яка визначається психологами, батьками, а потім і самими школярами за допомогою наведених вище діагностичних систем.

2. Цільові педагогічні й психологічні установки на основі діагностики особливостей соціальної адаптації до навчання в школі.

3. Дидактична стратегія навчання.

4. Дидактична тактика освіти й виховання.

5. Прогнозування особливостей динаміки психофункціонального, рухового й фізичного розвитку школяра у взаємозв'язку зі специфікою та рівнем інтелектуального навантаження в школі.

6. Процесуальний бік, або матеріалізація особливостей інтеграції навчального й оздоровчо-виховного процесу школярів для профілактики розумової перевтоми, запобігання частих гострих інфекційних захворювань, підтримки рівня здоров'я, нормальної постави й зору, фізичного росту й розвитку рухових якостей.

7. Оцінювання результатів впливу інтегрованого процесу на ефективність навчання, психоемоційний стан, захворюваність та динаміку росту й розвитку школярів відповідно до цільових установок школи за допомогою оцінки системи розвитку особистості.

На думку психологів, про сприятливе завершення етапу молодшого дитинства можна говорити лише тоді, коли після закінчення початкової школи дитина не втрачає бажання вчитися, може (уміє) вчитися, вірить у свої сили; їй добре, цікаво й комфортно у школі (у будь-якому разі вона йде гуди не зі страхом і відразою).

До нагальних завдань школи належать, по-перше, орієнтовані на визначення критеріїв оцінювання адаптаційних можливостей дітей різних вікових груп до спрямування факторів зовнішнього середовища (соціальна адаптація до шкільного середовища, неадекватних розумових і фізичних навантажень, психологічних стресів, мікронутрієнтної забезпеченості, особливостей екологічного середовища, харчування та ін.). По-друге, розроблення нових технологій збереження здоров'я, управління його зміцненням, заснованим на індивідуальному повіковому прогнозі адаптації до навчання, підвищення резервних функціональних можливостей організму, особливо на етапі першого і другого семиріччя життя.

Під час формування культури здоров'я молодших школярів треба звернути їхню увагу на власний організм і показати кожному рівень їхніх соматичних, фізичних і психологічних можливостей. Діагностичний етап дуже важливий, тому що дає змогу пізнати себе, а це, своєю чергою, або приносить радість, або засмучує, але всіх примушує замислитися над проблемою свого фізичного стану.

Інтенсифікація навчального процесу, своєрідність соціально-економічних й екологічних умов існування вимагають від організму школярів, особливо в період навчання в початкових класах, специфічної адаптації до статичного компонента, пов'язаного з навчальним навантаженням на фоні зниження загального опору до несприятливих факторів довкілля. Ці явища можуть бути збалансованими достатнім об'ємом рухової активності, системою оздоровчо-виховної роботи школи, здоровим способом життя в системі «школа–сім'я». З позиції системного підходу, здоров'я визначають як оптимальний стан організму, за якого забезпечується максимальна адаптивність до різнобічних факторів довкілля, тобто чим вищі адаптивні можливості організму, тим вищим буде і рівень здоров'я, і рівень фізичного розвитку та навпаки.

Готовність до навчання та підтримка гармонійного розвитку дитини в молодшій школі

Нині в освітянському просторі чітко простежуються різні інновації, характерною ознакою яких є глобальна «психологізація», за якої всі зусилля і в дитячому садку, і в школі зосереджено на розвитку інтелектуальних здібностей, пам'яті, уваги, натомість практично ігнорується фізичний розвиток дитини.

Особливо важливі для фізичного вдосконалення організму перше і друге семиріччя життя, коли активно дозріває тілесна організація дітей. Давні люди

відчували це інтуїтивно, і донедавна кожний народ мав свою культуру рухів. Розмаїття культур не може приховати головної мети – ретельне культивування тіла дитини, гармонійних форм тілобудови, фізичної досконалості, різнобічного розвитку як основ майбутніх духовних якостей людини. Даоський мудрець казав: *«Непідготовлене тіло не може стати середовищем зародження вищої мудрості і духовної досконалості»*.

Варто відзначити, що ієрархія суспільних цінностей і засобів, які сприяють формуванню здоров'я та фізичної досконалості людини, не стала, а поступово змінюється протягом віків. Наприкінці другого тисячоліття відбувається створення нових систем суспільних цінностей, однією з яких є саме формування здоров'я і методів, що сприяють його зміцненню, підтримці та збереженню на певному рівні протягом усього життя.

В усьому світі підвищується інтерес до соціального феномену, який у Східній Європі, і в Україні зокрема називається оздоровчою фізичною культурою, а в більшості країн – культурою рухів. До основних аналогів-термінів, що характеризують підвищений інтерес до оздоровчої фізичної культури в різних країнах світу належать такі назви: «створення нового тіла», «індивідуалізація», «пост-модернізм», «спортифікація суспільства» та ін. Отож з ростом цивілізації соціальне й особисте значення спеціальної рухової діяльності у вигляді фізичної культури збільшується, набуваючи статусу природного профілактичного засобу проти негативного впливу індустріального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини.

Отже, акцент в охороні здоров'я зміщується в бік активної участі в ньому самих учнів за рахунок підвищення рівня знань й оволодіння вміннями та навичками з основ формування здорового способу життя засобами гігієни та фізичної культури, починаючи з навчання в молодших класах. Недостатнє розкриття цих питань не тільки гальмує створення цілісної теорії розвитку взаємовиховання в системі «дорослий–дитина» з формування здорового способу життя, а й негативно позначається на освоєнні методистами і вчителями, а також батьками широкого діапазону науково обґрунтованих рекомендацій, які сприяють розвитку в дошкільнят та учнів початкових класів прагнення до самостійних занять фізичними вправами як одного із засобів гармонійного розвитку особистості.

Якщо статево-вікові особливості – основа «вікової педагогіки» (для всіх однакові програми і плани, терміни навчання, методика викладання), то принцип природовідповідності є непорушною основою «педагогіки диференційованої» (методів викладання, що відповідають природним якостям дитини, термінам навчання, адаптації навчальних планів і програм), яка тільки й може забезпечити високоякісне виховання та навчання, успішно протистояти впливові негативних соціальних й екологічних явищ на організм дитини.

Одним із реальних підходів до розв'язання цієї проблеми може бути створення на базі загальноосвітньої школи «Школи здоров'я», у якій для виконання поставлених завдань використовують модульний метод. Ця особливість дає змогу визначити етапи формування й управління «Школою здоров'я», спираючись на такі заходи:

– діагностику й самоаналіз психофізіологічного стану школярів, учителів та батьків;

- моделювання освітньо-виховного середовища, його організаційні, методичні та змістові компоненти;
- особливий режим рухової життєдіяльності;
- формування індивідуальних корекційних програм.

Сьогодні поряд з оцінкою певного рівня фізичного розвитку немає модельної характеристики фізичних можливостей як критерію функціональної готовності дитини до навчання в початкових класах. Згідно із цими положеннями ми розробили систему етапів, яка допомагає виявити рівень фізичної підготовленості дитини, який відповідав би режимові навчання в початкових класах школи (специфічна модель), комплексу характеристик, що визначають ефективність навчальної діяльності й рівень фізичного стану згідно з індивідуальними морфофункціональними особливостями розвитку організму (дефінітивна модель), а також комплексу характеристик, придатних для прогнозування фізичного вдосконалення організму в процесі навчальної діяльності (ювенільна модель).

Установлено, що більшість дітей розпочинає навчання в школі фізично не готовими до нього. Як наслідок, у дітей перших класів не лише погіршується постава, зір, трапляються часті гострі респіраторні інфекції, а й з'являється психічна неврівноваженість та інші відхилення від норм розвитку.

Під час розроблення специфічної моделі на підставі вивчення взаємозв'язку між фізичним розвитком, рівнем рухової підготовленості, захворюваністю протягом навчального року й успішністю учнів початкових класів визначено нормативи фізичної підготовленості дітей до навчання у школі, що сприяють нормальному засвоєнню навчальних предметів. Добір рухових тестів з урахуванням об'єму динамічного й статичного навантаження в добовому режимі рухової активності на певні м'язові групи розроблений відповідно до специфіки шкільного навчання й наведений у таблиці (див. табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Нормативи фізичної підготовленості до навчання в молодших класах школи

Вправа	Вік			
	6	7	8	9
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	100	125	140	145
Кидки м'яча об стіну й ловля з відстані 1 м протягом 30 с, <i>разів</i>	19	22	24	26
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>	6	9	12	15
Стрибки зі скакалкою до втоми, <i>разів</i>	24	40	60	85
Піднімання тулуба в сід із вихідного положення лежачи, <i>разів</i>	30	40	50	60
Максимальна кількість присідань до втоми, <i>разів</i>	40	60	80	100

Щоб об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості дитини до навчання в школі, педагогам і психологам у приймальній комісії під час подачі документів дітей для вступу до першого класу, пропонують, окрім перевірки навичок читання та рахування, визначити за допомогою раніше підготовлених м'яча і скакалки ступінь розвитку фізичних якостей, координації рухів тощо. Для бать-

ків вивішують таблиці нормативних вимог фізичної підготовленості дітей до навчання в школі. Якщо рухова підготовленість дитини в якомусь тесті чи в комплексі загалом недостатня, батькам пропонують у літній період допомогти дітям у домашніх умовах засвоїти запропоновані рухові завдання, додаючи поступово два–три рази на тиждень до виконання кожної вправи одне повторення.

Головна мета сучасної освіти – формування всебічно розвиненої особистості, яка має не тільки високий рівень знань і вмінь, а й високий потенціал творчого, морального, фізичного, психологічного розвитку та здоров'я. Ефективність впливу освітнього й оздоровчо-виховного середовища, наступність між освітньо-виховними ланками залежить від вчасної оцінки й урахування сукупності багатьох факторів, які можна визначати в динаміці щомісяця, семестру, навчального року за допомогою системи оцінювання ефективності оздоровчо-виховної роботи або моніторингу здоров'я й розвитку особистості школяра.

Система оцінювання ефективності оздоровчо-виховної роботи групи, класу, потоку, школи

1. Коефіцієнт здоров'я – співвідношення кількості дітей, які мають хронічні захворювання й загальної кількості учнів класу, потоку або школи (у відсотках).

2. Коефіцієнт успішності з предметів (наприклад математики) співвідношення суми оцінок усіх учнів із цього предмета й загальної кількості дітей у класі, потоці або школі.

3. Коефіцієнт загальної успішності з фізкультури – співвідношення суми середнього балу успішності навчання кожного учня класу й загальної кількості школярів у класі.

4. Коефіцієнт захворюваності – співвідношення загальної кількості днів, що були пропущені всіма учнями класу або школи через хворобу протягом семестру, року й кількості школярів у цьому класі.

5. Коефіцієнт захворюваності вчителів – співвідношення загальної кількості днів, які пропустили всі вчителі школи через хворобу за звітний період, і кількості вчителів школи.

Для загального комплексного оцінювання системи формування й розвитку особистості кожного школяра розроблено моніторинг.

Моніторинг здоров'я і розвитку особистості

Комплексне оцінювання освітньої та оздоровчо-виховної роботи в системі «школа – сім'я» містить: оцінювання інтелектуальних можливостей і творчого розвитку, особливостей індивідуальної адаптації та ставлення дітей до навчання, аналіз вікової фізичної підготовленості; уніфіковані критерії оцінювання росту й розвитку індивідуально-психологічних та моральних якостей, функціонального стану та захворюваності молодших школярів.

Методика обстеження

Оцінювати рівень розвитку особистості на тому чи тому етапі навчання пропонується за допомогою кваліметричного методу (від латин. *gualis* – який за якістю, *метрія* – наука про методи кількісної оцінки якості), тобто оцінювати параметри особистості учнів. Реалізуються принципи кваліметрії через крите-

ріальні моделі. У цьому випадку їх п'ять відповідно до змісту всебічного розвитку особистості й здоров'я: модель оцінки рівня знань, умінь та навичок; творчого розвитку; морального розвитку; індивідуально-психологічного розвитку та розвитку фізичної культури дитини.

Моделі містять фактори, які розкривають певні властивості того чи того рівня, наприклад: рівень знань – перелік дисциплін, які вивчають у конкретному класі; рівень морального і творчого розвитку – через добір якостей, притаманних цьому вікові; рівень розвитку фізичної культури дитини – через загальну оцінку, ставлення до предмета, культуру рухів та ступінь зміни рівня фізичної підготовленості.

У колонці «Оцінки, значення коефіцієнта» позначається досягнутий учнем результат у його цифровому значенні (5-бальній системі оцінювання).

На практиці цей метод можна використовувати з першої сходинки освітньої системи, тобто з дитячого садка, а потім і в школі, де вихователь або учитель спільно з батьками суб'єктивно оцінюють і фіксують рівень розвитку кожної дитини за п'ятьма напрямками. Аналізуючи здобуті результати, обчислюється коефіцієнт всебічного розвитку особистості дитини:

$$K_{\text{всєб.роз.}} = \frac{K_{\text{зн}} + K_{\text{тв}} + K_{\text{мор}} + K_{\text{пс}} + K_{\text{фк}}}{5},$$

де $K_{\text{всєб. роз.}}$ – коефіцієнт всебічного розвитку;

$K_{\text{зн}}$ – коефіцієнт рівня знань, умінь і навичок;

$K_{\text{тв}}$ – коефіцієнт рівня творчості;

$K_{\text{мор}}$ – коефіцієнт рівня морального розвитку;

$K_{\text{пс}}$ – коефіцієнт рівня індивідуально-психологічного розвитку;

$K_{\text{фк}}$ – коефіцієнт рівня розвитку фізичної культури.

Чим більше рівень розвитку відповідає віковому стандарту дитини, тим вище в неї значення коефіцієнта всебічного розвитку особистості й здоров'я.

Динаміка показників рівня розвитку дитини (їхнє зростання або зниження) слугуватиме об'єктивною оцінкою роботи вихователя або вчителя.

У початковій школі критеріальна модель оцінювання рівня всебічного розвитку особистості молодшого школяра може мати такий вигляд (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Критеріальна модель оцінювання

Фактори й критерії	Оцінки, значення коефіцієнта	
	1 півріч.	2 півріч.
1	2	3
Рівень, знань, умінь і навичок		
Математика	5	5
Читання	4	4
Рідна мова	4	4
Іноземна мова	4	4
Природа	5	5
	$K = 22 : 5 = 4,4$	$K = 23 : 5 = 4,6$

Закінчення таблиці 4.5

1	2	3
Рівень творчого розвитку		
Загальна оцінка за образотворче мистецтво	4	4
Загальна оцінка за спів	4	5
Творча активність (участь у виставках, у художній самодіяльності)	4	5
Творче мислення, фантазія й винахідливість	5	5
Комунікативно-творчі здібності	5 $K = 22 : 5 = 4,4$	5 $K = 24 : 5 = 4,8$
Рівень морального розвитку		
Відповідальність і надійність	5	5
Самосвідомість	3	4
Культура спілкування	4	4
Доброта	4	4
Правдивість	5 $K = 21 : 5 = 4,2$	5 $K = 22 : 5 = 4,4$
Рівень індивідуально-психологічного розвитку		
Спостережливість	4	4
Уважність	4	4
Працелюбність	3	4
Самостійність	4	4
Швидкість мислення	5 $K = 20 : 5 = 4,0$	5 $K = 21 : 5 = 4,2$
Рівень розвитку фізичної культури		
Загальна оцінка з фізичної культури	5 4	5 4
Відвідування уроків ф/к	4	5
Активність на уроці, культура рухів, участь у змаганнях	3	4
Ступінь відповідності (за тестами) рухового віку транспортному	3 $K = 19 : 5 = 3,8$	5 $K = 23 : 5 = 4,6$
Заповнювання «Щоденника здоров'я» (виконання індив. завдань, відвідування спорт. секцій)		

Оцінити ступінь відповідності рухового віку паспортному можна за такою технологією:

1. Спочатку визначити руховий вік дитини за допомогою тестувань фізичних та рухових якостей і обчислити загальний показник балами (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Індивідуальний рівень фізичної підготовленості до навчання в школі

Вік, роки	Оцінка в балах за тест	Тести-вправи					Сума набраних балів	Фактичний віковий рівень фізичної підготовленості
		стрибок у довжину з місяця	кидок-ловля м'яча	піднімання тулуба в сід до втоми	віджимання від підлоги	стрибок на скакалці		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	90	11	6	1	2	0–5	Низький
	2	95	13	8	2	6	6–10	Нижче серед.
	3	105	15	10	3	10	11–15	Середній
	4	115	17	12	4	14	16–20	Вище серед.
	5	120	18	14	5	18	21–25	Високий
7	6	125	19	16	6	22	26–30	Низький
	7	130	20	18	7	24	31–35	Нижче серед.
	8	135	21	20	8	28	36–40	Середній
	9	140	22	22	9	32	41–45	Вище серед.
	10	145	23	24	10	36	46–50	Високий
8	11	148	24	26	11	40	51–55	Низький
	12	150	25	28	12	45	56–60	Нижче серед.
	13	152	26	30	13	50	61–65	Середній
	14	154	27	32	14	55	66–70	Вище серед.
	15	156	27	34	15	60	71–75	Високий
9	16	158	28	36	16	65	76–80	Низький
	17	160	28	38	17	70	81–85	Нижче серед.
	18	162	29	40	18	75	86–90	Середній
	19	164	29	42	19	80	91–95	Вище серед.
	20	166	30	44	20	85	96–100	Високий
10	21	167	30	46	21	90	101–105	Низький
	22	168	31	48	22	95	106–110	Нижче серед.
	23	169	31	50	23	100	111–115	Середній
	24	170	31	52	24	103	116–120	Вище серед.
	25	171	32	54	25	105	121–125	Високий
11	26	172	32	56	25	108	126–130	Низький
	27	173	32	58	26	110	131–135	Нижче серед.
	28	174	33	60	27	112	136–140	Середній
	29	175	33	62	27	115	141–145	Вище серед.
	30	176	33	65	28	120	146–150	Високий
12	31	177	34	66	28	123	151–155	Низький
	32	178	37	67	29	125	156–160	Нижче серед.
	33	180	34	68	29	128	161–165	Середній
	34	181	35	69	30	130	166–170	Вище серед.
	35	182	35	70	30	133	171–175	Високий

Так, наприклад, дівчинка віком 6 років і 7 місяців (що округлюється як 7 паспортних років) під час вступу до школи мала такі результати тестових вправ:

- стрибок у довжину з місця – 118 см – 5 балів;
- кидок-ловля м'яча за 30 с – 16 разів – 4 бали;
- піднімання тулуба в сід до втоми – 20 разів – 8 балів;
- віджимання від підлоги – 5 разів – 5 балів;
- стрибки зі скакалкою – 2 рази – 1 бал.

Сума отриманих балів дорівнює 23, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості, але для шестирічної дитини. Тобто руховий вік дівчинки під час вступу до школи відставав на рік. За 8 місяців навчання й одночасної праці над фізичним самовдосконаленням результати її зросли за всіма показниками (див. табл. 4.6). Загальний руховий вік дівчинки збільшився до 8 років (сума балів 58 – 8 років, рівень нижче середнього).

2. Оцінити ступінь відповідності рухового віку паспортному можна за табл. 4.7.

Таблиця 4.7

Оцінювання відповідності рухового віку паспортному

Оцінка	Ступінь відповідності
«5»	Відповідність рухового віку паспортному на рівні «високого» й «вище середнього» розвитку фізичних якостей або його випередження
«4»	Відповідність рухового віку паспортному на рівні «середнього», «нижче середнього» й «низького» розвитку фізичних якостей
«3»	Відставання рухового віку від паспортного на рік на рівні «високого» й «вище середнього» розвитку фізичних якостей
«2»	Відставання рухового віку від паспортного на рік і більше

У цьому разі дівчинка отримала за перше півріччя оцінку «3», а за друге – «5».

Отже, можна визначити коефіцієнт всебічного розвитку кожного учня класу та простежити його зміни протягом року.

$K_{\text{всєб.роз.}} = (4,4 + 4,4 + 4,2 + 4,0 + 3,8) : 5 = 4,16$ – за I півріччя;

$K_{\text{всєб.роз.}} = (4,6 + 4,8 + 4,4 + 4,2 + 4,6) : 5 = 4,52$ – за II півріччя.

Сумарний середній бал класу, потоку, школи, району тощо буде опосередковано відображати рівень навчально-виховної роботи кожного конкретного шкільного колективу, а динаміка зміни цього показника за семестр, рік – освітню й оздоровчо-виховну ефективність роботи школи.

Комплексна методика вивчення й оцінювання рухового розвитку організму молодших школярів

Одним із головних напрямів формування здорового способу життя молодших школярів є розроблення та використання різних орієнтирів, які б реально допомагали батькам на етапі дошкільного дитинства й навчання в 1 класі оцінити фізичний і руховий розвиток дітей, їхню поставу, функціональні можливості організму або ступінь відхилень (якщо вони є) від норми розвитку.

В оцінюванні норм рівня росту й розвитку дитини, а також для впровадження засобів фізичного виховання в спосіб життя молодших школярів ефективною може бути проста, але інформативна система і первинного, і поточного контролю, котра характеризувала б рівень та динаміку зміни фізичного розвитку, рухових

можливостей учнів молодших класів. Особливо принципово це на етапі підготовки дітей до школи та навчання в 1 класі.

Таку систему було розроблено й упроваджено в життя за допомогою «Щоденника зміцнення здоров'я». Цей моніторинг – реальний засіб контролю здоров'я й об'єктивний критерій вікового розвитку дітей. Він характеризується такими перевагами:

- є доступним і надійним, не потребує додаткових матеріальних затрат на спеціальне обладнання та великого простору для виконання;

- дає можливість оцінювати особистий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психічного стану, успішність у школі та емоційне ставлення до конкретних шкільних предметів;

- допомагає визначити й обчислити свій руховий (біологічний) вік у співвідношенні до календарного (паспортного).

Упровадження «Щоденника зміцнення здоров'я» в систему навчання й виховання учнів молодших класів дає змогу об'єктивно оцінювати динаміку навчально-виховної та оздоровчої роботи в системі «школа–сім'я», вплив інтегрованих технологій навчання із широким спектром спрямованих рекреативних заходів безпосередньо на уроках відповідно до змісту і специфіки навчального матеріалу з різних загальноосвітніх предметів, рівень оздоровчо-виховної майстерності вчителя-класовода, учителя фізичної культури, співу, ритміки; усього процесу школи за ефективністю впровадження здорового способу життя в побут учнів і вчителів.

За допомогою «Щоденника зміцнення здоров'я» можна розв'язати такі завдання:

1. Виховати особисту зацікавленість кожної дитини до перевірки та суб'єктивного оцінювання свого фізичного і психічного стану, а також стимулювати до самовдосконалення засобами фізичної культури.

2. Залучити дітей та їхніх батьків до здорового способу життя.

3. Задовольнити природну потребу кожного у фізичній активності.

4. Дістати комплексну оцінку фізичної готовності учня до навчання у відповідному класі.

5. Коригувати за допомогою розроблених комплексів фізичних вправ порушення постави, ступнів і загальний рівень фізичної підготовленості.

Сторінку «Паспорт здоров'я» учні заповнюють разом із батьками, класними керівниками та вчителями фізичної культури (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Паспорт здоров'я

Показник	Місяць навчання									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Зріст, см										
Вага, кг										
Обхват грудей у спокої, см										
Максимальний вдих, см										

Закінчення таблиці 4.8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Максимальний видих, <i>см</i>									
Індекс фізичного розвитку: зріст – (вага+об'єм груд. кліт.)									
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>									
Кількість кидків і ловлі м'яча з відст. 1 м за 30 с, <i>разів</i>									
Піднімання тулуба в сід з в. п. лежачи на спині, <i>разів</i>									
Віджимання від підлоги до втоми, <i>разів</i>									
Макс. к-сть стрибків зі скакалкою, <i>разів</i>									
Пульс дійсного спокою, одразу після сну, не піднімаючись із ліжка, <i>уд./хв</i>									
Пульс відносного спокою через 5–10 хв після підйому, стоячи, <i>уд./хв</i>									
Різниця між пульсом дійсного й відносного спокою, <i>уд./хв</i>									
Затримка дихання на вдиху, <i>с</i>									
Затримка дихання на видиху, <i>с</i>									
Відстань між плечовими точками, виміряна ззаду, <i>см</i>									
Відстань між плечовими точками, виміряна спереду, <i>см</i>									
Відстань від 7-го шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, <i>см</i>									
Відстань від 7-го шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, <i>см</i>									

«Паспорт здоров'я» складається з показників, які реально в домашніх умовах можуть вимірювати батьки й відображають стан та зміни параметрів фізичного розвитку, рухової підготовленості до навчання в школі, функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем, постави дитини. Характерно, що при місячному вимірюванні батьками цих показників (наприклад остання неділя кожного місяця) за умови систематичного виконання дитиною вдома тестів, що відображають рухову підготовленість до навчання в школі, можна не тільки запобігти перевтому та розвиток неврозу, погіршення стану постави дитини, а й вчасно виявити відхилення від норми здоров'я. За 18 показниками визначають й аналізують фізичний і функціональний розвиток дитини:

1. Зріст. Вимірявши зріст дитини стоячи, батьки мають змогу за допомогою запропонованих формул (табл. 4.9) розрахувати належні величини ваги й обхвату грудей: для цього замість букви «Н» у наданих формулах підставити зріст своєї дитини. Порівнявши отримані цифри з фактичними даними дитини, можна визначити гармонійність її фізичного розвитку. Неабияку роль у визначенні рівня фізичного розвитку відіграє динаміка зміни результатів антропометричних показників. Так, якщо протягом 3–4 місяців зріст дитини не збільшується, то цей факт говорить про затримку розвитку через захворювання або перевтому чи неповноцінне харчування. Але якщо зріст дитини збільшується щомісяця на 1 см і більше, значить, відбуваються активні обмінні процеси в організмі, і дитина потребує додаткового відпочинку (сну), харчування, уваги, заохочень з боку батьків.

Таблиця 4.9

Формули для визначення належних величин ваги тіла й обхвату грудей у молодших школярів (Н – зріст стоячи, см)

Вік, років	Хлопчики		Дівчатка	
	вага тіла	обхват грудей	вага тіла	обхват грудей
7	$H \times 0,48 - 33,6$	$H \times 0,2 + 37,6$	$H \times 0,60 - 49,9$	$H \times 0,33 + 20$
8	$H \times 0,43 - 27,6$	$H \times 0,41 + 8,9$	$H \times 0,42 - 29,9$	$H \times 0,45 + 4,8$
9	$H \times 0,57 - 45,6$	$H \times 0,34 + 19,2$	$H \times 0,52 - 38,3$	$H \times 0,34 + 18,5$
10	$H \times 0,50 - 36,0$	$H \times 0,35 + 37,6$	$H \times 0,76 - 71,7$	$H \times 0,53 - 7,5$
11	$H \times 0,67 - 60,4$	$H \times 0,41 + 9,2$	$H \times 0,68 - 60,8$	$H \times 0,50 - 3,2$
12	$H \times 0,58 - 45,8$	$H \times 0,30 + 27,2$	$H \times 0,80 - 79,3$	$H \times 0,49 - 2,5$
13	$H \times 0,86 - 88,6$	$H \times 0,50 + 3,8$	$H \times 0,77 - 71,7$	$H \times 0,39 - 14,4$
14	$H \times 0,60 - 47,6$	$H \times 0,41 + 10,6$	$H \times 0,95 - 100,1$	$H \times 0,41 + 12,1$
15	$H \times 0,89 - 91,9$	$H \times 0,43 + 9,7$	$H \times 0,76 - 66,8$	$H \times 0,57 - 7,8$
16	$H \times 0,68 - 55,5$	$H \times 0,39 + 17,6$	$H \times 0,61 - 42,2$	$H \times 0,69 - 28,6$
17	$H \times 0,72 - 58,8$	$H \times 0,01 + 84,7$	$H \times 0,34 + 4,0$	$H \times 0,16 + 62,0$

2. Вага. Динаміка зміни ваги тіла допомагає стежити за ступенем втомлюваності дитини або за надлишками харчування й пасивністю учня. Якщо записувати ці параметри щомісяця в щоденник здоров'я, то, наприклад, зниження фактичної ваги, порівняно з належною на третьому–четвертому місяці навчання, на фоні нормальних соціальних умов існування (належна тривалість сну, харчування) вказуватиме на розумову або психологічну перевтому дитини.

3. Обхват грудей. Особливої уваги потребує цей показник, тому що характеризує ступінь міцності організму і безпосередньо залежний від розвитку скелетної мускулатури, а також попереджує порушення постави. Недостатня окружність грудної клітки вказуватиме на низький рівень можливостей дихальної системи й, зазвичай, трапляється в дітей із порушеною поставою, які часто хворіють застудними захворюваннями.

Різниця між обхватом грудей під час вдиху й видиху складає екскурсію або розмах грудної клітки. Збільшення цього показника під впливом рухової активності за рахунок розвитку міжреберних м'язів, вправ на затримку дихання тощо, свідчать про функціональне поліпшення дихального апарату, що, своєю чергою, зменшує вірогідність ураження дітей гострими респіраторними захворюваннями.

4. Індекс фізичного розвитку (ІФР) відображає не лише гармонійність розвитку дитини, а і її психомоторні особливості (темперамент), характеризує рухові можливості організму, його адаптаційну здатність до розумових та фізичних навантажень. ІФР застосовують для об'єктивної побічної оцінювання фізичного стану школярів як достатньо простий, але надійний та інформативний показник системи первинного й поточного контролю.

Слід відзначити, що кількісна оцінка ІФР і номер групи, до якої віднесено дитину згідно з ІФР, побічно інформують про особливості зовнішніх виявів характеру рухів школярів, їхнього мовлення, товарицькості, поведінку в несподіваних ситуаціях, реакцію на невдачі та ін. Типологічні особливості нервової системи значно впливають на фізичні здібності школярів, їхнє вміння навчатися рухів, працездатність й адекватність реакцій в екстремальних ситуаціях.

Установлено, що кількісна оцінка ІФР побічно відображає не лише тип тілобудови дитини, а і її максимальну працездатність, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму, потенційний розвиток швидкості, швидкісно-силових та силових якостей.

Розрахувавши за формулою (зріст – (вага + обхват грудей)) ІФР, батьки за його кількісною величиною визначають номер групи (Н), до якої належить фізичний розвиток їхньої дитини:

I група (23,0 і нижче) – дитина має зайву вагу понад 15 % від належної, малорухома, за темпераментом ближче до флегматика. Для цих дітей характерна недостатня координація рухів на перших етапах оволодіння певними руховими навичками, вони з деякими труднощами можуть до кінця виконувати одноманітні та складні вправи.

II група (23,1–31,9) – дитина міцна, спокійна, упевнена в собі, за типом вищої нервової діяльності – частіше флегматик або сангвінік, швидко схоплює сутність важкого завдання, але одноманітність і великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує легко, скоординовано.

III група (32,0–37,9) – дитина розвинута пропорційно, активна, рухлива, з урівноваженими процесами збудження й гальмування, що може за темпераментом належати більше до сангвініка. На перших етапах оволодіння певними руховими навичками спостерігається недостатня координація, такі діти часто можуть перебільшувати свої сили.

IV група (38,0–42,9) – дитина активна, рухлива, емоційна, за темпераментом частіше сангвінік або інколи холерик. Рухи узгоджені й високо координовані.

Такі діти якісно й легко виконують одноманітні вправи до втоми. У тих випадках, де потрібна швидкість, виявляють себе гірше. Найчастіше об'єктивно оцінюють свої сили, похвалу пам'ятають дуже довго.

V група (43,0 і вище) – дитина худорлява, слабенька, хвороблива, з порушеною поставою, не впевнена в собі, за темпераментом часто холерик або меланхолік. Рухова активність таких дітей погана, вони люблять виконувати короткочасні навантаження, у них переважають процеси збудження над гальмуванням, вони часто переживають, плаксиві, схильні недооцінювати свої можливості, їхня працездатність слабка, з різким коливанням підйомів та спадів, потребують стимулювання похвалою.

Рівень фізичної підготовленості й розвиток фізичних якостей дитини батьки можуть визначити, розрахувавши належні величини рухових тестів (табл. 4.10) і порівнявши їх із фактичними показниками дітей під час виконання тестів у домашніх умовах. Підставивши номер групи за шкалою індексу фізичного розвитку у формулу розрахунку належних величин рухових тестів і зіставивши отримані результати з фактичними, можна визначити, яка з фізичних якостей у дитини розвинена недостатньо й потребує додаткового тренування. Наприклад, школяр 8 років має зріст 132 см, вагу тіла – 29 кг, обхват грудей – 63 см, ІФР – 30, тобто він належить до II групи за шкалою ІФР.

Таблиця 4.10

Формули розрахунку належних величин рухових тестів, що відображають фізичну підготовленість молодших школярів

Вік, років	Стрибок у довж. з/м, см	Віджимання, разів	Кидок і ловля м'яча, разів	Прес до втоми, разів	Стрибки зі скак., разів	Присід. до втоми, разів
5	$50 + (H \times 10)$	$1 + H$	$5 + H \times 2$	$7 \times H$	$2 \times H$	$30 + (H \times 4)$
6	$70 + (H \times 10)$	$5 + H$	$13 + H \times 2$	$10 \times H$	$5 \times H$	$40 + (H \times 5)$
7	$80 + (H \times 10)$	$8 + H$	$15 + H \times 2$	$12 \times H$	$8 \times H$	$50 + (H \times 6)$
8	$90 + (H \times 10)$	$12 + H$	$17 + H \times 2$	$15 \times H$	$12 \times H$	$60 + (H \times 9)$
9	$100 + (H \times 10)$	$15 + H$	$19 + H \times 2$	$17 \times H$	$14 \times H$	$70 + (H \times 8)$
10	$110 + (H \times 10)$	$20 + H$	$20 + H \times 2$	$18 \times H$	$20 \times H$	$80 + (H \times 9)$

Підставивши замість «Н» номер групи у формулу для розрахунку належних рухових тестів, визначаємо: довжина стрибка з місця (вибухова сила м'язів ніг) повинна бути 110 см; дитина може віджатися від підлоги (сила м'язів плечового поясу), регулярно потренувавшись, 14 разів; кидати м'яч протягом 30 с у максимально швидкому темпі (спритність і координація рухів) 21 раз і т. д.

Розроблені методики дають можливість застосувати фізичні вправи спрямованої дії, особисто орієнтуючи дитину на недостатній розвиток певної рухової якості або стан здоров'я чи психофізіологічні вади.

Фізичну підготовленість школяра та її відповідність рівню фізичного стану й належним величинам рухової підготовленості, а також її зміни під впливом регулярних занять фізичними вправами можна оцінити в домашніх умовах за допомогою рухових тестів.

5. Стрибок у довжину з місця показує розвиток швидко-силових якостей, вибухову силу м'язів ніг і швидкість реагування. Виконується на неслизькій по-

верхні від визначеної позначки (лінії). Зараховується краща з трьох спроб, вимірюється в сантиметрах.

6. Кількість кидків та ловлі м'яча діаметром 10–15 см двома руками з відстані 1 м від стіни за 30 с характеризує не лише спритність і координацію рухів під час дитячих ігор, а й здатність дитини до опанування навичок письма, праці, малювання, розвитку дрібних м'язових груп руки, які забезпечують оволодіння цими навичками. Так, щоб рука дитини була фізично підготовлена до навчання письма, малювання, праці, треба тренувати її завчасно (протягом літа) за допомогою кидків та ловлі м'яча. Критерієм оцінювання підготовленості руки може слугувати кількість кидків та ловлі м'яча об стіну за 30 с, яка повинна бути не менше ніж 24 рази для дитини, що йде до першого класу.

7. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині відображає готовність м'язів спини й живота до тривалих статичних навантажень під час сидіння за партою на уроках і вдома. Ця вправа-тест може бути засобом профілактики порушень постави, зміцнення м'язів живота та поперекового відділу спини. Оцінюється максимальна кількість підйомів у сід, руки вперед, спина пряма, ступні зафіксовані. У дітей із послабленим здоров'ям і погіршеною поставою м'язи тулуба слабкі, і тому початкові результати цього тесту часто низькі.

Кількість виконання такої вправи для першокласників повинна бути не менше ніж 40 разів, для 2 класу – 50, для 3-го – 60 разів. Ураховуючи, що це досить нелегка вправа, рекомендуємо починати її виконання з травня-червня місяця з кратністю повторень 4–6 разів, а потім кожен день додавати по одному разу. Отже, 1 вересня кількість повторень обов'язково буде не меншою ніж 40 разів, а постава буде красивою та рівною.

8. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи («віджимання») від підлоги до втоми демонструє силу м'язів рук і плечового поясу, яка так потрібна під час перенесення вантажу (портфеля) і для самозахисту. Виконується ця вправа на килимку, обличчям униз, спираючись на прямі руки й носки ніг. Оцінюється максимальна кількість згинань рук із випрямленим тулубом, живіт не повинен торкатися підлоги.

9. Стрибки зі скакалкою до втоми характеризують не лише стрибкові можливості дитини, а й швидкість її рухової реакції, можливість виконувати комбіновані дії з іншими предметами, визначають рухову спритність дитини, дають змогу розвинути загальну функціональну витривалість і покращують каліграфію (помічені кореляційні взаємозв'язки між координацією рухів під час стрибків зі скакалкою та розвитком та узгодженістю м'язів кисті, потрібних під час письма). Стрибки зі скакалкою тренують ресорну функцію хребта, адаптують його до різних стрибкових навантажень, яких майже неможливо уникнути не тільки в період навчання дитини в школі, а й протягом подальшого життя. Дитина, яка йде до першого класу, повинна вміти стрибати через скакалку без перерви не менш ніж 40 разів, до другого – 60, а до третього – 80 разів.

Протестувавши свою дитину за 5–9 показниками «Паспорту здоров'я», батьки виконують розрахунки належних величин за табл. 4.9 і зіставляють отримані результати. Якщо вони відстають від належних показників, значить дитина потребує додаткового тренування вдома, під час виконання домашніх завдань. Навантаження збільшується поступово, по одному разу кожні два-три дні.

10–11. Пульс дійсного та відносного спокою. Пульс – об’єктивний показник впливу фізичних вправ на серцево-судинну систему. Середні показники частоти пульсу залежно від віку дитини наведено в табл. 4.11. Частота пульсу залежить від індивідуальних особливостей дитини й може помітно відрізнятись від середніх показників. У дітей, які регулярно займаються фізичною культурою, серце працює економніше, тому частота пульсу значно зменшується. А у дітей, які починають хворіти, частота пульсу збільшуватиметься (порівняно з попередніми показниками).

Таблиця 4.11

Середні показники частоти пульсу (за 1 хв) у дітей шкільного віку

Стать	Вік дітей, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці	88	86	83	80	76	75	73	73	73	72	70	68
Дівчата	89	87	85	83	79	79	76	76	74	75	75	73

12. Різниця між пульсом дійсного й відносного спокою вказує на тонус вегетативної нервової системи. Нормальна збудливість нервової системи характеризується збільшенням пульсу на 15–20 %. Вищі цифри свідчать про підвищену збудливість, початок захворювання або недостатнє відновлення. Здорові діти мають стійкий тонус вегетативної нервової системи (збільшення пульсу на 8–10 %), вони спокійні, упевнені в собі.

13–14. Затримка дихання на вдиху й видиху. Динаміка зміни цього показника зумовлена розвитком дихальної системи дитини. Збільшення показників кожного місяця свідчить про здорові легені, що розвиваються, а зменшення показників або малі результати тестування (10–20 с на вдиху й 5–10 с на видиху) можуть бути зумовленими початком захворювання й вимагають додаткової роботи над собою. Тренувати дихальну систему треба щодня, виконуючи вправи на затримку дихання, пірнання під воду, надування кульок, використовувати тривалу ходьбу до школи, біг, рухливі ігри.

15–16. Стан постави в домашніх умовах можна визначити не тільки візуально, уважно оглянувши положення голови й симетричність шийно-плечових ліній, стояння кутів лопаток, трикутників талії, положення остистих відростків хребта, а й кількісно, вимірявши сантиметровою стрічкою відстань між плечовими точками по задній та передній поверхні тулуба. Практично однакова (+1 см) відстань буває при рівній спині, а перевага задньої відстані на 2 см і більше вказує на сутулість. Для запобігання цьому та виправлення постави треба щодня звертати увагу на спину своєї дитини, виконувати додаткові вправи.

17–18. Відстань від 7-го шийного хребця до нижнього кута правої й лівої лопатки. Різниця між цими двома показниками не повинна перевищувати 0,5–1 см, інакше це призведе до появи сколіотичної постави. Запобігти цьому зможе спеціально розроблений комплекс фізичних вправ для виправлення сколіотичної постави, який треба виконувати щодня протягом 1–2 місяців, уранці та під час вивчення домашніх завдань.

Розроблена система оцінювання особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку поглиблює знання про дитину як цілісний організм у динаміці її зростання.

У сучасних умовах перед закладами освіти й охорони здоров’я постають нові завдання подальшого вдосконалення системи збереження здоров’я та працездат-

ності. Вони полягають у вчасному контролі за станом здоров'я учнів, а також корекції розвитку організму за допомогою засобів фізичного виховання спрямованої дії.

Для визначення стану здоров'я й рівня фізичного вдосконалення дитячого організму можна взяти оцінку фізичного розвитку та рухової підготовленості кожного школяра. Для цього треба визначити індивідуальний рівень фізичної підготовленості до навчання у школі – самостійно або разом з батьками вдома, а індивідуальний профіль рухової підготовленості (табл. 4.12) – заповнити на уроках фізичної культури в школі. Визначивши фактичний результат за кожним із п'яти рухових тестів (див. табл. 4.6) або восьми, треба поставити крапку на номограмі відповідно до кількісної величини фактичного результату. Для об'єктивного оцінювання рівня рухової підготовленості кожного школяра слід використувати номограму розрахунку індивідуального рухового віку й окреслювати профіль індивідуального рухового віку.

Таблиця 4.12

Індивідуальний профіль рухової підготовленості учнів

Вік, роки	Біг 600 м, 1000 м, 1500 м, хв	Віджимання, разів	Прес за 1 хв, разів	Стрибок у довж. з місця, см	Біг 30 м, 60 м, 100 м, хв	Човниковий біг 4×9 м, с	Гнучкість, см	Плавання, м
Індивідуальний профіль рухової підготовленості дівчаток								
6	3,30	8	24	115	6,8	12,5	10	10
7	3,15	10	30	125	6,3	12,3	12	12
8	5,40	11	33	135	6,0	12,0	14	15
9	5,20	12	36	143	5,6	11,8	15	20
10	5,10	13	38	150	5,4	11,6	16	25
11	5,00	15	39	157	10,5	11,4	17	25
12	8,00	16	40	165	10,0	11,0	17	25
13	7,45	17	41	170	9,8	10,6	18	30
14	7,20	18	43	175	9,6	10,4	18	35
15	7,00	19	45	185	16,5	10,2	19	40
16	6,45	20	47	190	16,0	10,0	20	50
Індивідуальний профіль рухової підготовленості хлопчиків								
6	3,00	10	25	125	6,5	12,3	5	5
7	2,45	16	30	140	6,0	12,0	8	10
8	5,00	20	33	155	5,7	11,6	10	15
9	4,45	23	36	165	5,5	11,2	11	20
10	4,30	25	38	175	5,2	10,8	11	25
11	7,20	28	41	185	9,6	10,5	12	25
12	7,00	30	43	190	9,2	10,3	12	30
13	6,45	32	45	200	8,9	10,0	13	40
14	6,30	34	47	220	8,5	9,6	13	50
15	6,15	36	48	230	14,5	9,2	14	80
16	6,00	38	50	240	14,0	9,0	14	100

Для цього за результатами рухових тестів знаходимо на номограмі вік, який відповідає результату школяра з кожного виконаного ним тесту, складаємо всі знайдені значення віку, а потім ділимо на кількість тестів. Здобуте число й буде руховим віком школяра!

Наприклад, хлопчиків-першокласників 7 років. Він виконав другий тест згинання й розгинання рук в упорі лежачи 12 разів, тобто як 9-річний; третій тест – піднімання тулуба в сід із вихідного положення лежачи за хвилину – 32 рази, тобто як 8-річний; четвертий тест – стрибок у довжину з місця – 128 см – як 7-річний; шостий тест – човниковий біг 4×9 м – за 12 с, тобто як 8-річний, а під час виконання сьомого тесту – на гнучкість – нахилився на 13 см, тобто як 8-річний. Тепер складаємо всі значення віку, який відповідає результатам школяра й розраховуємо його руховий вік. Отже, це буде $9 + 8 + 7 + 8 + 8 = 40$. Ділимо цю величину на кількість тестів $40 : 5 = 8$. Отже, руховий вік школяра-першокласника 8 років, тобто він випереджає свій паспортний вік.

Для візуального оцінювання всі результати тестів бажано позначати у відповідній колонці крапками, які потім з'єднуються лінією. Графічне відображення індивідуального профілю рухової підготовленості в кожній навчальній чверті допоможе визначити зміни в ній у школяра і вчасно скоригувати її засобами фізичної культури.

Малюйте індивідуальний профіль у кожній чверті різними кольорами. Це допоможе вчасно визначити зміни рівня рухової підготовленості!

Крім того, руховий вік школяра можна розрахувати й за допомогою шкали-оцінки в балах за тест. Визначивши за результат кожного тесту, оцінку в балах, треба додати їх і за шкалою суми набраних балів установити фактичний віковий рівень фізичної підготовленості школяра.

Простота й невибагливість усіх тестів, можливість виконання їх в умовах малої площини, без додаткових матеріальних затрат, дає змогу і батькам дітей, і самим учням у домашніх умовах проводити поточний контроль і самоконтроль за корекцією фізичних якостей, зіставляючи дані з належними величинами.

Низькі чи негативні показники рівня фізичної підготовленості окремих тестів-завдань не свідчать про загальний низький руховий розвиток дитини. Їх використовують для оцінювання перспектив і можливостей подальшої роботи та самовдосконалення. Для поліпшення низького рівня тієї або тієї рухової якості пропонується низка фізичних вправ для щоденного виконання школярем як домашнього завдання з фізичної культури, розроблена в «Щоденнику зміцнення здоров'я».

Крім того, неабияку роль у поліпшенні показників і підвищенні інтересу до занять відіграє фактор «конкретизованої задачі виконання вправи». Кожен школяр завдяки розробленому індивідуальному профілю рухової підготовленості бачить конкретний орієнтир для самовдосконалення фізичного розвитку. Систематична інформація про динаміку зміни результату власної діяльності сприяє розвитку особистості школяра. Кожного учня до дії спонукає не лише бажання змінити свою фізичну підготовленість, тілобудову, поставу, а й бажання бути сильнішим, спритнішим за інших, випередити свій паспортний вік, «подо-рослішати» швидше за інших, самовиразитися.

Фізичні вправи для розвитку сили рук

1. В. п.: упор лежачи, спираючись гомілками на стільчик, руки нарізно.

Завдання. 1) Почергово згинати руки, переносючи вагу тіла на зігнуту руку.

2) Те саме, але з упору лежачи на підлозі, руки нарізно.

3) Те саме, але упор лежачи, руки нарізно, спираючись носками ніг на стільчик.

2. В. п.: упор лежачи на підлозі.

Завдання. 1) Поштовхом рук, перехід в упор руки нарізно й навпаки.

2) Те саме, але з хлопком у долоні в повітрі.

3) Те саме, але виконувати одночасно хлопок руками й ногами в повітрі.

3. В. п.: стійка на колінах обличчям до стіни на відстані 50 см, руки вільно.

Завдання. 1) Згинати й розгинати руки в упорі поштовхом від стіни.

2) Те саме, але на відстані 70 см від стіни.

3) Те саме, але з хлопком позаду після відштовхування від стіни.

Фізичні вправи для розвитку черевного преса

1. В. п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Завдання. 1) У швидкому темпі згинати і розгинати ноги у кульшових і колінних суглобах (10–30 разів).

2) Те саме, але з упору сидячи, спираючись на передпліччя (10–30 разів).

3) Те саме, але з упору сидячи, руки позаду (10–30 разів).

2. В. п.: лягти на спину, руки вздовж тулуба.

Завдання. 1) Нахили вперед до прямих ніг; з повертанням у вихідне положення.

2) Те саме, але руки за головою.

3) Те саме, але руки вгору.

3. В. п.: лягти на спину, руки в сторони, ноги праворуч.

Завдання. 1) Підняти прямі ноги вгору, опускати вправо і вліво.

2) Те саме, але між гомілками тримати набитий м'яч вагою 1–2 кг.

3) Те саме, але між гомілками тримати набитий м'яч вагою 3–4 кг.

За такої мотивації школярів цікавить не лише кінцевий результат рухової діяльності, а й досягнення кращих показників. Постійне отримання й порівняння даних про рівень власної фізичної та функціональної підготовленості допомагає створювати позитивний емоційний стан, стимулює рухову активність учнів, їхнє прагнення до самостійних занять фізичними вправами.

Учені встановили, що фізична готовність дитини до навчання в школі взаємопов'язана з показниками рухового віку й показниками шкільних досягнень. Найбільш фізично розвинені діти найкраще психологічно готові до навчання (за тестами Керна–Йорасика й Дубровиної).

Руховий досвід дитини, набутий нею до школи та пов'язаний із щаблем розвитку почуття ритму, рівноваги, спроможності орієнтуватися в просторі й у власному тілі, найбільшою мірою опосередковують ті навчальні навички, які найтісніше пов'язані з почуттям рухового ритму (рахунок і таблиця множення в математиці, симетричні й асиметричні літери та цифри в письмі та ін.).

Виявляється, така форма роботи значно поліпшує зв'язок батьків з учителем-класоводом, ефективність роботи в системі «сім'я–школа», а головне, сприяє поширенню тактильного взаємозв'язку батьків із дитиною, що значною мірою запобігає агресивності та знервованості дитини, зберігає її впевненість в любові та увазі батьків до неї.

4.2. Організація здоров'язбережувальної освітньо-виховної роботи в початковій школі

Гімнастика до занять

Гімнастику до занять проводять щодня перед початком уроків з оздоровчою й виховною метою. Такі заняття сприяють регуляції нервової системи, підвищенню розумової працездатності учнів, активізують їхню увагу (для швидкого налаштування на продуктивну навчальну діяльність), покращують кровообіг крупних м'язових груп тулуба, що особливо важливо, якщо брати до уваги тривалі статичні навантаження протягом навчального дня. Гімнастика до занять позитивно впливає на весь організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Слід наголосити, що гімнастика до занять і ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка, яку проводять вдома, одразу після сну) – це окремі форми роботи з фізичного виховання школярів, які не можуть взаємозамінюватися. За допомогою ранкової гімнастики людина швидко переходить від розслабленого стану після сну до активної діяльності, змінюється робота всіх її життєво потрібних органів і систем. Комплекс ранкової гімнастики, розроблений і запропонований в «Щоденнику зміцнення здоров'я», бажано виконувати разом із батьками щоранку, а про самопочуття під час занять відзначати різними кольорами (зелений – із задоволенням, синій – за звичкою, червоний – примусово) у відповідній клітинці щоденника. Гімнастика до занять не повинна витіснити ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровче, гігієнічне й виховне значення якої має певне фізіологічне спрямування.

Для підвищення емоційного й фізіологічного впливу вправ гімнастики до занять в умовах навчального дня на організм бажано виконувати їх як ритмічну гімнастику під музику, вивчивши комплекс вправ попередньо на уроках фізкультури. Виконання вправ під музику дає змогу дозувати і величину, темп виконання, і спрямованість фізичного навантаження під час гімнастики до занять, створюючи оптимальні можливості для вироблення в школярів за рахунок спрямованої дії фізичних вправ динамічного стереотипу правильної постави, активізуючи увагу школярів перед наступним розумовим навантаженням.

Гімнастику до занять у початкових класах проводять учителі-класоводи, розпочинаючи заняття за додатковим дзвоником за 20 хв до початку уроків і закінчуючи за 5 хв до початку першого уроку. У теплі дні гімнастику проводять на свіжому повітрі, а в холодні дні й негоду – в приміщенні (в коридорі, залі) з відкритими кватирками.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 6–8 вправ. На її початку виконують короткочасну ходьбу під бадьору музику, під час якої треба стежити за поставою дітей, щоб вони тримали тулуб рівно, не опускали голови, розпрямляли плечі. Дуже допомагають у формуванні стереотипу правильної постави фізичні вправи гімнастики до занять із мішечком на голові, які підвищують розумову працездатність на початку навчального дня.

Звичайна ходьба змінюється на приставні кроки вперед-назад або вправо-вліво з виконанням вправ для м'язів плечового пояса (розвести руки в сторони, підняти їх угору та ін.), які сприяють розширенню грудної клітки та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для великих м'язів тулуба

(нахили вперед і в сторони, присідання, повороти тулуба тощо), які допомагають формувати правильну поставу, підвищують діяльність внутрішніх органів, сприяють доступу кисню до кори головного мозку. Потім проводять вправи для м'язів ніг (відведення ніг у кульшовому суглобі, стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу й дихання. Чергування вправ проводять методом розсіяного навантаження.

У комплексі слід добирати такі вправи, які зручно виконувати у звичайному одязі. Кожну вправу повторюють 8–10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Складні за координацією вправи (нахили вперед, присідання) повторюють 6–8, а ті, що потребують меншої затрати зусиль (стрибки, махи руками), – 10 разів.

Учитель повинен весь час стежити за правильним виконанням вправ, культурою рухів, вчасно і вміло давати вказівки. Дуже важливо при цьому звертати увагу на правильність дихання. У кожній вправі певні рухи сприяють видиханню й вдиханню. Наприклад, випрямлення тіла, розведення й піднімання рук угору добре поєднуються з вдихом, і, навпаки, нахил тулуба вперед, присідання, махи ногою вперед полегшують видихання.

Закінчується виконання гімнастики до уроків спокійною ходьбою (у приміщенні – ходьба на місці), під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони, угору й повільно опустити їх). Такі вправи сприяють швидкому заспокоєнню організму після виконання гімнастичних вправ. Тривалість гімнастики до занять – 12–15 хв.

Орієнтовний комплекс гімнастики до занять для учнів початкових класів

1. В. п.: ноги нарізно, руки до плечей.

1–2 – руки вгору, пальці випрямити й розвести, крок уперед, піднятися на носки й потягнутися;

3–4 – вихідне положення.

Повторити 6–7 разів.

2. В. п.: ноги нарізно, руки вперед, долоньями всередину. Одночасний різноспрямований рух руками вгору і вниз (права рухається вгору, а ліва в цей час рухається вниз і навпаки). Виконувати в швидкому темпі з невеликою амплітудою, з одночасним підстрибуванням і зміною положення ніг (уперед–назад). Повторити 12–15 разів.

3. В. п.: ноги нарізно, руки перед грудьми.

1 – поворот вліво, руки в сторони, напівприсід;

2 – вихідне положення;

3–4 – те саме в інший бік.

Повторити 8–10 разів.

4. В. п.: руки на пояс.

1 – випад правою ногою вперед, руки на коліно правої ноги;

2 – вихідне положення;

3–4 – те саме лівою ногою.

Повторити 8–10 разів.

5. В. п.: широка стійка, руки на поясі.

1–2–3 – ліву руку вгору і, згинаючи ліву ногу, три пружних нахили вправо;

Урок здоров'я

Головна форма роботи з фізичного виховання – уроки фізичної культури, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм належний розвиток, зміцнення здоров'я й участь у суспільно корисній праці. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні рухові дії, діти відчувають, як збільшується їхня сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ.

Але двох уроків фізичної культури, які донедавно були обов'язковим мінімумом у програмі навчання загальноосвітніх шкіл, катастрофічне не вистачає для розв'язання всіх означених завдань. Нині в багатьох містах України за новими програмами введено додатковий, третій урок фізкультури – урок здоров'я. Метою його повинно бути оздоровлення дитячого організму, сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості й фізичному вдосконаленню, поширенню обсягу рухової активності.

Щоб такі уроки були не лише розвивальними, оздоровчими, а й цікавими, учителеві треба враховувати і психоемоційні особливості дітей молодшого шкільного віку, і їхні фізичні сили та функціональні можливості організму. Оздоровчий ефект уроку значною мірою залежить від раціонального співвідношення різних за інтенсивністю й характером фізичних вправ.

Енергію, потрібну для праці м'язів під час фізичних навантажень, забезпечує окиснення органічних речовин. М'язова діяльність завжди супроводжується збільшенням потреби в кисні. Навіть під час невеликої фізичної роботи, вона збільшується в 2–3 рази порівняно зі станом спокою, а під час важкої – у 20–30 разів.

Інколи не має строгої пропорційності між потужністю роботи й об'ємом кисню, який уживається під час фізичних навантажень. У деяких випадках великий приріст вживання кисню буває без підсилення роботи й навіть під час її зниження. Це залежить від стереотипу рухових умінь дітей, їхнього фізичного стану й нерідко визначається залученням до рухової діяльності тих м'язів, які не стосуються безпосередньо роботи; а також від посилення діяльності дихальних м'язів та серця.

Отже, застосовуючи на уроці фізичної культури нові, ще не знайомі або маловивчені рухливі ігри й фізичні вправи, учитель повинен пам'ятати про вищу енергетичну цінність їх для організму дитини, а тому про потребу зниження наступного навантаження.

Уроки фізичної культури мають бути побудовані так, щоб вони забезпечували всебічний гармонійний розвиток особистості школяра. Адже фізичне виховання невід'ємне від морального й розумового.

Рухова активність дитини в процесі виконання фізичних вправ позитивно позначається на розвитку її центральної нервової системи, удосконаленні аналізаторів і розвитку їхньої взаємодії. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення загальної працездатності внаслідок фізичного виховання, сприяє поліпшенню розумової працездатності дітей.

Видатний російський фізіолог І. М. Сеченов зазначав, що вся нескінченна різноманітність зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться врешті-решт лише до одного – м'язового руху.

Успішність молодших школярів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом (заданими досліджень), підвищується.

Неабияке значення в гармонійному розвитку дітей молодшого шкільного віку мають формування правильної постави й розвиток життєво важливих рухових якостей: спритності, швидкості, витривалості, сили, гнучкості, а також уміння довільно розслаблювати м'язи – усе це досягається засобами фізичної культури під час проведення уроків.

У процесі занять фізичними вправами й рухливими іграми і на уроці, і в позаурочний час найбільш доступним фактором контролю за функціональним станом дітей є пульс або частота серцевих скорочень (ЧСС).

Сьогодні в галузі фізичного виховання для оцінювання адекватності впливу фізичних навантажень на організм дітей під час занять вправами за показниками оцінювання інтенсивності навантаження застосовують класифікацію, яка відображає за даними ЧСС п'ять зон ступенів навантаження залежно від спрямованості, об'єму, темпу й ритму виконання рухових вправ, відповідно до її енергозабезпечення.

Навантаження при ЧСС до 130 уд./хв належать до зони низької інтенсивності. Зазвичай це змішане пересування (біг у поєднанні з ходьбою), як у рухливих іграх «Заборонений рух», «Совонько», «Потяг» та ін., біг із малою швидкістю. Якщо такі навантаження нетривалі, вони майже не впливають на організм. Лише коли робота триває понад 6 хв, то розвивається і вдосконалюється загальна витривалість організму.

Під час низької інтенсивності зусиль кисневий запас приблизно пропорційний швидкості руху. В цих умовах легені й серце легко справляються з навантаженням і повністю забезпечують організм киснем.

Фізичні навантаження, які викликають збільшення ЧСС у діапазоні 130–160 уд./хв, належать до зони середньої або помірної інтенсивності. Уживання кисню під час виконання таких навантажень становить 40–60 % від максимального рівня. Як наслідок, організм пристосовується до стану невеликої втоми, викликаной поступовим збільшенням об'єму роботи, підвищується здатність дитини довше бігати, брати активну участь у рухливих іграх, швидше відновлювати сили після фізичних навантажень.

Застосування на уроці фізичної культури вправ та рухливих ігор помірної інтенсивності сприяє розвитку в молодших школярів і швидкості, і загальної витривалості організму залежно тривалості рухових дій. Якщо вчитель застосовує ігри, де учні перебувають у безперервному русі від 2 до 5 хв, то розвивається швидкісна витривалість, понад 5 хв – загальна витривалість (у таких іграх, як «Мисливці та качки», «Зайці, сторож і Жучка», стрибки через скакалку, що рухається та ін.).

До зони великої інтенсивності належать навантаження, які супроводжуються збільшення ЧСС до 155–175 уд./хв. Уживання кисню при цьому становить 60–70 % від максимального. Такі навантаження додають змогу вдосконалювати максимальні можливості кардіореспіраторної системи, підвищують аеробну продуктивність організму. На заняттях із дітьми молодшого шкільного віку їх слід застосовувати обмежено. Вони сприяють розвитку швидкісних і швидкісно-силових фізичних якостей. До таких навантажень можна віднести ігри «День і

ніч», «Салки», «Дай руки», «Зустрічна естафета» та ін. Тривалість швидкісного навантаження під час таких ігор для кожної дитини складає в середньому 5–10 с, що відповідає пробіганню відрізка 30–60 м. Довготриваліший біг – від 15 до 40 с в максимальному режимі й повторення його за короткий проміжок часу небажані, тому що в організмі відбувається велике накопичення продуктів анаеробного обміну, утворюється значний кисневий борг, який погано переносять діти.

Під час максимальної інтенсивності ЧСС збільшується до 185–200 уд./хв. Значний вплив таких навантажень пояснюємо тим, що за 30–40 с робота серця надмірно посилюється за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень. У зв'язку із цим біг із максимальною інтенсивністю в молодших класах застосовувати не бажано.

Однією з важливих умов ефективності уроку здоров'я є поєднання волі педагога з прагненням учнів до досягнення бажаного оздоровчо-виховного ефекту. Дітей найбільш цікавлять уроки, у яких є щось нове. Це може бути варіювання фізичних вправ, зміна й послідовне ускладнення правил проведення рухливих ігор, використання предметних орієнтирів, застосування нестандартного обладнання й технічних засобів навчання, а також різних форм та методичних прийомів.

Великий вплив на емоційний стан учнів має музичний супровід у мажорних тонах, що застосовують у підготовчій частині уроку. Музика сприяє більш ритмічному й координованому виконанню фізичних вправ, виховує культуру рухів, допомагає виконати їх виразніше й точніше, підтримує темп виконання. Діти навчаються правильно сприймати музичні відтінки твору й, відповідно до музики, змінювати характер своїх рухів. Під плавну, тиху музику вправи виконуються спокійно, у повільному темпі, а під швидку й голосну – легше виконувати біг або стрибки. Для цього потрібно розробити комплекс ритмічної й атлетичної гімнастики, який повинен бути простим, складатися з уже відомих вправ, які учні виконують кожного дня під час ранкової гімнастики та після уроків.

Якщо в дітей погана координація рухів, їх важко навчити діяти відповідно до музики. Тому спочатку, розучуючи вправу, треба показати й виконати цей рух один-два рази без музики, під лічбу вчителя. Після цього вправу виконують під музику.

Основну частину уроку здоров'я для посилення емоційного фону, а також для поліпшення показників рухових тестів пропонується присвятити змаганням між ланками класу й окремими учнями – на кращу поставу, на якісне й кількісне виконання фізичних вправ «Щоденника зміцнення здоров'я».

Оцінювання впливу системи організованих і самостійних занять фізичними вправами ефективно проводити на великій перерві або після уроків за схемою гри «Хто чемпіон?». Для цього в кожному класі вивішується стенд із малюнками тестів-завдань і, відповідно, до щаблів призових місць (I, II, і III) уставляються до наступних змагань фотокартки школярів-переможців. Це дуже стимулює учнів до фізичного самовдосконалення. Тестування за всіма показниками бажано проводити кожної чверті. Нижче запропоновано приблизний план проходження тестувань-змагань.

I тиждень – розвиток швидкості й сили: біг на місці за 30 с (кроків), біг 30 м (с), віджимання від підлоги (разів).

II тиждень – розвиток швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (см), човниковий біг 4×9 м (с).

III тиждень – розвиток спритності: кидок-ловля м'яча за 30 с (разів), стрибки через скакалку (разів).

IV тиждень – розвиток витривалості, гнучкості: біг 600/1000 м (хв), нахили тулуба вперед із положення сидячи (см).

V тиждень – розвиток спритності й сили: біг через скакалку (с), піднімання тулуба до втоми (разів).

VI тиждень – розвиток спритності та почуття рівноваги: кидок-ловля м'яча з хлопками рук (разів), стійка на одній нозі у позі «фламінго» (с).

Під час II і III чверті з програми тестувань треба зняти вправи з бігу: 30 м, 600 (1000 м), які важко провести взимку, не маючи просторих спортивних залів.

Ефективність уроків фізичної культури значною мірою залежить від дисципліни, організованості, свідомості й інших моральних якостей учнів, тобто від умілої виховної роботи в класі.

Виховувати вольові якості та свідому дисципліну треба на всіх уроках: привчати дітей емоційно стримуватися під час виконання вправ, особливо в іграх, де потрібно дотримуватися певних правил. Спільне виконання вправ дає змогу формувати взаємодопомогу, колективізм, чесність та інші високі моральні якості людини.

Для успішнішого проведення змагань «Хто чемпіон?» із тестових вправ можна поділити клас на три команди (краще за ланками у класі), а кожную команду – на дві групи. Під час проведення вправ – одна група або команда виконує завдання, а в другій школярі виконують роль суддів, тобто рахують кількість виконання або повторень вправи за кожним учнем. Учитель повинен швидко фіксувати результати, визначати переможців особистої першості, а командні результати підрахувати за допомогою середнього арифметичного показника.

Така побудова змагань передовсім виховує уважність, самоповагу, чесність кожної дитини, допомагає закріпити вміння рахувати прості числа, розвиває пам'ять і уважність молодших школярів. Для зняття емоційного напруження між виконаннями тестових вправ краще провести одну-дві прості естафети з переключенням навантаження з одного виду діяльності на інший (наприклад, після бігу – стрибки або кидки м'яча) чи виконати дихальні вправи з підрахунком тривалості затримки дихання після вдиху або видиху.

Отже, під впливом різноманітної м'язової діяльності, зокрема систематичних і правильно організованих занять фізичними вправами, відбувається тренування організму дитини: удосконалюється функціональний стан організму й розвивається тілобудова, підвищується працездатність, зменшується витрата енергетичних речовин на виконання тієї самої роботи.

Учитель має бути уважним до зовнішніх виявів втоми учнів: при середньому ступені втоми дихання прискорюється, знижується інтенсивність м'язових зусиль, швидкість руху, порушується координація рухів; при значному – надмірно прискорюється дихання, виявляються такі ознаки, як блідість, скутість рухів і млявість в усьому тілі, різко порушується координація рухів; за перших ознак перевтоми треба дати учневі відпочинок або повністю звільнити його від виконання вправ.

Але не слід забувати, що дитячий організм має здатність швидко адаптуватися до більшого обсягу роботи, може довше виконувати той чи той рух (біг,

стрибки, віджимання, присідання та ін.) і за короткий час відновлювати сили після фізичних навантажень.

Орієнтовний план-конспект уроку здоров'я для учнів 3 класу

Завдання уроку:

1. Сприяти розвитку почуття ритму під час проведення ритмічної гімнастики.
2. Прийняти нормативи розвитку спритності – кидок і ловля м'яча за 30 с, стрибки зі скакалкою.
3. Підвищити емоційний фон засобами змагання й естафетами.

Місце проведення: спортивний майданчик із коловою доріжкою 200 м.

Інвентар: скакалки, м'ячі, сомір.

Підготовча частина – 10 хв.

1. Шиккування в шеренгу, рапорт, привітання, ознайомлення учнів із завданням уроку.

2. Повороти на місці.

3. Ходьба, біг (1,5 хв).

4. Перешиккування в колону по чотири для проведення ритмічної гімнастики.

Основна частина – 28 хв.

1. Розподіл на команди за ланками в класі.

2. Виконання нормативу кидок-ловля м'яча за 30 с. У кожній команді половина учнів виконує вправу, друга – рахує; по закінченні групи міняються.

3. Естафети:

– біг звичайний до орієнтира й назад;

– біг з ведінням м'яча ногою;

– подолання смуги перешкод.

4. Виконання нормативу – стрибки на скакалці до втоми. Дається три спроби, фіксується кращий показник.

Заклучна частина – 5–7 хв.

1. Шиккування в колону по одному.

2. Ходьба з уповільненням темпу – 200 м.

3. Підбиття підсумків уроку: визначення переможців в окремих видах в особистому заліку й команду-переможницю за сумою двох тестових вправ.

1. Домашнє завдання: готуватися щодня до бігу на витривалість (біг у малому темпі 3–5 хв або стрибки на скакалці до втоми) й піднімання тулуба (між приготуванням уроків виконувати вправу по 10–15 разів).

Іншим прикладом побудови уроку здоров'я може бути урок футболу.

Футбол – найдоступніший масовий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Згідно з положеннями «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997–2002 роки» Міністерство освіти і науки України футбол ввели до програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів як обов'язкову дисципліну з першого по одинадцятий класи незалежно від статі. Цей важливий захід, без сумніву, в майбутньому дасть щедрі плоди для всього українського футболу й допоможе зміцнити здоров'я підрастаючого покоління.

Футбол – воістину атлетична гра, яка сприяє розвитку всіх фізичних якостей дитини. У грі виконується велика, за фізичним навантаженням, робота, яка відчутно впливає на підвищення рівня функціональних можливостей учнів, а також

виховує потрібні моральні та вольові якості. За допомогою засвоєних учнями понять ігрових дій у футболі вчитель має змогу якісніше й ефективніше навчати елементів футболу та інших спортивних ігор, пропонує навчальною програмою.

Основною формою організації занять із футболу є урок, який проводиться з постійним складом учнів під керівництвом учителя фізичної культури.

Складений план уроку дає змогу розподілити матеріал у певній послідовності, передбачити специфіку організації занять і застосування педагогічних методів залежно від завдань та конкретних умов уроку. Структура уроку залежить від завдань і вікових особливостей учнів.

Велике значення має правильне навантаження на уроці. Для школярів (особливо молодшого шкільного віку) крива фізичного навантаження має підніматися, поступово досягаючи максимуму наприкінці основної частини уроку та знижуватися в заключній частині. Навантаження на уроці дозують відповідно до характеру, інтенсивності вправ і часу активного відпочинку. А також тісно пов'язане зі щільністю уроку. Застосовують такі форми організації учнів: групову, командну, індивідуальну.

Під час проведення занять з футболу треба пам'ятати, що навчання у фізичному вихованні – це педагогічний процес, який будується відповідно до закономірностей засвоєння знань, набування умінь і навичок учнями, їхнього фізичного розвитку під впливом вправ. Кожна із цих вправ спрямована на розв'язання певних завдань і має відповідати дидактичним принципам навчання та виховання.

Уроки фізичної культури та навчання футболу треба розглядати як розвантажувальний процес, такий потрібний в умовах сучасної школи. Докладний аналіз навчальних планів показує, що можна знайти години для додаткових занять з елементами футболу, якщо не ставитись до фізичної культури як до другорядного предмета.

Основна форма організації занять із футболу для молодших учнів – комплексний урок. Зі старшими учнями проводять ще й тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній із тем навчальної програми (фізична підготовка, технічна або тактична).

На заняттях із футболу доцільно застосовувати в комплексі такі методи: круговий і поточний (для навчання); ігровий і змагальний (для вдосконалення техніки, тактики й фізичної підготовки).

Комплексний урок – це заняття, на якому розв'язується кілька тренувальних завдань:

- а) фізична й технічна підготовка;
- б) фізична й тактична підготовка;
- в) технічна й тактична підготовка.

Слід пам'ятати, що в комплексних заняттях, найдоцільніших для навчання дітей, треба чітко розподіляти розминку й розв'язання завдань із фізичної підготовки в основній частині.

У підготовчій частині використовують ходьбу, біг, загальнорозвивальні вправи без предметів та з м'ячами, вправи з подолання комбінованої смуги перешкод, естафети, рухливі та спортивні ігри, елементи гри у футбол.

Основна частина уроку має передбачати техніко-тактичні дії з обов'язковим закріпленням їх в іграх або ігрових вправах. При цьому їй бажано умовно роз-

ділити на чотири часові інтервали. Перший і третій відводять на вивчення одного й того самого технічного прийому (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи), а другий і четвертий – на закріплення цього прийому в ігрових вправах або навчальних двосторонніх іграх.

Недоцільно в основній частині уроку розв'язувати більше ніж три поставлені завдання фізичної й тактичної підготовки, оскільки через анатомофізіологічні й психологічні особливості організм може хворобливо зреагувати на фізичне навантаження в комбінації з розв'язанням техніко-тактичних завдань. Тому під час виконання завдань навантаження треба дозувати.

Заключна частина уроку повинна включати ходьбу й біг у повільному темпі, стройові вправи та увагу. Домашнє завдання – самопідготовка, виконання загальнорозвивальних вправ за методом колового тренування.

Орієнтовний план-конспект комплексного уроку з футболу для учнів початкових класів

Завдання:

1. Ознайомити з ударом по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
2. Ознайомити із зупинкою м'яча подошвою.
3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Інвентар: футбольні м'ячі (10 шт.), свисток, прапорці (3 шт.).

Підготовча частина (10 хв).

1. Шикування, розрахунок по порядку, визначення завдань уроку.
2. Ходьба приставними кроками, зі зміною темпу, спиною вперед, напівприсівши, ходьба з переходом на повільний біг.
3. Загальнорозвивальні вправи.
4. Вправи з м'ячем: жонгливання (підйомом, стегном), пересування з м'ячем (стрибаючи на одній нозі, м'яч подошвою іншої підштовхується вперед).

Основна частина (32 хв).

1. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться:
 - а) удари по м'ячу від партнера збоку;
 - б) удари по м'ячу, що котиться назустріч;
 - в) удари по воротах на точність із різних дистанцій.
2. Удар та зупинка м'яча подошвою:
 - а) удар з місця по нерухомому м'ячу об стіну низом і зупинка вибитого м'яча подошвою;
 - б) те саме, але кілька ударів підряд.
3. Ігрова вправа 3×3: у квадраті 16×16 м разом беруть участь по три гравці в кожній команді, намагаючись провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Кількість квадратів має відповідати кількості учнів у класі.

Заключна частина (3 хв).

Ходьба поперемінно з повільним бігом: ходьба – 10 м, біг – 10 м, ходьба – 10 м.

Домашнє завдання – виконання вправ із м'ячем:

1. Стань на відстані 5–6 кроків від стіни й поклади до ніг м'яч. Удар по ньому правою ногою так, щоб він, відскочивши від стіни, знову опинився біля ноги. Намагайся зупинити м'яч ногою і знову повтори удар. Зроби так 5–7 разів, не сходячи з місця, поступово довівши кількість повторів до 30.

2. Намалюй на стіні коло діаметром 1 метр на відстані 50 см від землі (розмір тобі покажуть батьки). Відійди на 5–6 кроків і поклади м'яч біля ноги. Зроби

10 ударів по м'ячу правою, а потім лівою ногою, намагаючись влучити у коло. Підрахуй, скільки разів ти потрапив у ціль.

3. Поклади м'яч на підлогу й обертай його лівою та правою ногою почергово по 8–10 разів кожною, поступово збільшуючи кратність повторень до 30.

4. Тепер навчися бити так, щоб м'яч летів у повітря, для цього треба знайти гілку на дереві на рівні твоєї голови й відійти на відстань 5–6 кроків. Спробуй ударом ноги перекинути м'яч через гілку. Намагайся бити по м'ячу підйомом знизу вгору. Скільки разів ти зможеш це зробити з 10 спроб?

Інтеграція рухової діяльності в процес навчання (пізнавальна діяльність у русі, фізкультурні хвилинки на уроках)

Одним із кризових явищ традиційних і нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими видами навчальної діяльності школярів. Можливою причиною цього є відсутність реальних механізмів взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності. Суть такої взаємодії полягає у формуванні інтегрованого освітнього, оздоровчого й загального виховного ефекту навчання. Однак у сучасній школі ці компоненти реалізуються незалежно один від одного.

Передові технології вальдорфських шкіл і дитсадків, методології Штайнера, Флоренського говорять про таке:

1. Дитина – це цілісна істота, у якій специфічно індивідуально взаємодіють духовна, душевна й тілесна організації.

2. Розвиток дитини розглядають через призму трьох душевних або, точніше, духовних сил: інтелекту, почуття й волі. Власно людське розглядають не в перебільшеному розвитку однієї з якостей, а в досягненні індивідуальної гармонії й збалансованості всіх трьох духовних сил. Образно кажучи, освіта дитини повинна бути освітою і для голови, і для рук, і для тіла.

3. Побудова навчального плану вихователя в дитячих дошкільних і шкільних закладах визначається відомим ще із часів Коменського принципом природовідповідності, що в реальності означає наслідування вікових законів розвитку дитини.

4. Особливу увагу приділяють формуванню тілесної організації, тобто гармонійному фізичному розвитку дитини, її руховій діяльності як основі для прояву вищих людських якостей.

5. Для оцінювання ефективності впливу в освітньому процесі оздоровчо-виховного середовища на психофізичний розвиток дитини передбачається застосування не тільки кількісних, а й якісних показників дослідження динаміки зміни фізичних можливостей організму дитини.

Ураховуючи сучасні умови соціального й екологічного середовища на фоні інтелектуального вдосконалення, великого інформаційного значення набуває динаміка фізичного розвитку школяра як фактору, що засвідчує рівень гармонійного росту та здоров'я дітей. Акцент в охороні здоров'я школярів зміщується в бік активної участі в його збереженні і самих школярів, і їхніх батьків, а також учителів загальноосвітніх предметів за рахунок системи оздоровчо-виховної роботи та знань про реальний стан здоров'я, динаміку фізичного розвитку, функціональних можливостей, стан постави, частоту захворюваності та інших показників під впливом занять протягом навчального року, що систематично відобра-

жається в «Щоденнику зміцнення здоров'я» або моніторингу здоров'я й розвитку особистості.

Психологи та фізіологи вже давно дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини. Нормальними умовами вияву й розвитку дитячих здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність, спілкування з іншими дітьми, під час яких дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте. Характерним прикладом є швидке й легке навчання іноземній мові дітей-емігрантів, які під час спілкування у грі зі своїми однолітками вже через місяць проживання в іншій країні здобувають великий запас слів і найчастіше стають перекладачами для своїх батьків.

Психологи вважають, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не тільки чує, а й бачить, образно уявляє те, що вона почула, на фоні ігрової діяльності або яких-небудь рухових дій, які є певним емоційним фоном та настроєм.

На основі цих концепцій ми розробили систему на основі оздоровчої педагогіки пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації в системі пізнавально-рухового навчання сприяють зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації, яку школярі дістають під час уроку з конкретного предмета. Варто зазначити: зміст матеріалу, що вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, яка допомагає моделювати образ-асоціацію знань паралельно інформації, яку подає вчитель, зокрема, про сутність теми з конкретного предмета, що зрештою сприяє засвоєнню знань. Передача знань під час дидактичної гри дає змогу використовувати в роботі не лише усвідомлену пам'ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення між руховими й ментальними процесами.

Учені вважають, що запам'ятовувати й усвідомлювати інформацію краще, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною є фонові рухові активності, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання активність дитини поліпшує якісне сприйняття інформації, що надходить. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам'яті викладеного на уроці нового матеріалу та прагнення дитини відтворити рухові дії, що означають правильну відповідь. У рухливій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування й паралельно за рахунок рухових дій і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшуються функція дихання, емоційний стан молодшого школяра. І. М. Павлов зазначав: *«Асоціації мають дуже важливе значення для процесу пам'яті та мислення, як первинна основа їх»*.

Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей застосовувати свої розумові здібності. Вони намагаються використати їх уже на початку гри, щоб не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить у класі), або особисто свій престиж перед товаришами під час рухових ігор у спортивному залі, коридорі тощо. Ефект залежить від професійної майстерності й творчості вчителя, тобто від запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або здійснення сюжету.

Розвиток мислення дитини найяскравіше виявляється в його діяльності. І. М. Сеченов писав: «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку». Так, під час скорочення м'язів у кору головного мозку поступає потік нервових імпульсів, підвищується тонус, сприйнятливість до засвоєння інформації.

Оптимізація рухової активності під час загальноосвітніх уроків, організована відповідно до дидактичного матеріалу, що засвоюють школярі – запорука нормального розумового й фізичного розвитку.

Основою методики такої системи є рухове відтворення навчального матеріалу, яка ґрунтується на таких етапах:

1-й етап. Для формування умінь і навичок рухового відтворення математичного й мовного матеріалу проводяться ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності (відтворення у вигляді рухів або певних тілофігур літер алфавіту, героїв прочитаних сюжетів, ігор на розпізнавання частин мови або правильної відповіді на приклад чи задачу у вигляді зумовлених заздалегідь конкретних рухів, фонетична ритміка та ін.).

2-й етап. Вправи на синхронне вимовляння таблиці множення, слів іноземною мовою, явищ природи тощо й, відповідно, рухові дії в кількісній і якісній аналогії.

3-й етап. Формування вмінь використовувати засвоєний матеріал в усній формі в ігрових ситуаціях і сидячи, і безпосередньо під час виконання рухів, стоячи, йдучи на місці або до школи, на рухових перервах, тематичних уроках фізичної культури.

Диференційоване виконання рухових методичних прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного дидактичного матеріалу, а також зміна видів пізнавальної діяльності на рухову, дає змогу досягти активної мовної діяльності (незалежно, рідна чи іноземна мова) не тільки безпосередньо в момент ігор, а й у побутових ситуаціях. Під час ігрової діяльності з елементами співвідношення математичних рішень, мови й рухів у школярів здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовним і руховим відтворенням.

Розпочинати кожний урок рекомендується з виконання максимального вдиху й затримки дихання до 20 с, а під час видиху слід голосно рахувати «21, 22, 23...». Тривалість рахунку прямо пропорційна ступеню втоми, тобто дню тижня, складності предмета й порядку уроку в навчальному дні. Особливо важливо виконувати такі дихальні вправи після бурхливої перерви (заспокоює нервову систему, вгамовує дітей, виконує гіпервентиляцію легень, посилює кровообіг).

Застосовувати додаткові вправи під час загальноосвітніх уроків можна по-різному, залежно від професійної майстерності вчителя, його фантазії тощо.

На уроці математики:

– усі вивчені цифри можна запам'ятовувати не лише під час письма в зошиті, а й за допомогою рухів плечовими суглобами (завдання: написати цифри 1, 2, 3... плечима), або «писати» їх носом у повітрі, що знімає втому з шийного і грудного відділів хребта, які найбільш статично навантажені під час сидіння за партою;

– швидкість мислення під час закріплення математичних дій (додавання, віднімання або табличку множення) тренувати в русі, в умовах змагання між

рядами (завдання: стоячи між партами, кожна команда розпочинає гру з першого учня, який придумує свій приклад, а наступний його вирішує і продовжує гру новим прикладом, повертаючись на 180° і плескаючи в долоні наступному. Наприклад, $5 + 5 = 10$; $10 - 2 = 8$; $8 + 5 = 13$; $13 - 3 = 10$ і т. д., виграє команда, яка швидше закінчить вирішення прикладів усіма учнями в ряду.

На уроці української мови:

– для закріплення правопису букв застосувати написання їх плечовими суглобами й носом у повітрі;

– відобразити кожну вивчену літеру у вигляді імпровізованих рухів;

– для закріплення частин мови й розвитку швидкості мислення можна застосувати гру «Впізнай частину мови»; кожен ряд учнів піднімається лише тоді, коли назвали їхню частину мови: 1-й ряд – іменник, 2-й ряд – прикметник, 3-й ряд – дієслово. Учитель читає знайомий вірш, а учні відповідно реагують на свою частину мови. Виграє команда, яка припуститься меншої кількості помилок.

На уроці читання:

– за кожну правильну відповідь учень має право на додаткові рухи – оберти, присідання тощо;

– якщо дитина, яку викликали до дошки, правильно рухається з мішечком на голові, витримує гарну поставу під час відповіді, й мішечок не падає з її голови, то учень має право на заохочення.

Слід зазначити, що всі наведені рухи не вимагають додаткового часу, тому що під час відповіді учні не чекають поки попередній закінчить рухи, а починають відповідати.

Такий методичний підхід допомагає засвоювати методичну інформацію, запобігаючи або зняттям розумової втоми, розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань як результату, коли методи й засоби фізичної культури використовують не як фактори, пригнічуючи рухову активність, а як дієві засоби, які підвищують ефект удосконалення інтеграції освітньої та пізнавальної діяльності. Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу й спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики, спрямованої дії не тільки вчасно забезпечує зняття розумової і м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість і орієнтацію тіла та окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища.

Розглядаючи оздоровчо-виховний процес як процес цілеспрямованого педагогічного впливу, треба пам'ятати, що його якісним наслідком завжди виступає система відносин до свого рівня фізичної підготовленості, здоров'я, рухових і функціональних можливостей організму, до себе як до особистості, до праці та ін. Принципово важливим при цьому є момент вибору методів впливу.

Педагоги найчастіше помилково сприймають методи цілеспрямованого оздоровчо-виховного впливу як результати виховання, що визначають сутність створення підходів, які обирають для цього. Утім основою оздоровчо-виховної роботи є методи створення умов і форм організації взаємодії педагогів та учнів під час загальноосвітніх уроків в процесі інтеграції освітньої та оздоровчо-

виховної роботи як наслідок спільної життєдіяльності в одному часовому інтервалі, що призводить до автоматичного (а точніше, до неминучого, а не до примусового) формування системи ставлення учнів до створення стійкої мотивації і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури.

Фізкультурні хвилинки

Унаслідок тривалої розумової або фізичної роботи в процесі навчального дня рівень працездатності в школярів поступово знижується, особливо в першокласників. Причиною тому є втомата, яке наступає через 20–25 хв роботи, особливо на третьому–четвертому уроках у середині тижня. Основні ознаки розумового стомлення – зниження уваги, погіршення засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок у виконанні завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Поряд із цим зростає та м'язова втомата, що призводить до порушень постави – голова нахилиється дедалі нижче й нижче, плечі також опускаються, спина сутулюється, учень лягає грудьми на парту або перекошує тулуб у бік.

Тривале сидіння за партою спричиняє втому спини, шиї, ніг, призводить до застійних явищ м'язів тулуба й суглобів нижніх частин тіла, до зниження функції органів та систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу. Якщо такий стан організму буде часто повторюватися, то через 2–3 місяці навчання це призведе до загальної втоми і погіршення стану здоров'я дитини.

Для того, щоб уникнути таких прикрих наслідків, треба застосовувати так званій активний відпочинок, тобто зміну одного виду діяльності на інший у формі фізкультурних хвилин або фізкультурних пауз. «Не складно, здається, – писав К. Ушинський, – примусити дітей у такт вставати й сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно й без гомону та штовханини: але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися в наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує в них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

Найкраща форма виконання фізкультурних хвилин – ритмічна гімнастика, тобто виконання вже відомих фізичних вправ під веселу музику. Дослідження багатьох учених довели позитивний вплив музики на зняття розумової й емоційної втоми, на виховання відчуття ритму та поліпшення емоційного самопочуття. Комплекс вправ розучують на уроках фізичної культури, а закріплюють самостійно вдома. Музику краще підбирати зі знайомих мультфільмів, веселу, ритмічну.

Час проведення фізкультурних хвилин залежить від виду й місця уроку в розкладі, а також від структури компонентів уроку та типу його, стану учнів, сезону року й навчальної чверті. Фізкультурна хвилинка триває 2–3 хв, 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.

У молодших школярів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, унаслідок чого порушується стереотип навички правильного письма. Тому на таких уроках доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, виконуючи письмові роботи, учні довше, ніж звичайно, перебувають у зігнутому положенні. Тому в комплекси фізкультурних хвилинок треба вносити вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрявлення грудної клітки, для зору та ін. Після тривалого сидіння за партою, що спричинює застійні явища в нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота, рекомендуються вправи для ніг.

Для активізації дихання й діяльності серцево-судинної системи краще застосувати фізкультурні хвилинки з віршованими вигуками учнів, лічилки, кричалки, пісні, речитативи тощо.

Орієнтовні комплекси фізкультурних хвилинок Для уроків письма

Учитель

- Нову вправу вивчаємо, діти,
- Руки вперед і рівенько сидіти.
- Рухи руками робимо схрестні –
- Руки на парту, пальці в кулак,
- Зробимо вправу, діточки, так:
- Пальці стискаємо й розтискаємо,
- Наче всі пластилін розминаємо.
- Руки до пліч поставте усі,
- Будемо рухи робить колові.

Виконують означені рухи.

- Уперед-уперед, назад-назад,
- Фізкультурі кожен рад!

Учні

Відклали ручки й зошити, поклали мішечки на голову.

- Полюбляємо вправи ми цікаві.

Сильно стискають пальці, затримують кулак на 2 с, розслабляють кисті.

- Будем фігури різні ліпити і з фізкультурою вічно дружити.

Усі разом

- Раз, два, три, чотири, у дружбі ми живем і в мирі!

Вправи для зняття втоми з кистей рук

1. В. п.: сидячи за партою, мішечок із сіллю на голові, руки з розведеними пальцями лежать на рівній горизонтальній поверхні. Протягом 30–60 с почергове постукування по опорі пальцями то однією, то другою рукою, то обох рук разом.

2. В. п.: сидячи або стоячи, мішечок із сіллю на голові, руки зігнуті перед собою. Торкання великим пальцем почергово вказівного, середнього, безіменного, мізинця. Темп виконання і сила натиску поступово зростає. Повторити 10–15 разів.

3. В. п.: сидячи або стоячи, мішечок із сіллю на голові, долоні разом, пальці переплетені. Згинати й розгинати пальці в зап'ясті, сильно натискаючи долонею на долоню. Повторити 10–15 разів.

4. В. п.: сидячи або стоячи, з мішечком на голові, руки перед грудьми, пальці переплетені. Розвернути долоні назовні, вернутися у в. п. Повторити 15–20 разів.

Для уроків читання

Учитель

- Слухати ми перестали
- І тепер всі дружно встали.
- Будем ми відпочивати,
- Руки – вгору, руки – вниз
- І легесенько прогнись.
- Покрутились, повертілись,
- На хвилинку зупинились.
- Пострибали, пострибали
- Раз – присіли, другий – встали
- Всі за парти посідали,

Учні (устають із-за парт).

- Нумо вправи починати:

Виконують виголошені вправи. Оберти вліво, вправо. Стрибки на лівій, правій. Присідання.

Вправи для запобігання втомі очей

1. Сидячи за партою з мішечком із сіллю на голові, міцно заплющити очі (3–5 с), потім розплющити їх на 3–5 с. Повторити 6–8 разів.

Вправи зміцнюють м'язи повік, поліпшують кровообіг і сприяють розслабленню м'язів очей.

2. Сидячи на стільці з мішечком з сіллю на голові, швидко моргати протягом 1–2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3. Стоячи з мішечком із сіллю на голові, дивитися прямо перед собою 2–3 с, поставити палець правої руки на середній лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця, дивитися на нього 3–5 с, рахуючи вголос, потім, витримуючи правильну поставу, опустити руки. Повторити 10–12 разів.

Вправа знижує загальну втому, полегшує працездатність очей на близькій віддалі.

4. Сидячи з мішечком із сіллю на голові, дивитися на кінець пальця витягнутої вперед руки, який розміщений на середній лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей доти, доки почне «двоїтися». Повторити 6–8 разів.

Для уроків математики

Учитель

- Раз, два
- Три, чотири
- П'ять, шість
- Сім, вісім
- Дев'ять, десять

Учні

Устають із-за парт.

– Піднімається гора.

Підняли руки вгору.

– Це круті гірські схили.

Махають руками, імітуючи рухи крил.

– Це орли, дивний танець завели.

Виконують нахили вперед.

– Це смерічки нахилилися до річки.

Стали рівно, потрусили пальцями.

– Це вода з водоспаду потекла.

Комплекс вправ «Ясна голова»

1. В. п.: стоячи біля парт. Руки вгору, потягнутися всім тілом, руки опустити. Легко погладити голову в напрямку від чола до потилиці то однією, то другою рукою 7–10 разів.

2. В. п. те саме. Повороти голови вправо, вліво, нахили вперед, назад. Дихання вільне. Повторити 4–5 разів.

3. Потягнутися всім тілом, руки підняти якомога вище, потім опустити. Розгладити обличчя пальцями обох рук від носа до вух по 5–7 разів.

4. Погладити шию ззаду від вуха до вуха пальцями то правої, то лівої руки, одночасно повертаючи голову праворуч-ліворуч, 6–7 разів розслабитися, вільно подихати.

Для уроків природознавства

Учитель

– Щоб город перекопати, що беруть до рук?

– Потім з рук у м'яку грядку висівають що?

– Треба сонце і ...

– А чому рослина сходить?

– Урожай ми враз потроїм, як внесемо перегною

Учні

Устають із-за парт.

– Лопати!

Підняли руки вгору, нахилилися вниз.

– Зернятка!

Опустили руки, потрусили пальчиками.

– Тепло!

Нахили в сторони, присідання.

– Бо корінчики п'ють воду!

Стрибки

Комплекс вправ для профілактики верхніх дихальних шляхів

1. В. п.: о. с. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт. Піднімаючи й розширяючи грудну клітку, видих 3–4 рази.

2. В. п.: о. с. Присідаючи, міцно обхопити коліна руками, повільно видихати, видавлюючи із себе повітря. Випрямлятися на вдих 4–8 разів.

3. В. п.: сидячи. Дихання із затримкою: вдих – 4 с, видих – 4 с, пауза – 2 с. Повторити 10 разів.

4. В. п.: сидячи. Дихання через одну ніздрю. Вдих через обидві ніздрі, видих – через одну (то праву, то ліву). Другу заткнути пальцями, 4–6 дихань.

Організована перерва

Експериментальні дослідження встановили, що ефективним засобом зниження та ліквідації гострої і попередження хронічної розумової втоми школярів протягом навчального дня є фізичні вправи та рухливі ігри на великих перервах щодня. Проведення таких занять комплексно сприяє поліпшенню в учнів показників фізичного розвитку, зростанню даних рухової підготовленості, зменшенню пропусків навчальних днів через хворобу, вчасному зняттю розумової втоми й поліпшенню успішності знань школярів.

Фізичні вправи та рухливі ігри на великій перерві проводяться для того, щоб:

– призупинити гальмування в корі головного мозку, що розвивається в процесі занять;

– запобігти розвиткові гострої й попередити виникнення хронічної розумової втоми школярів;

– переключити увагу з навчальної роботи на емоційний руховий вид діяльності;

– сприяти всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я учнів.

Як відомо, молодші школярі особливо потребують частоті зміни діяльності. Працездатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від типу і змісту уроків, їхнього місця в розкладі дня та тижня й, відповідно, характеру їхнього змодельованого або спонтанного активного відпочинку під час перерв. Вона підвищується, якщо учні на перервах перебувають на свіжому повітрі, їхній відпочинок емоційно насичений, сповнений цікавих форм і методів проведення відповідних віку ігор та фізичних вправ.

Застереження деяких учителів щодо того, що проведення з учнями фізкультурних заходів на перервах збуджуватиме їх, безпідставні. Навпаки, організація в іграх та розвагах дітей усуває безладдя і метушню, ставить в певні рамки збудливих дітей і стимулює до діяльності пасивних. Діти залучаються до педагогічно організованої рухової діяльності, де в невимушених умовах дістають потрібні дози фізичного навантаження, удосконалюють рухові вміння та навички. Варто доцільно добирати цікаві вправи й прості ігри, які б надмірно не збуджували дітей.

В організації таких перерв не можна допускати формалізму: там, де немає умов (велика наповнюваність школи, немає майданчика достатнього розміру, спортивного інвентарю та ін.), природно, що організація рухливих ігор і фізичних вправ на перервах викличе великі труднощі. Тому слід шукати інші варіанти проведення відповідно до конкретних умов кожної школи. Найбільшу оздоровчу цінність рухові перерви мають, якщо вони відбуваються на свіжому повітрі в будь-яку пору року за температури не нижче -10°C .

Дуже важливо накопичувати та систематизувати суб'єктивні й об'єктивні матеріали педагогічних і медичних спостережень за школярами, щоб за допомогою цифрових показників (самопочуття дітей, поліпшення пульсових й антропометричних даних, зменшення захворюваності, підвищення спортивних результатів та навчальної успішності тощо) переконувати учнів, вчителів і батьків у сприятливому впливі фізичних вправ під час перерв на здоров'я, фізичний розвиток та працездатність школярів.

Рухливі перерви потрібно проводити з дотриманням основних вимог до занять фізичною культурою:

– організований початок рухової перерви;

– поступове нарощування фізіологічного навантаження;

– зниження інтенсивності навантаження наприкінці перерви;

– дотримання послідовності в складності рухових завдань, що виконують;

– поступове нарощування навантаження від коротких перерв до великої динамічної перерви.

Для добору вправ та рухливих ігор переважно використовувати матеріали навчальної програми з фізичної культури, вправи зі «Щоденника зміцнення здоров'я» та застосовувати за можливості музичний супровід, особливо в зимовий період. Навантаження викличе в дітей почуття втоми. Але вже через 1–2 місяці за оптимального дозування, зі зростанням тренуваності організму такі навантаження сприйматимуться як позитивні й розвивальні.

Наприкінці динамічної рухливої перерви інтенсивність вправ або гри повинна поступово знижуватися, і за 5 хв до дзвінка на наступний урок ігри слід закінчити. Нормальним можна вважати становище, коли перед початком уроку показники пульсу в дітей на 10–20 ударів вищі, ніж на початку рухливої перерви. Підвищення показників пульсу на 40 уд./хв і більше може свідчити про перевищене навантаження на динамічній перерві, недостатній відпочинок, слабку тренуваність або нездужання учня.

Під час організації перерв слід ураховувати те, що безладдя й біганина, галас і крик погано впливають на дітей, не дають відпочинку нервовій системі, призводять до надмірного збудження. Усі заходи на перервах мають відповідати віковим особливостям дітей. Фізичні й емоційні навантаження слід дозувати так, щоб не допускати надмірної втоми або збудження. Бажано, щоб діти добровільно хотіли брати участь у грі. Не слід змушувати учнів до цього та до виконання фізичних вправ, ритмічної гімнастики.

Рухливі ігри й фізичні вправи на перервах не повинні бути регламентованими, тобто діти можуть мати відносно вільний вибір видів фізичних навантажень, які за характером та організацією імпонують їхньому емоційному стану й рухливим умінням. Для проведення рухливих перерв учні можуть організуватися не лише за класами, а й за інтересами, групи можуть бути різновіковими. Однак усі ігри для перерв повинні відповідати віку школярів, сезону проведення, а також характеру попереднього й наступного навчальних уроків.

Нижче наводимо рухливі ігри для великих перерв відповідно до пори року.

Осінньо-весняний період

1. *Рухлива гра «Заборонений рух»*. Можна виконувати цю гру і на місці, і під час просування по колу в ходьбі з різним положенням рук, окрім заздалегідь забороненого. Після закінчення гри обов'язково відзначити найкращих, найуважливіших учнів.

2. *Естафета з метанням малого м'яча в ціль*. Збирається 2–3 команди, які шикуються в колони по-одному на певній лінії. За сигналом учителя перші гравці розпочинають біг (10–15 м), а на відстані за 2–3 м до цілі (корзини або відра без дна на висоті 1,5–2 м) зупиняються, щоб закинути м'яча в ціль, і повертаються до своєї команди, передаючи естафету наступному. Перемагає команда, яка закінчить гру швидше за інших і буде найвлучнішою.

3. *Рухлива гра «Всі до своїх прапорців!»*. Збирається 3–4 команди, шикуються в колони по одному, у кожного ведучого прапорець свого кольору (червоний, жовтий, зелений...). Після сигналу вчителя всі гравці розбігаються по майданчику спиною до своїх ведучих і заплющують очі. У цей момент ведучі з прапорцями міняються місцями. Подається другий сигнал, за яким всі розплющують очі й біжать до своїх прапорців, шикуються в колони на нових місцях. Перемагає команда, гравці якої вишикувалися найшвидше.

4. *Рухлива гра «Вудочка»*. Діти стають у коло. Один учень (спочатку може бути вчитель) стає в центрі, обертається навколо своєї осі й проводить скакалкою або мотузкою з мішечком на кінці так, щоб «вудка» зачіпала ноги гравців, які в цей час повинні підстрибнути. Той, кого «піймала» «вудка», вибуває з гри. Гра закінчується, коли залишається 5–8 школярів.

5. *Рухлива гра «Піонерський м'яч»*. На волейбольному майданчику збирається дві команди по 5–8 дітей. За жеребкуванням гравці однієї з команд починають перекидати м'яч між собою, але не більш як дві передачі. Третій кидок треба зробити через сітку на поле суперників. Команда, яка не зловить м'яча чи зробить більш як дві передачі або перекине м'яч за межі майданчика, отримує штрафне очко. Гра може складатися з двох–трьох партій до 5–10 м'ячів.

Зимовий період

Для зимових ігор є правило: «Мороз не великий, але стояти не дає». Коротке пояснення правил гри, попереднє ознайомлення дітей зі складнішими іграми, зведення до мінімуму простоїв під час самої гри – усе це входить в обов'язки організаторів зимових рухливих перерв.

1. *Рухлива гра «Сніговий тигр»*. На глухому паркані або на стіні *малюють* два кола діаметрами 80 см і 30 см, на відстані 8–10 м розташовуються команди, які хочуть взяти участь у грі. По сигналу керівника, гравці починають ліпити сніжки (по 5 шт.) і метати їх у ціль. За попадання в більше коло – 1 очко, в менше – 3. Перемагає команда яка набере більше очків або швидше заліпить менше коло снігом.

2. *Рухлива гра «Перебіжки під обстрілом»*. На одному боці майданчика – лінія міста, на другому – лінія кону. Відстань між ними 15–20 м. Збоку, за лінією розташовуються команди «стрільців», які заготовляють по три сніжки. За сигналом судді гравці першої команди перебіжками по одному намагаються дістатися з міста за лінію кону. А стрільці, метаючи сніжки, виводять з гри суперників. Кожен гравець, у якого влучили сніжкою, виходить за межі майданчика. У кінці підраховують тих, що залишилися. Перемагає команда, яка зуміє вивести з гри більше суперників і зберегти своїх.

3. *Рухлива гра «Живі мішені»*. Грають дві команди по 8–10 школярів. Вони шикуються у дві шеренги, обличчям один до одного, на відстані 10 м. Кожен учень навколо себе малює коло радіусом 1 м. За сигналом керівника гравці однієї команди починають метати сніжки, не виходячи з кола, у суперників, які можуть ухилитися, присідати, підстрибувати (але не виходити з кола), щоб не бути збитими сніжкою. За другим сигналом гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка більше влучить у суперників і менше втратить гравців.

Можна також запропонувати дітям під час перерви виконати фізичні вправи, які імітують рухи різних істот (жабенят, ведмежат, зайченят, оленят тощо). Виконання цих вправ сприяє розвитку швидкості рухової реакції, уміння уважно спостерігати і спритно виконувати наведені вправи, повторюючи кожну 5–7 разів, поступово збільшуючи кількість повторень. Для розвитку більшої рухомості хребта треба виконувати деякі вправи, пересуваючись у позах, імітуючи рухи тварин. Зважаючи на попередній і наступний уроки, треба обирати різні за змістом і характером навантаження рухливі ігри для організованого відпочинку на великій перерві.

Якщо діти були дуже зосереджені під час написання контрольної роботи з письма або математики, то доцільно запропонувати їм активні рухливі ігри для розвитку швидкості, емоційно насичені й без додаткової зосередженості. Напри-

клад, «Рибалка і рибки», «Совонько», «Третій зайвий», «День і ніч», «Квачі парами», «Стрибуни», «Бій півнів», «Класи», «Два морози», «Білки, жолуді, горіхи».

Якщо ж у школярів передбачається написання контрольної роботи або інша творча діяльність, яка потребує зосередженості й уважності, то для великої перерви доцільно добирати спокійніші рухливі ігри, наприклад: «Море хвилюється», «Хто далі кине», «Влуч у кільце», «Снайпери», «Зозуля», «Карлики-велетні», «Знайди предмет», «Заборонений рух» та ін. Крім різноманітних рухливих ігор на великих перервах, можна заохочувати дітей до самовдосконалення зі стрибків із скакалкою, кидання та ловлі м'яча, присідань, підтягувань і віджимань. Тобто кожен працює індивідуально за своєю програмою, яку він отримав після визначення особистого профілю рухової підготовленості. А перевірку здобутків школяра треба робити на наступних уроках фізичної культури або одразу ж на перерві у вигляді змагань між окремими учнями.

Для більш організованого і вчасного закінчення рухливої перерви доцільно використовувати попередній дзвоник, що сповіщатиме про закінчення перерви за дві-три хвилини до початку уроку.

Слід зауважити, що організоване проведення перерв сприяє підвищенню дисципліни в школі, формує в учнів організаторські здібності.

Спортивно-масова робота: фізкультурні свята, змагання

Велике значення у фізичному розвитку, освіті та вихованні молодших школярів мають змагання й фізкультурні свята. Будь-яке свято – це завжди визначна подія в житті дитини. Його з нетерпінням чекають, до нього наполегливо готуються, воно надовго запам'ятовується.

Фізкультурні свята проводяться приблизно 2–4 рази на рік (тривалість їх 40–50 хв) і відповідають порі року (осінні, зимові, весняні, літні). Такі свята потребують барвистого оформлення, музичного супроводу, зразкової організації та дисципліни під час їх проведення.

Залежно від місця й часу проведення добирається тематика свята і складається його сценарій, у зміст якого входять різноманітні змагання. Але бажано не перетворювати такі свята лише на змагання.

Основні завдання фізкультурних свят:

- забезпечити задоволення, радість від фізичних вправ;
- надати можливість показати свої найкращі досягнення;
- оздоровити дитину через збільшення рухової активності;
- виховати естетичні почуття.

Відповідно до викладеного вище, крім ігор і фізичних вправ, у сценарій свята варто внести концертні номери (пісні, вірші, танці), а також яскраві емоційні комплекси ритмічної гімнастики. Ігри й естафети добирають залежно від пори року й тематики свята. Це можуть бути і вже знайомі рухливі ігри (наприклад: «Два морози», «Ноги від землі» та ін.), і різноманітні естафети («Смуга перешкод», «Посадка картоплі», комбіновані естафети та ін.). До організації, проведення, а також до участі у святах і змаганнях треба активно залучати батьків.

Щоб успішно відбулося фізкультурне свято, треба заздалегідь скласти план роботи з підготовки і проведення фізкультурно-масової роботи в школі (табл. 4.13).

План підготовчої роботи з організації фізкультурного свята

Вид роботи	Час виконання	Відповідальний
Визначити склад організаційного комітету		
Написати сценарій свята або положення про змагання		
Організувати наочну агітацію (афіші, плакати та ін.)		
Визначити склад учасників свята або прийняти заявки від учасників змагань		
Визначити склад суддівської комісії (журі)		
Оголосити про свято батькам		
Забезпечити медичне обслуговування		
Скласти перелік інвентарю, потрібного для проведення змагань. Забезпечити ним захід		
Оформити й підготувати місце проведення свята		
Підготувати призи, грамоти, подарунки для всіх учасників змагань		
Визначити й підготувати ведучого свята		

Сценарна розробка дитячого рухливо-фольклорного фестивалю-конкурсу «А ми своє здоров'я збережемо»

Мета: виявити кращі зразки тіловиховної роботи з дітьми підготовчої групи дошкільного й молодшого шкільного віку.

Програма конкурсу

1. Презентація комплексів ранкової гігієнічної гімнастики під музику або співи протягом 2–3 хв.

2. Огляд моделей різних форм активного відпочинку дітей з опорою на народний ігровий матеріал та з використанням відновлювально-профілактичних, загально-розвивальних і спеціальних вправ, що сприяють розвитку основних рухових навичок, у супроводі примовок, приспівок або музики (за участю вихователя чи класовода протягом 3–4 хв).

3. «Веселі старти» побудовані на основі вправ, закладених у Державну оцінку фізичного виховання населення України.

Сценарна розробка фізкультурного свята «Мама, тато і я – спортивна сім'я»

Свято розпочинається бадьорою піснею, під яку команди в складі: по 5 або більше дітей, бажано за руку з мамою або татом, уходять у зал, проходять коло пошани й також співають пісню. Кожна команда має свою назву і спортивну форму.

Ведучий: – Дорогі діти! Сьогодні ми зібралися в цьому залі для того, щоб ще раз побачити, які ми стали сильні, спритні, здорові, веселі. Але сьогодні в нас незвичайні змагання, тому що разом із нами змагатимуться ваші мами й тати.

Привітання команд. Команди заздалегідь готують віршовані привітання, які повинні закінчуватися словами:

– Команді «...» фізкульт-привіт!

Ведучий: – Наші змагання судитиме поважне журі (представлення всіх членів журі).

Журі: – Усі конкурси, естафети, змагання оцінюватимуть за п'ятибальною системою. Переможе команда, яка набере найбільше балів.

Ведучий: – А зараз, як і годиться перед справжніми великими змаганнями, проведемо розминку. Але не звичайну з бігом та вправами, а свою, найцікавішу у світі, – ритмічну гімнастику. А наше шановне журі оцінить, хто навчився це робити найкраще. Проводиться конкурс з виконанням вправ під музику у вигляді простої ритмічної гімнастики.

Журі оголошує результати після кожного конкурсу. За участь у конкурсі ритмічної гімнастики всіх учнів класу (100 %) команди отримують додатково по 10 балів.

Ведучий: – Команди на старт!

1. Змагання «М'яч-стрибунець»

Участь беруть усі: діти й батьки. Шикуються вздовж усього залу в колону по одному. Відстань між учасниками команд – 1,5–2 м. Перший бере в руки м'яч, повертається обличчям до наступного й ударом об підлогу посилає йому м'яч. Другий ловить м'яча й кидає об підлогу наступному. Виграє команда, яка швидше передасть «м'яч-стрибунець» останньому.

2. Змагання «Наші богатири»

Участь беруть діти й тати. Учасники команд по черзі біжать в інший кінець залу (15–20 м), віджимаються по 5 раз і повертаються назад. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Оголошується музичний номер. Одна з команд (по черзі) показує підготовлений номер художньої самодіяльності – 5–7 хв.

3. Естафета зі скакалками

Участь беруть діти й мами або тати. Перший учасник команди бере скакалку й біжить з нею стрибаючи до кінця залу (15–20 м), там кладе її і назад повертається бігом. Наступний біжить до скакалки, а назад повертається перестрибуючи через скакалку. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

4. Змагання юних баскетболістів

Батьки садять на плечі по чергово всіх дітей, біжать із ними в інший кінець залу, там дитина повинна закинути мішечок із сіллю в обруч на відстані 5 м від лінії кидка. Перемагає команда, яка буде спритнішою та влучнішою.

5. Естафета «Зайчєнята»

Участь беруть усі. На підлозі розкладаються обручі на відстані один від одного. За сигналом перший гравець починає перестрибувати на двох ногах з одного обруча в інший, до кінця зали; назад повертається бігом. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання й не наступить на жоден обруч (треба стрибати в центр обруча).

Музичний номер другої команди.

6. Змагання «Нагодуй тата»

Два тати сідають у різних кінцях залу. Перший гравець команди кладе в ложку тенісний м'ячик і біжить із ним до тата, віддає йому, повертається назад, а

ложку віддає наступному гравцеві, який повинен забрати м'ячик. Виграє команда, яка швидше завершить гру й не випустить м'ячика.

7. Змагання «Пінгвін із м'ячем»

Участь беруть лише батьки. Перші номери в командах отримують м'яч і затискають його між колінами. Стрибками добираються до середини зали й назад. Так по чергово виконують усі учасники команд. Перемагає команда, яка перша закінчить гру.

Музичний номер третьої команди.

На завершення проводять загальну гру «Струмочок», під час якої журі підбиває підсумки свята. Звучить заключний марш, команди шикуються для нагородження.

Журі: оголошує переможців і нагороджує всіх цукерками, а кращих – грамотами та подарунками. Діти-переможці за руку з одним із батьків проходять по залу коло пошани.

Ведучий: – Ось і закінчилося наше чудове свято. Усім учасникам зичимо подальших великих і малих перемог, бути здоровими, бадьорими, веселими й сильними. До нових зустрічей!

Інвентар: три м'ячі, 15–18 обручів, 15 мішечків із сіллю, три скакалки, три ложки, три тенісні м'ячики, подарунки, грамоти, протоколи змагань.

Заняття фізичними вправами в позаурочний час

Фізичне виховання учнів молодших класів – багатогранний процес, що не обмежується лише уроками фізичної культури. Над удосконаленням виконання фізичних вправ, що вивчаються на уроці, а також для розвитку належних рухових якостей учні самостійно можуть працювати вдома. Домашні завдання з фізичної культури передбачено програмою, де подано орієнтовані вправи. Щоб самостійна робота принесла більшу користь, учитель повинен давати учням методичні вказівки, консультації, систематично пояснюючи, де, коли і як краще виконати задане додому; обов'язково зазначати термін й орієнтовну кількість повторень кожного дня (залежно від вправи й фізичних можливостей учня).

Домашні завдання бувають загальними й індивідуальними. Для того, щоб молодші школярі успішно справилися із завданням, учитель наприкінці уроку фізичної культури конкретизує сутність завдання, його значущість для розвитку відповідної фізичної якості, роз'яснює найбільш оптимальний метод виконання з обов'язковим урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та психоемоційних особливостей дітей, фізичного розвитку й стану здоров'я, ступеня фізичної підготовленості та інших особливостей.

Ці індивідуальні особливості росту й розвитку школярів визначають за допомогою тестових вправ, занесених до «Щоденника зміцнення здоров'я». Завдяки номограмі індивідуального рівню рухової та фізичної підготовленості кожна дитина знає свій справжній руховий вік, що вираховується або за сумою балів, або за допомогою середнього арифметичного всіх показників фізичної підготовленості. Номограма також відображає «слабкі місця» розвитку кожної дитини. Тому учень отримує домашні завдання відповідно до рівня розвитку тієї чи тієї фізичної якості.

Заняття фізичними вправами будуть корисними, якщо їх дозування буде оптимальним, тобто відповідатиме віку, статі, стану здоров'я, рівню загальної

фізичної підготовленості. З одного боку, дуже мале навантаження, зазвичай, не сприяє розширенню функціональних можливостей, вихованню основних рухових якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності, з іншого – дуже велике навантаження може призвести до перенапруження організму й зашкодити йому.

Об'єм навантаження залежить від дозування, темпу й ритму рухів, сили та напруження, з якими вони виконуються, а також від амплітуди, розмаху, широти. Рухи з повного амплітудою ефективніші, ніж обмежені, з неповним розмахом. Вправи без предметів дають менше навантаження, ніж із предметами: палицями, гириями, гантелями, м'ячем, скакалкою. Чим більше м'язів беруть участь у виконанні вправи, тим краще відчуває навантаження той, хто займається, і тим сильніша загальна фізіологічна дія цієї вправи на організм.

Ступінь навантаження залежить і від вихідного положення (наприклад, згинання і розгинання рук в упорі стоячи лицем до стіни мале навантаження, стоячи лицем до столу – середнє, в упорі лежачи – велике), і від зовнішнього середовища (температура, вологість і рух повітря, рельєф місцевості). Дуже низька або дуже висока температура повітря, особливо в поєднанні з його надмірною вологістю, або сильним зустрічним вітром посилюють фізичне навантаження та втому.

Реакція на допустиме фізичне навантаження – це підвищення ЧСС, артеріального тиску, невелика зміна маси тіла, збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і м'язової сили. Ознаки перевантаження – загальна слабкість, блідість, підвищені втомленість і серцебиття, неприємні відчуття в ділянці серця, надмірне потовиділення, погане самопочуття після занять фізичними вправами. У дітей погіршується апетит, сон, знижується обмін речовин і працездатність, спостерігається зниження маси тіла, діти стають млявими або занадто збудженими, дратівливими. Про перевантаження свідчать також головний біль, безсоння, задуха, пульсу почастишання, запаморочення або непритомність. У зовсім тяжких випадках відчувається біль у правому підребер'ї, виникає блювання.

Розрізняють три ступені втоми: невелика, значна, різка (велика).

Невелика втома: скарг немає; гарне, точне виконання вправ; незначні почервоніння шкіри та потовиділення; дихання рівне й поступово частішає; хода бадьора; до кінця занять зберігаються працездатність і чітка координація рухів, погодженість усіх функцій організму.

Значна втома: скарги на втому; біль у ногах, задуха, неточність у виконанні команд; велике потовиділення, сильно частішає дихання; працездатність зберігається і вправа виконується успішно, але до кінця роботи і в найближчий відновлювальний період виявляються ознаки розладу тих чи тих функцій організму.

Різка, велика втома: скарги ті самі; головний біль, нудота, блювання; повільне виконання і сприйняття тільки голосних команд; різке почервоніння чи збліднення шкіри; надмірне потовиділення, виступ солей; частішає дихання, з'являється задуха; різке розкачування тіла, відставання під час ходьби (прогулянки), бігу, порушення координації рухів.

І вчителям, і батькам бажано знати, що дозування навантаження й відпочинку під час занять фізичними вправами проводять з урахуванням функціональних і рухових можливостей дитини, а також її темпераменту.

Рухливі діти полюбляють виконувати багато різних вправ у швидкому темпі, але із частими паузами між ними. Для них до комплексів занять можна включати 10–12 вправ.

Спокійним урівноваженим дітям показані прості за координацією вправи, які вони можуть без особливих зусиль виконувати до 6 разів і більше з паузами відпочинку між вправами від 30 с до 1 хв. Такі діти почуваються невпевнено, їх треба частіше хвалити, хоча вони не завжди правильно виконують рухи. Це стимулюватиме школярів. Дозувати навантаження найліпше, орієнтуючись на рівень розвитку фізичних якостей. Чим він нижчий, тим поступовіше збільшують навантаження.

На основі досліджень установлено мінімальні параметри дозування, які забезпечують ріст рівня рухової підготовленості дітей за трьох домашніх занять на тиждень (табл. 4.14).

Таблиця 4.14

Мінімальна параметри дозування фізичного навантаження в домашніх умовах для дітей із різним рівнем фізичного стану (за ІФР)

Група за індексом фізичного розвитку	Тривалість навантаження, хв	Темп виконання повторень за 1 хв, разів	ЧСС, уд./хв
I	25	80	130–140
II	20	100	145–155
III	15	120	155–165
IV	12	160	175–180
V	10	180	185–190

Треба відзначити, що в середньому темп виконання основних рухів у більшості людей відповідає 120 ударам метронома на 1 хв. Спрямованість занять також значною мірою визначається рівнем фізичного розвитку, типом тілобудови, особливостями функціональних і рухових можливостей організму дітей, які характеризуються індексом фізичного розвитку.

Програми домашніх занять для дітей складаються на основі фактичних результатів рухових тестів, запропонованих у попередніх розділах книжки. Залежно від різниці між розрахунковими і справжніми показниками рухової підготовленості, відповідно до індексу фізичного розвитку тієї чи тієї якості, формується програма занять, у якій роблять акцент на одній чи кількох слабо розвинених якостях.

Так, характерно, що в дітей I і II груп достатньо розвинена сила, але низький рівень швидкісних, швидкісно-силових якостей, координації та спритності. У дітей III групи – середній рівень розвитку майже всіх фізичних якостей, а в школярів V групи слабка сила, гнучкість, але досить високі загальна витривалість і швидкісно-силові якості. Найбільш гармонійно розвинуті діти IV групи, які мають широку грудну клітку на фоні недостатньої маси тіла (ваги) відносно зросту.

Слід відзначити, що вчасне систематичне застосування фізичних вправ сприяє широкому розвитку рухових якостей у дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку. Саме цей вік найсприятливіший для виховання основних фізичних якостей, рухових умінь і навичок.

Найефективніший комплексний розвиток рухових якостей із дотриманням визначеної спрямованості й послідовності виконання фізичних вправ. Під час домашніх занять із дітьми важливо пам'ятати: виконання однієї і тієї самої вправи може сприяти розвитку різних якостей залежно від рівня фізичного стану й підготовленості дітей. Тому так важливо зважати на функціональні й рухові можливості школярів.

Нижче наведено приблизні комплекси фізичних вправ для дітей 7–10 років, віднесених до різних груп за ІФР.

I група (ІФР до 23). До цієї групи належать діти зі значною надлишковою масою тіла (понад 15 %), низькою координацією рухів, спритністю, швидкісними й швидкісно-силовими якостями, зі слабо розвинутими м'язами тулуба.

Комплекси фізичних вправ

1. Вихідне положення (в. п.) – основна стійка (о. с.). Почергові махи ногою з відведенням рук назад у швидкому темпі. Виконувати серіями по 6–10 махів із поступовим збільшенням амплітуди й наступною зміною ніг.

2. Те саме, але з хлопками рук під ногою під час маху.

3. Те саме, але з дотиком руками носка ноги.

4. В. п.: лежачи на спині, гімнастична палка спереду, хватом за кінці. Пронести зігнуті ноги над горизонтальною палкою, згинаючи їх і розгинаючи.

5. Те саме, але перенос однієї прямої ноги над горизонтальною палицею з подальшою зміною ніг.

6. В. п.: о. с., м'яч перед грудьми. Кидки м'яча вгору й ловля двома руками.

7. В. п.: те саме. Кидки м'яча вгору за спину з подальшим поворотом на носках на 180° та ловлею м'яча вгорі двома руками.

8. В. п.: о. с., у кожній руці по складеній скакалці. Імітація ритму переступання через скакалку. Зосередити увагу на обертанні скакалки кистю в ритмі роботи ніг.

9. Те саме, але імітація ритму підскоків на двох, а також на одній нозі з міжскокамк і без них.

10. Стрибки через скакалку поштовхом двох ніг.

II група (ІФР 23,1–31,9). Це діти з надлишковою масою тіла відносно зросту (до 15 %), добре розвиненими гнучкістю та силовими якостями із середнім рівнем загальної витривалості, нижчою середнього та низькою швидкістю швидкісно-силових якостей.

Комплекс фізичних вправ

1. В. п.: лежачи на животі на підлозі, руки вздовж тулуба. У швидкому темпі прогинати спину, піднімати голову якомога вище вгору.

2. Те саме, але руки за головою.

3. Те саме, але тримаючи у витягнутих руках гантелі по 1 кг.

4. В. п.: упор стоячи на колінах. Перехід в упор лежачи зігнувшись із почерговим випрямленням та згинанням ніг і рук.

5. В. п.: напівприсід, ноги на ширині плечей, руки на стегнах, гумовий бинт, перекинтий через плечі і закріплений кінцями під ступнями. Випрямляючи спину й ноги, розтягнути гумовий бинт, розігнутися – вдих, прийняти в. п.: видих.

6. Те саме, але перекинтий бинт складений удвоє.

7. В. п.: упор стоячи біля вертикальної стінки. Повільний біг на носках на місці, не відриваючи носків ніг від опори (1–3 хв). Під час виконання вправи стежити за повним випрямленням опорної ноги.

8. Те саме, але біг в упорі в середньому темпі з відривом ніг від опори (1–3 хв).

9. Те саме, але швидкий біг із високим підніманням стегон.

III група (ІФР 32,0–37,9). До цієї групи належать діти із середнім і вищим середнього рівнем розвитку силових, швидкісно-силових якостей, швидкості та загальної витривалості, високою й вищою середнього координацією рухів за нормального співвідношення зросту та маси тіла.

Комплекс фізичних вправ

1. В. п.: упор присівши. У швидкому темпі переكات на спину з подальшим повертанням у вихідне положення.

2. В. п.: упор стоячи з опорою на спинку стільця чи перила. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи.

3. В. п.: упор лежачи з опорою на лаву. Згинання та розгинання рук лежачи на лаві.

4. В. п.: упор лежачи з опорою на лаву. Згинання та розгинання рук в упорі з плесканням у долоні під час випрямлення (випрямляти руки з поштовхом).

5. В. п.: ноги на ширині плечей, гімнастична палиця спереду хватом за кінці. Переступання через горизонтальну палицю з подальшим переводом палиці вперед через сторону.

6. Те саме, але переступання через горизонтальну палицю вперед і назад.

7. Те саме, але переступання через горизонтальну палицю з викрутом рук назад-угору.

8. В. п.: скакалка в опущених руках. Стрибки через скакалку переступанням. Скакалку обертати тільки кистю.

9. Те саме, але стрибки зі скакалкою на двох ногах.

IV група (ІФР 38,0–42,9). У школярів цієї групи розвиток фізичних якостей на високому й вищому середнього рівнях. У них спостерігається нормальне співвідношення зросту й маси тіла за широкої грудної клітки. Добре розвинена загальна витривалість, швидкість і швидкісно-силові якості середньо розвинені сила та координації рухів.

Комплекс фізичних вправ

1. В. п.: о. с. обличчям до стіни на відстані 30 см. Згинання та розгинання рук в упорі на пальцях поштовхом від стіни.

2. Те саме, але відстань до стіни 20 см.

3. Те саме, але відстань до стіни 50 см.

4. В. п.: упор лежачи з опорою стегнами на лаву. Почергово відводити прямі руки в сторону з подальшим поверненням у вихідне положення.

5. Те саме, але в упорі лежачи на підлозі.

6. Те саме, але в упорі лежачи на підлозі, носки ніг на лаві.

7. В. п. – упор на спинки стільців, ноги зігнуті в колінах. Згинання й розгинання рук.

8. Те саме, але в положенні групування.

9. В. п.: упор присівши. У швидкому темпі переكات на спину з подальшим поверненням в упор присівши.

10. В. п.: о. с., руки на пояс. Темпові підскоки на місці з почерговим приземленням на праву (ліву) ногу з подальшим поверненням у в. п. Плечі та голову тримати прямо, не напружуватися.

11. Те саме, але руки за головою.

12. Те саме, але в руках гантелі по 1 кг.

Вправи з м'ячем

1. Ударити м'яч об стіну і зловити його обома руками.

2. Ударити м'яч об стіну, плеснути в долоні, а потім зловити його.

3. Ударити м'яч об стіну. Після того як він упаде на землю і відскочить від неї, зловити двома руками.

В група (ІФР 43,0 і вище). Це діти зі значним перевищенням зросту відносно маси тіла, часто з вузькою грудною кліткою. У більшості з них буває порушення постави, плоска ступня, схильність до частих простуд, відзначається послаблення організму. У них добре розвинені швидко-силові якості та слабка сила.

Комплекс фізичних вправ

1. В. п.: стійка ноги нарізно, руки за головою. Перенос ваги тіла з однієї ноги на другу, голову та спину тримати прямо, лікті відведені назад.

2. Те саме, але в руках гантелі по 1 кг.

3. В. п.: упор сидячи на колінах. Хвилеподібний перехід в упор лежачи на животі з подальшим поверненням у в. п.

4. Те саме, але з опорою рук на гімнастичний каток в упор.

5. В. п.: упор присівши. Перехід у рівновагу почергово на лівій та правій нозі, руки в сторони з подальшим поверненням у в. п.

6. Те саме, але з гантелями по 1–2 кг.

7. В. п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Нахили до ніг з подальшим поверненням у в. п. Нахилиючись, руками доторкнутися носків ніг, коліна не згинати.

8. В. п.: сидячи, упор ззаду. Підняти ноги і скластися схопивши коліна, з подальшим поверненням у в. п.

9. В. п.: лежачи на спині, руки вгорі. Підняти тулуб і ноги, скластися з подальшим поверненням у в. п. Під час виконання вправи руками доторкнутися носків ніг, коліна не згинати.

10. В. п.: широка стійка, гантелі 1 кг біля плечей. Почергове перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, не нахилиючи плечей і зберігаючи правильну поставу, випрямляючи повністю вільну ногу.

11. Те саме, але з гантелями по 2 кг.

Займаючись удома, і школярі, і їхні батьки повинні знати, що краще починати виконувати 4–5 вправ із малою кількістю повторень, поступово збільшуючи кратність до 25–30 разів. У цьому разі відбувається тривалий вплив на певні м'язові групи й збільшується об'єм навантаження. Якщо починати самостійні заняття з виконання кожної вправи по 6 разів і щоденно додавати по одному повторенню, то вже до кінця місяця обсяг роботи, що виконується, значно підвищиться й забезпечить потрібний рівень розвитку фізичних якостей. Комплекси фізичних вправ бажано частково змінювати раз на 1,5–2 місяці. Так відбувається хвилеподібне збільшення навантаження.

Відповідно до розвитку тренуваності початкову кратність повторення вправ нового комплексу можна визначити за допомогою тесту. Для цього кожен вправу нового комплексу виконують максимальну кількість разів до втоми, потім отримана величина ділиться на 2. Наприклад, для розвитку швидкісно-силових якостей: дитина виконала 22 стрибки через скакалку поштовхом двох ніг. Значить, початковим дозуванням для цієї вправи в комплексі буде 11 повторень. Так само визначається і кратність повторення інших вправ.

Моторний розвиток дітей характеризується наявністю певного обсягу рухових навичок і вмій, ступенем фізичних якостей, рухової зрілості. Шестирічні діти вже достатньо володіють навичками рухів, елементами найпростіших спортивних та рухливих ігор. Чим ширший цей діапазон перед вступом до школи, тим міцніша база для успішного оволодіння складнішими рухами, розширення функціональних можливостей організму на етапі початкового навчання у школі.

Важливо пам'ятати: засвоєння побутових і навчальних навичок, скажімо письма, ліплення, малювання тісно пов'язане з рівнем розвитку фізичних рухових якостей. Саме тому в комплекси входять фізичні вправи, що сприяють їхньому вдосконаленню. Так, для правильного виконання присідань, поворотів тулуба, нахилів та інших вправ у швидкісному, швидкісно-силовому режимі навантаження треба добре розвинути м'язи тулуба. Якщо, наприклад, тестування виявляє різницю між розрахунковою й фактичною кількістю виконань сидів із положення лежачи на спині, потрібно ввести в комплекс домашніх занять вправи для зміцнення м'язів тулуба. Це сприятиме збереженню правильної постави школяра під час довгого сидіння за партою, комп'ютером, столом. Починати можна з легших вправ: лежачи на спині підтягування до грудей і опускання зігнутих ніг; нахил голови до дотику підборіддям грудей; групування лежачи; сид з упором ззаду, піднімання зігнутих ніг; те саме, але сидячи упор ліктями й долонями; лежачи на спині, руки вгору, мах руками вперед, сид.

Для розвитку м'язів ніг і тазу (тест – максимальна кількість стрибків зі скакалкою) застосовують присід, піднімання на носках, опускання на коліна, у сид по-турецьки з подальшим поверненням у в. п. Перевіряється правильність і легкість виконання ритму рухів зі зростаючою, залежно від віку, кількістю повторів. Наприклад: тримаючись за спинку стільця, піднятися на носки, потім опуститися. Вправа зміцнює м'язи стопи (для попередження плоскостопості), готуючи їх до навантаження під час стрибків. Цю вправу корисно варіювати: опускаючись на п'ятки, присісти, піднятися почергово на носок однієї ноги, відводячи другу назад і т. д.

Розвитку м'язів ніг і таза в хлопчиків сприяють стрибки на місці з махом рук вгору та приземленням, згинаючи обидві ноги до напівприсіду чи повного присіду. Для дівчаток найбільш прийнятний вид фізичних навантажень, який розвиває силу ніг – стрибки через скакалку. Вони займають значне місце в руховому розвитку дівчаток старшого дошкільного й молодшого шкільного віку, в їхніх іграх, допомагаючи опанувати фізичні вправи з допоміжними предметами. Виконання стрибків емоційне, доступне, легко дозується. Експериментально доведено, що багатократні стрибки через скакалку розвивають координацію рухів, стрибучість, швидкісно-силові якості, а також витривалість і силу ніг, зміцнюючи серцево-судинну й дихальну системи.

Для розвитку загальної витривалості стрибки через скакалку рекомендується починати з мінімальної висоти підскоку (5–10 см), у темпі 135–140 разів протягом 1 хв. Поступово збільшують обсяг навантаження на 8–10 с, доводячи тривалість стрибків до 3–4 хв без зміни темпу. Якщо рекомендоване навантаження виявиться непосильним, слід знизити темп і збільшити кількість стрибків. Потрібний темп визначається підрахунком кількості стрибків за 10 чи 15 с, й отримана величина множиться на 6 або 4. Найефективніший метод виконання стрибків через скакалку – повторний: загальний час ділиться на дві рівні частини, відпочинок між ними складає 1 хв.

Діти молодшого шкільного віку охочіше виконують усі завдання, якщо в них є елементи гри: різкі ривки і прискорення під час бігу чергуються з раптовими зупинками на фоні значного фізичного й емоційного навантаження. Стрибки рекомендують виконувати серіями. Наприклад, 3 серії по 30 с у темпі 140–145 стрибків за 1 хв; 3 серії по 1,5 хв у темпі 135–140 стрибків, відпочинок між серіями 1 хв. На початку освоєння згинань та розгинань рук в упорі лежачи доцільно застосувати полегшені упори: згинання та розгинання рук в упорі на колінах чи на стегнах і т. д.

Розвиток швидкісно-силових якостей відбувається тоді, коли дитина переносить вагу свого тіла вперед, угору, в сторони, на задану відстань, тобто під час бігу, стрибків у довжину, вгору, в сторони.

Починати треба з легких підскоків на місці з повним випрямленням ніг, відтягуючи носки. Потім завдання ускладнюється: три невисоких підскоки, четвертий – максимальної висоти. Виконувати серіями: у 1 класі до 60, у 2 – до 80, у 3 – до 100 підскоків, їх виконання урізноманітнюється: у 1 класі – підскоки з поворотом на 90 та 180° (невисокий підскок), у 2 – під час високого підскоку зігнути ноги й ударити по колінах (у подальшому – по стопах), зігнути ноги і обхватити їх руками, розвести ноги й з'єднати їх разом у польоті, зробити поворот на 270°, у 3 класі – високий підскок після двох легких з поворотом на 270°, положення прогнувшись.

Ефективним засобом розвитку швидкісно-силових якостей для учнів перших класів є ходьба на носках «по вузьких сходинках» (умовні позначення на підлозі, паркетні «ялинки», квадрати чи смужки килима). Для учнів других класів: лежачи на спині, ноги підняті під кутом 60° – їзда на велосипеді; біг на носках по умовних лініях, відстань між якими то збільшується до 40–50 см, то зменшується до 20–30 см. Для учнів третіх класів: біг на місці з опорою руками на спинку стільця з прискоренням до межі (4–6 с); біг на носках у максимальному темпі по умовних лініях, що розширюються, переходити на звичайний біг на швидкість. Відстань між умовними лініями від 30 до 90 см. Ще одна вправа: лежачи на спині, ноги під кутом 40–60°, долоні на підлозі, «ножиці» в максимальному темпі до втоми. Поступово нарощують кількість повторів.

Для розвитку гнучкості в домашніх умовах можна збільшувати амплітуду рухів під час виконання фізичних вправ. Наприклад, із положення лежачи на спині, сід, зробити нахил вперед до дотику руками ступнів; згинання та розгинання рук в упорі на колінах, стоячи зігнувшись; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на стегнах, прогинаючись, згинаючи ноги в колінах, торкнутися ногами потилиці; махові рухи руками й ногами; нахил уперед, у сторони, назад.

Для розвитку спритності виконують комбіновані фізичні вправи: ходьба та біг на носках по умовному коридору, стрибки в сторони – по «горбочках» (умовні позначки на підлозі), пересування «черв'ячком» зі зміною напрямку через визначений проміжок часу (20 с, 30 с); біг по умовному коридору зі стрибками через невисокі предмети; те саме з перекидом, стрибки на місці з поворотами на 180°, 360°; кидки гумового м'яча з відстані одного метра від стіни за 30 с з підрахунком ударів.

Розвиток витривалості в дітей молодших класів відбувається за відносно продовжених фізичних навантажень (підскоки на місці від 30 до 100 разів без перерви), скорочені пауз відпочинку між вправами від 1 хв до 30 с для дітей підготовчої групи дитячого садка та школярів перших класів, безцерервного виконання вправ із поступовим збільшенням кількості повторів кожної вправи для дітей 2–3 класів.

Виконуючи фізичні вправи з підвищеним режимом навантаження, батькам важливо стежити за станом здоров'я дітей. Поява задухи, неточності рухів, блідість або надмірне почервоніння обличчя свідчать про перевантаження та потребу відпочинку чи зміни вправи.

Ефективною формою та стимулом до занять вправами у сім'ї є домашні завдання з фізичної культури, які можна давати дітям старшого дошкільного й молодшого шкільного віку з урахуванням індивідуального профілю рухової підготовленості.

Спільні заняття батьків і дітей підвищують інтерес батьків до рухових можливостей їхніх дітей; сприяють розвитку й удосконаленню в дітей рухових умінь та навичок відповідно до індивідуальних, функціональних і рухових особливостей; сприяють залученню батьків до занять фізичними вправами, до активного використання вільного часу всією сім'єю.

Бажано, щоб домашні завдання виконували у вигляді гри. Особистий приклад батьків грає вирішальну роль. Дошкільнята й молодші школярі із задоволенням робитимуть ранкову гімнастику разом із батьками або братиками чи сестричками, а якщо її перетворити на цікаву гру, наприклад запропонувати дітям керувати гімнастикою, уключаючи в неї самостійно придумані вправи, то користь буде подвійною – фізичне навантаження плюс навички самостійної творчості. Частиною ранкової гімнастики вдома можуть стати відомі дітям ігри: «Заборонений рух», «Роби навпаки», «Слухай команду» та ін.

Фізичні вправи з товаришами (братиками, сестричками)

1. Сісти й поставити стопи ніг одна під одною. Узятися за руки й перетягувати один одного вперед і назад.

2. Стоячи навколішки, намагатися відвести в бік і відірвати від підлоги руки партнера.

3. Проповзти над і під товаришем, який стоїть навколішки.

4. Стоячи спиною один до одного й зачепившись ліктями, нахилитися вперед, поперемінно піднімаючи партнера. Не нахилитися занадто швидко, щоб не упустити його.

5. Тримаючись за руки, присідати й підніматися на одній нозі. Дозволяється міняти ногу через кожні 10 с.

Особливо корисні рухливі ігри на свіжому повітрі під час прогулянок, туристичних подорожей вихідного дня. Граючи з дітьми, батькам не треба демонструвати свою перевагу в силі, умінні та навичках. Бажано використувати будь-які умови для спільних ігор. Так, у лісі можна організувати змагання з метання шишок у ціль, на дальність, естафету із шишками тощо.

Виконання різних рухів на свіжому повітрі – у лісі, на лузі, біля води – має оздоровче значення, має міцну загартовальну дію на організм дитини. Під час виконання різних рухів на природі створюються сприятливі умови не тільки для виховання міцних рухових навичок у дітей, а й для формування умінь використовувати ці навички у різних життєвих ситуаціях.

Доцільно проводити вправи з основних рухів на природі ще й тому, що для правильного їх використання потрібен простір. Так, лазити, бігати, грати в м'яча та стрибати значно цікавіше на галявині, у лісі, на лузі, ніж у приміщенні. Тут рухи дітей стають природними, невимушеними. Довкілля спонукає до активних дій. Дитина може перестрибувати через ямки, канавки, струмки, невисокі кущі, робити енергійний розбіг та приземлятися на м'який ґрунт. Тут і впасти не страшно! Унаслідок таких вправ рухи дітей стають точними і спритними.

Подолання природних перешкод потребує від школярів молодших класів не тільки умінь і навичок, а й спритності, сміливості. Щоб перестрибнути канавку чи перейти по камінню струмок, діти намагатимуться не впасти, не забруднитися. Весна, літо, осінь найбільш сприятливі для виконання вправ у лісі, полі, біля річки чи озера. Нижче наводимо деякі вправи з ходьби, рівноваги, стрибків, метання, бігу, лазіння.

Вправи з ходьби та бігу на природі

1. Ходьба по лужку, високо піднімаючи ноги, намагаючись переступити через траву, не торкаючись її.
2. Ходьба й біг між кущами та деревами, змінюючи напрямком.
3. Ходьба та біг по пухкому піску, по мілкій воді.
4. Ходьба по м'якому ґрунту слід у слід за дорослими.
5. Пройти по корінню дерева, що виступає над землею, близько приставляючи-п'ятку однієї ноги до носка другої. Те саме, але широким кроком.
6. Пройти по стежці 10–15 м із заплющеними очима.
7. Зійти на пень чи колоду, що лежать на землі, сплигнути вниз.
8. Пройти по колоді прямо чи боком, сплигнути з неї.
9. Пройти по колоді назустріч один одному, зустрівшись розійтися, не сходячи з колоди.
10. Перейти через струмок, переступаючи з каменя на камінь.
11. Пройти по дошці чи колоді, що покладені через струмок.
12. Виміряти широким кроком відстань між двома деревами.
13. Бігати по лужку, перестрибуючи через високу траву чи невисокі кущі.
14. Вибігти на гірку і збігти з неї.
15. Вибігти на круту гірку по земляних сходинках і збігти вниз.
16. Біг по стежці від 20 до 50 м, зробивши якомога менше кроків.
17. Пробігти чи пройти зігнувшись, ховаючись за кущем чи низьким парканом.

Вправи з лазіння

1. Підйом на гірку та спуск із неї лазінням на колінах та руках.
2. Перелізти через повалене дерево, колоду, що лежить на землі.
3. Сходження вгору між двома нахиленими деревами, що зрослися внизу, спуск вниз.
4. Сходження по нахиленому дереву вгору.
5. Пересування по вигнутому дереву за допомогою рук.
6. Вилізти на вигнуте дерево, пройти по ньому чи проповзти, спуститися з нього.

Стрибки

1. Підстрибування на двох ногах вище трави.
2. Підстрибування на двох ногах, намагаючись дістати обома руками чи однією нахилену гілку дерева.
3. Вистрибування з води на мілкому місці так, щоб ступні було видно над водою.
4. Стрибки з місця через ямку, невелику калюжку, нешироку канавку.
5. Стрибки з берега у воду на мілкому місці.
6. Стрибки на одній нозі на місці, з просуванням уперед.
7. Стрибки з розбігу через невисокі горбочки, повалені дерева, інші перешкоди.
8. Стрибки з розбігу через канаву (ширина 100 см), неглибоку яму, вузький струмок.
9. Сплигування з невисоких пеньків, горбочків, колод, що лежать на землі.
10. Сплигування в канаву чи з гірки на м'який пісок.

Значно вдосконалюються в молодшому шкільному віці й навички метання. Діти успішно справляються із завданнями, кидаючи предмети на дальність і в ціль. У природних умовах для цього підходять шишки, камінчики, палички, їх можна кидати правою чи лівою рукою, намагаючися влучити у вказане дерево, перекинути через кущ. Дуже подобається дітям кидати невеликі камінчики у воду якомога далі, щоб пішли кола.

Під час метання треба стежити за тим, щоб діти кидали предмети в один бік, а не назустріч. Для виконання вправ слід заздалегідь вибрати найбільш придатне місце – лужок, гірку; попередньо перевіривши, чи немає в густій траві ям, пеньків, гострого каміння, битого скла.

Місток (дошка чи колода), перекинутий для переходу через струмок, повинен бути достатньо міцним та стійким, а сам струмок у місці переходу не повинен бути дуже глибоким. Дерева для лазіння обирають із товстими гілками, розміщеними на висоті приблизно 1,5 м. Під час ігор дітей не можна залишати без нагляду дорослих. Дорослі повинні навчити дітей сприймати красу природи, берегти й охороняти її багатства. Є багато ігор і вправ, які можна рекомендувати для зимових прогулянок. Вправа «Слідопит»: дорослий акуратно проходить по чистому снігу, залишаючи сліди. Дитина іде за ним, намагаючися ступати слід у слід, балансує, зберігаючи рівновагу. Можливі різні варіанти. Наприклад, дорослий прокладає сліди, ідучи звичайним кроком. Ураховуючи можливості школяра, треба обмежувати величину кроку. Або ж дорослий прокладає сліди «ланцюжком» (йти, приставляючи п'яту однієї ноги до носка другої).

Можна запропонувати перестрибувати по неглибокому снігу зі сліду в слід, відштовхуючись однією або обома ногами та приземляючись на одну чи дві ноги.

Завдання зі стрибками краще давати на неглибокому снігу. Вони виконуються спочатку в повільному, спокійному темпі, а відповідно до засвоєння навички – швидше та енергійніше. Не важко дібрати завдання, що відповідають можливостям кожної дитини, для вправ з бігу.

Для різноманітних вправ можна використовувати снігові вали, замети на краю розчищеної в парку стежки. Краще вибирати замети зі щільно влечаним снігом, по якому дитина зможе ходити й глибоко не провалюватися. Невеликий замет, купку снігу діти із задоволенням перестрибують з місця й з невеликого розбігу. Навколо замету можна пострибати на одній нозі.

Аналогічні вправи можна провести в парку, використовуючи лавку, завчасно почищену від снігу. Під час зимової прогулянки зручно вправлятися з метання: кидати сніжки у ціль (дерево, замет, снігову грудку на стовпі), вгору. Треба кидати сніжки і лівою, і правою рукою. Це важливо для рівномірного розвитку обох півкуль головного мозку дитини.

Розробляючи комплекс домашніх фізичних вправ, вихователів дитячого садка, учителів фізичної культури, батькам слід урахувати темперамент дитини. Розрізняють чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік.

Холерик – дитина жива, емоційна, неврівноважена, зі швидкою та гострою реакцією.

Флегматик – протилежність холерику: врівноважена, повільна, емоційно стійка дитина.

Сангвінік – поєднує в собі деякі риси холерика та флегматика. Він рухливий, життєрадісний і водночас більш емоційно врівноважений, ніж холерик.

Меланхолік – схильний до песимізму, легко впадає в смуток. Так, під час виконання будь-яких фізичних вправ меланхоліки втомлюються швидше, тому їм треба частіше перерви роботи для відпочинку, вони свідомі та сумлінні, тяжко переживають погані результати.

Стимулювання дітей похвалою батьків або вчителя також має різні наслідки для школярів із різним темпераментом. Сангвініків і холериків вона підштовхує до поліпшення результатів рухових тестів.

Найбільш сумлінні та працьовиті флегматики. І не випадково більшість олімпійських чемпіонів за темпераментом – флегматики. Для них важливе очікування оцінки результатів. Чітке й регулярне виконання різноманітних фізичних вправ тренує нервову систему, формує в дитини рухові навички, здібність економно й ефективно виконувати рухові дії не тільки на уроці фізичної культури, а й у побуті (на радість батькам швидше бігати, вище або далі підстрибнути, нижче нахилитися, швидше зробити та ін.). Отже, у дітей розвивається спритність та координація рухів, тобто здібність виконувати різні рухові дії так, як того потребує життєва ситуація.

Фізичні вправи умовно поділяються на шість груп: потягування, вправи для м'язів рук і пояса верхніх кінцівок, для м'язів тулуба, для ніг, загальнорозвивальні стрибки. Вправи з потягуванням сприяють пробудженню та зосередженості на заняттях. Особливо вони показані збудженим дітям із рухомою нервовою системою на початку ранкової гімнастики й вечірніх занять фізичними вправами. Слабо підготовленим дітям рекомендують використовувати вправи для м'язів рук і тулуба, завершуючи весь комплекс ходьбою. Усі елементи слід

виконувати точно, тим самим розвиваючи культуру рухів. Наприклад, якщо «руки в сторони», то вони повинні бути розведені точно в сторони на рівні плечових суглобів, а не трохи вгору чи трохи вниз. М'язи під час виконання вправи повинні бути напруженими. Це сприяє не тільки удосконаленню «рухової уваги» дитини, а й формуванню звички завжди чітко виконувати будь-які дії.

Культура рухів характеризується їхньою ефективністю й економістю. Ефективність визначається тим, наскільки успішно розв'язують поставлену проблему. Економість рухів визначають мінімальними енерговитратами. Оволодіння основними рухами базується на формуванні в дитини уміння співвідносити свої сили з конкретним руховим завданням, погоджувати рухи всіх частин тіла з різним зусиллям, координуючи роботу в часі й у просторі.

Складність навчання яким-небудь руховим діям дітей дошкільного й молодшого шкільного віку полягає в тому, що в процесі засвоєння їхня свідомість не включається тією мірою, як це потрібно. Зате вони краще, ніж старші школярі, сприймають просторову форму руху, особливо його ритмічну структуру. Бажано, щоб у дошкільному й молодшому шкільному віці дитина добре оволоділа головними рухами, і в майбутньому їй було легше засвоювати складніші.

Ефективним засобом запобігання перевтомі й неврозам є уміння розслабитися. Цьому слід учити одночасно з навчанням новими рухами. Це треба для регулювання емоційного фону занять, особливо дітям, що страждають неврозом. Навчити цього можна і в класі, і в домашніх умовах.

Так, учитель або хтось із батьків сідають поряд або навпроти дитини, яка зручно відкинулася на спинку парти або стільця; школяр сидить, за столом на такій відстані, щоб пальці витягнутої руки лежали на краю стола. Потім дорослий робить сам і пропонує дитині протягом 4 с сильно натискати долонею на стіл, сконцентрувавши увагу на напруженні м'язів. Після цього дитина повинна намагатися наполовину зменшити тиск і наприкінці повністю розслабити м'язи. Рука зісковзне зі столу й, зробивши кілька коливальних рухів, вільно повисне на 8–10 с. Після паузи те саме виконують другою рукою (по 3–4 рази кожною). Паралельно можна тихо вимовити: «М'язи лівої (правої) руки напружені..., напруження послаблене..., м'язи розслаблені..., рука важка». Засвоївши цю вправу на розслаблення, можна перейти до виконання інших. Їх корисно включати в комплекси фізкультпауз чи хвилинок на 3–4-му уроках, особливо в середу й четвер, коли в школярів «пик» втоми, для поліпшення розумової працездатності, переключення організму на «активний» відпочинок, зняття нервових перенапружень.

Для рук

1. Підняти руки в сторони й опустити їх до розкачування.
2. Підняти руки вгору й опустити, з подальшим розкачуванням.
3. Тулуб розслабити й розкачувати навколо нього руки, починаючи рухи плечем уперед і назад.

Для ніг

1. В. п.: стійка ноги нарізно, нахил, руки вільно звисають. Розкачування рук у сторони.
2. В. п.: стійка на одній нозі на підвищенні, друга вільно звисає. Рухом стегна вільну ногу розслаблено розкачувати назад і вперед.
3. Підняти ногу вперед, підтримуючи стегно руками, а потім дати їй «упасти».

Для шії

Розслаблено нахилити голову вперед, потім назад, у сторону, злегка згинаючи ноги.

Для спини

1. В. п.: стійка ноги нарізно, тулуб трохи нахилений уперед, руки звисають. Нахилити тулуб уперед, не напружуючи руки й не заважаючи вільному руху їх назад. Під час зворотного руху вперед тулуб випрямити, не згинаючи ніг.

2. В. п.: сід із прямими ногами, руки за голову, лікті розвернуті назад якомога далі, спина випрямлена. Опустити голову, плечі, лікті, тулуб.

Загальні

1. В. п.: стійка ноги нарізно. Нахилити тулуб уперед і виконати кругові рухи розслаблено під час згинання колін.

2. В. п.: стійка руки вгору долонями вперед. Опустити кисті, потім зігнути руки в ліктях й опустити руки, тулуб, згинаючи ноги.

4.3. Профілактично-оздоровча робота в школі

Формування правильної постави

У житті не часто доводилося зустрічати вихователів, учителів і батьків, які б стежили за тим, як стоять, ходять і сидять їхні діти та вихованці. На цей бік виховання більшість із них, однак, не звертає жодної уваги. А відбувається це, на нашу думку, через відсутність у батьків, вихователів і вчителів необхідних у цьому аспекті знань. Утім, спостерігаючи за дітьми, можна побачити, що в одних голова піднята, плечі й груди випрямлені, живіт підтягнутий; вони крокують легко й вільно, справляючи приємне враження. Інші ж ходять, зігнувшись, немов знак питання, плечі й голова в них опущені, ноги напівзігнуті, живіт звисає, під час ходьби вони немов загрибають носками землю.

Батьки, вихователі й учителі завжди хочуть бачити своїх дітей здоровими, стрункими та сильними, проте не кожна дитина задовольняє їхні бажання. У чому ж причина? Насамперед у помилках, допущених у системі виховання в сім'ї, дитсадку й школі.

Щоб дитина нормально розвивалася розумово й фізично, їй потрібно створити правильний, ритмічний режим життя та діяльності, сформувати в неї необхідні вміння й навички, «виліпити» правильну поставу, тому що красива, струнка постава не виникає сама по собі, її виховують, і формують, як і будь-яку іншу рухову навичку, з раннього дитинства.

А справді, чи можливо виховати правильну поставу без спеціального тренування, лише наслідуючи обраний ідеал, намагаючись весь час триматися прямо й красиво? Ні, не можна! Для цього потрібна систематична, копітка робота не тільки над зміцненням м'язів шії, спини, грудей і ніг, а й над вихованням навичок тримати тіло в правильній позі.

Які ж ознаки правильної постави? Лоб і підборіддя перебувають в одній площині, перпендикулярній до підлоги, мочки вух – на одному рівні; плечі опущені, трохи відхилені назад і на одній лінії, паралельній підлозі, що забезпечує їй

правильне положення лопаток; живіт злегка підтягнутий, груди трохи виступають уперед; тулуб має бути прямий, фізіологічні вигини (лордози – вигини вперед у шийному й поперековому відділах і кіфоз-вигину грудному відділі хребта) помірно окреслені; кут нахилу таза – у середньому 30–40°; ноги в положенні стоячи помірно розігнуті в тазостегнових і колінних суглобах, перпендикулярні до підлоги, носки трохи розведені або ступні паралельні, склепіння ступнів добре виражені.

У фронтальній площині (з боку обличчя і спини) при правильній поставі всі частини фігури встановлюються так, щоб симетричні точки правої і лівої сторін тіла розташовувалися на горизонтальних лініях.

Вертикальна вісь проходить через середину голови, зовнішній слуховий прохід, 6–7 шийні та 11–12 грудні хребці, головку стегнової кисті, передню поверхню колінного суглоба й човноподібної кістки ступні.

Для неправильної постави характерні такі ознаки: витягнена за продольну вісь тіла голова (опущена або задерта); зведені вперед, напружено підняті плечі або асиметричне положення плечей, різні лінії талії, боковий вигин хребта; випнутий живіт, надто збільшений поперековий вигин; відставлений назад таз; кругла спина й запала грудна клітка; випинання або сплющення одного з боків грудної клітки.

Тож як же перевірити стан постави? Треба стати біля вертикальної площини (стіни або дверей із рівною поверхнею), торкаючись її потилицею, спиною, лопатками, плечима, сідницями, литками, п'ятками. У цьому положенні «підтягнути» тіло й установити голову так, щоб козелок вуха був на одній горизонталі з нижньою «границею» носа. Це й буде правильне положення частин тіла у вертикальній площині. Щоб перевірити положення правильної постави в лицевій площині, накреслюють на дзеркалі вертикальну лінію і стають перед ним так, аби лінія проходила через середину тіла. Тоді можна побачити, чи симетричні права й ліва його половина.

Виховання й формування правильної постави базуються на знанні анатомії – науці про будову тіла людини, у якому 600 м'язів. Вони становлять 40 % від загальної маси тіла. М'язи приводять у рух кістки, утримують у вертикальному положенні хребет, із діяльністю м'язів пов'язана робота всіх органів і систем людини. Виконуючи роботу, вони збільшуються в обсязі, набувають сили й витривалості.

М'язова система дитини настільки слабка, що вона не в змозі витримувати скелет. У цьому легко переконатись, подивившись на спину сплячої дитини: вона, зазвичай, опукла, сутула, сплетіння ступнів немов «лежать на підлозі», живіт звисає тощо. Це пов'язане з незавершеним морфологічним процесом у м'язах, в яких більше води, ніж білкових речовин. М'язи дитини швидко стомлюються, тому вона змушена набирати найбільш зручну, полегшену, проте часто неправильну позу. Поступово дитина звикає до неї, і ця звичка перетворюється у хворобу, яка проявляється в асиметрії, спотворенні постави, легкому ступені викривлення хребта і т. д.

У дитини до семи років закінчується формування шийного й грудного вигинів хребта, поперековий же формується до 15–16-річного віку, процес закріплення хребта у дошкільнят і молодших школярів не завершений, хребці й весь

простір між ними значною мірою заповнені хрящем. Тому хребет надзвичайно гнучкий і піддатливий. А отже неправильне сидіння за столом, партою, постійне носіння портфеля в одній руці призводить до ліво- чи право- стороннього викривлення хребта – сколіозу. Змінюється не тільки зовнішній вигляд дитини, а й порушуються нормальна діяльність внутрішніх органів, дихання, кровообіг організму, який росте.

Слід пам'ятати, що анатомо-фізіологічні варіації й патологічні відхилення від норми визначаються не тільки морфологічними ознаками, а й функціональними чинниками, які зумовлені взаємодією організму із зовнішнім середовищем. Тому постава – це насамперед функціональне поняття, і її не можна розглядати як щось постійне, таке, що не піддається змінам. У різні періоди життя дітей, під впливом умов побуту, навчання, постава може змінюватися і в кращий, і в гірший бік, тому різні порушення її, особливо на ранніх порах, можна виправити.

У дитсадку й школі будь-яка робота – читання, малювання, писання, слухання пояснень вихователя чи вчителя, робота в майстерні – вимагає від дитини певної робочої пози, тобто пропорційного розташування частин тіла, яке забезпечує тривалу працездатність. Недотримання цієї фізіологічної вимоги, зазвичай, призводить до швидкої втоми й порушення постави.

Дошкільнята і школярі щоденно проводять у нерухомому стані від двох до шести годин. Причому вони не тільки сидять, а мають слухати, писати, рахувати, думати. Нерухомість для дитячого організму особливо стомлива. Адже вартовий на посту втомлюється значно більше, ніж солдати, які йдуть у похід. Бігаючи й стрибаючи на заняттях фізкультурою, дитина стомлюється менше, ніж під час інших занять, де вона змушена сидіти нерухомо.

Установлено, що тривале статичне напруження м'язів негативно позначається на діяльності центральної нервової системи, міцності умовних рефлексів, координації рухів, а якщо воно супроводжується ще й незручною позою, тоді в дитини знижується продуктивність праці, настає втома, фіксуються викривлення хребта.

Яка ж поза найменш утомлює дитину? Фахівці довели, що природна робоча поза дитини – вільна, з легким нахилом тулуба вперед, симетричним положенням голови й плечового пояса, а також опорою для тулуба, рук і ніг. Така поза має забезпечуватися конструкцією стільця і стола. Потрібно, щоб довжина сидіння стільця відповідала довжині стегон, щоб воно вмещувало весь таз і сідниці, а висота ніжок відповідала довжині гомілок дитини. У спинки стільця має бути невеликий нахил назад, щоб була можливість відкинутися на неї, аби дати хребтові відпочити й розвантажитися. Ступні мають стояти на підлозі. Гомілковостопний, колінний суглоби під час сидіння створюють прямий кут. Відстань від краю стола (парти) до грудної клітки дитини – № 1–2 см. Освітлення – зліва і згори.

Під час писання дитина має сидіти з однаковим навантаженням на обидві сідниці. Хребет спирається на спинку стільця. Передпліччя тримаються симетрично й вільно, упираючись у стіл трохи нижче ліктьових суглобів на його поверхні (бажано, щоб стіл був нахилений до дитини на 2–3°). Плечі дитини мають перебувати на одному рівні, а голова – злегка нахилена вперед. Відстань від очей до стола (до зошита) – 35 см. Зошит при писанні має лежати під кутом

30° (кут, відкритий вправо, створюється краєм стола й нижнім краєм зошита), нижній кут його перебуває проти середини грудей дитини. Ліва рука підтримує й рухає зошит знизу вгору. Праву руку не зміщують. Зошит пересувають, коли заповнена половина сторінки.

Під час читання передпліччя симетрично розташовують на поверхні стола (парти), кисті підтримують книжку з нахилом відносно очей, і все-таки таке читання стомлює. Тому для зручності книжку кладуть на стіл під кутом 15° (під неї кладуть іншу книжку). Тоді дитина зможе обпертися ліктями об стіл, а кистями підтримувати підборіддя. Це найбільш полегшена поза.

За відсутності спеціальних дитячих меблів дитині організують робоче місце за звичайним обіднім столом. Якщо сидіння стільця довше її стегон, тоді між спинкою стільця і спиною дитини кладуть спеціально зроблений фанерний ящик, а під ноги ставлять підставку.

Стояти дитина має вільно, без напруження, розставивши ноги на ширину плечей для рівномірного розподілу на них маси тіла. Перенесення маси тіла на одну ногу й повороти тулуба при фіксованих ногах порушують поставу. Тому перед поворотом тулуба переставляють ноги.

Під час ходьби плечі втримують на одному рівні, грудну клітку розправляють, лопатки трохи (без напруження) зводять, живіт злегка підтягують, голову тримають прямо. Ідуть, не сутулячись, стрімкою, енергійною ходою, з легкими змахами руками. Повільна ж ходьба має бути спокійною, невимушеною, красивою. Часто опорно-руховий апарат дитини деформується під впливом власної маси. А з вантажем деформація прискорюється. Ось чому дітям не можна дозволити переносити вантаж. Якщо ж це конче потрібно, то його несуть на спині (зокрема в рюкзаку).

Учням доводиться носити до школи книжки, шкільні прилади, змінне взуття тощо. Середня маса цієї ноші навіть для учнів початкових класів іноді сягає 3–5 кг. Цей вантаж дитина принесла з дому до школи. Потім його треба віднести додому. Але дитина вже втомилася. З віком, однак, вантаж збільшується. Тому нерідко можна побачити, як тіло школяра відхилилося в бік, одне плече нижче іншого, тулуб викривився. І так 10–11 років підряд! Чи може таке пройти безслідно? Звичайно, ні.

Тепер уявімо собі учня з ранцем за спиною, який щільно притискує до нього лопатки, не викликаючи жодних викривлень: вантаж рівномірно тисне згори вниз на плечі. У цьому разі руки дитини вільні, вона йде, злегка змахуючи ними, тим самим непомітно тренуючи свої м'язи. Дихання не утруднене, хребет не деформується.

Отож перевага шкільного ранця над портфелем очевидна, його бажано носити за спиною учням до сьомого класу включно. Учні старших класів можуть користуватися портфелем або ланками, але носити їх треба почергово в кожній руці.

Негативно позначається на поставі звичка тримати руки в кишенях штанів, куртки, пальта. Результат її – асиметрія плечового пояса, зміщення лопаток, сутула спина тощо. Не слід забувати про дітей із зниженим зором, які мають сидіти на перших столах середнього ряду, адже поганий зір – частий супутник сколіозу. Діти, які користуються окулярами, мають перебувати на обліку в лікаря-окуліста, і періодично звертатися до лікаря-ортопеда.

І в дитсадку, школі, і вдома діти займаються ручною працею: вишивають, ліплять із пластиліну, шиють тощо. Це дуже корисні справи, бо розвивають м'язи пальців рук. Важливо, щоб дитина працювала обома руками. Значного напруження зору викликають шиття й вишивання. Періодично припиняють роботу й дивляться вдалину, аби дати відпочити м'язам очей. Адже їх тривала втома приводить до косоокості. Під час роботи в шкільних майстернях, на навчально-дослідному полі, удома на подвір'ї учні мають періодично виконувати роботу в різних позах, аби уникнути одностороннього навантаження на хребет.

У формуванні правильної постави великого значення набуває пасивний відпочинок для розвантаження опорно-рухового апарату. Для цього корисно в середині дня годину-півтори побути в горизонтальному положенні.

Дитина має бути не тільки здоровою, а й красивою. Пропорційність частин її тіла, правильний розвиток кісткової системи та грудної клітки, стрункість фігури багато в чому залежать від вихователів, учителів, батьків. Дуже важливо постійно звертати увагу дітей і підлітків на стан їх постави, переконувати в тому, і всі погані звички, яких вони набувають, так чи інакше позначаються в майбутньому на їхній зовнішності та здоров'ї. Вони маю знати що, при порушенні постави погіршується функція дихання, можуть виникнути короткозорість, остеохондроз хребта та інші захворювання. Правильне ж положення тулуба залежить від рівномірного натягнення м'язів його задньої, передньої і бокової поверхонь.

Постава дитини формується під час росту її організму в тісному взаємозв'язку, з розвитком усіх рухових якостей і залежить від гармонійної роботи м'язів, положення хребта, плечового пояса, таза і ніг. У формуванні постави значну роль відіграє не тільки сила, а й рівномірний розвиток м'язів, їхня гармонійна робота, правильний розподіл м'язових зусиль.

Формування правильної постави дитини залежить насамперед від раціонального режиму; змілоного чергування праці й відпочинку, сну, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, виконання фізичних вправ і загартування організму. В регламентованому режимі передбачають також заняття корегувальними вправами.

Що ж треба розуміти під поняттям «правильна постава»? Звичне положення тіла під час стояння, сидіння, ходьби та іншої діяльності. Правильна постава створює сприятливі умови для роботи рухового апарату: м'язи, що утримують тіло, у стані рівноваги перебувають у найменшому напруженні, їхній тонус рівномірний, що забезпечує готовність до рухової діяльності. Постава визначається положенням голови, формою хребта й грудної клітки, положенням кісток плечового пояса, нахилом таза, формою певної стінки, положенням кісток нижніх кінцівок і формою ступнів. Вона формується з перших місяців життя до 19–20 років.

Головною ознакою постави є форма хребта – основи скелета тулуба людини. Профіль хребта утворює хвилеподібну лінію з рівномірними підвищеннями й поглибленнями однакової висоти. Постава залежить від таких фізичних даних: особливостей хребта, тону мускулатури, стану нервової й дихальної систем, загального етапу здоров'я. Правильне положення тіла переважно визначають натягненням м'язів і зв'язок, що оточують хребет. Порушення правильності постави найчастіше виникає внаслідок змін форми хребта.

Порушення постави в дітей можуть призвести до серйозного розладу нормальної діяльності організму, а в запущених формах – до значних порушень у стані здоров'я.

У старшому дошкільному й молодшому шкільному віці здебільшого трапляються бокові викривлення хребта в поєднанні зі зсувом хребців навколо своєї осі – сколіоз, викривлення в передньозадньому напрямі – лордоз, плоска й кругла спина та плоскостопість. Сколіоз буває природженим і набутиим. Він розвивається внаслідок змін у хребті, що призводить до порушення функцій нервово-м'язового апарата й деформації всього тулуба, сколіоз.

Загальне захворювання організму, яке вражає всі органи, а найбільш серйозно – кісткову й м'язові системи. Унаслідок цього неправильно функціонують органи, розташовані в грудній клітці й частково в черевній порожнині, порушується діяльність серця, органів дихання та травлення. Приблизно від 5–7 до 13–15 років діти найчастіше захворюють на сколіоз. Дівчатка хворіють на нього в 4–5 разів частіше від хлопчиків.

Сколіоз може виникнути від спання на боці із зігнутим тулубом у м'якій постелі, тривалого стояння на одній нозі, звички робити все однією рукою. Причиною бокового викривлення хребта може бути також невідповідність меблів зросту дитини, неправильне сидіння в дитсадку, школі й удома, що призводить до зниження тонусу зв'язково-м'язового апарата хребта, його послаблення та швидкої втоми.

Набутиим вважають 95 % сколіозів, серед яких можна виділити три основні форми: рахітичний, статичний, звичний. Рахітичний сколіоз – наслідок перенесеного рахіту, й починає виявлятися вже в перші роки життя дитини. Його утворенню сприяють різні порушення нормальних положень тулуба; ранне усаджування дитини, носіння її завжди на тій самій руці тощо. При рахітичному сколіозі виявляються не тільки викривлення хребта в бік, а його поворот навколо своєї осі – торзія.

Статичний (або функціональний) сколіоз спричиняється різною довжиною ніг, а отже косим положенням таза. Таке найчастіше трапляється внаслідок переломів ніг. Для запобігання розвитку статичного сколіозу вчасно звертаються до лікаря-ортопеда.

Звичний сколіоз розвивається здебільшого в шкільні роки від неправильних звичних поз у школі й удома, що призводить до розтягування м'язів на одному боці тулуба та скорочення їх на іншому й фіксації їх у цьому положенні. Тому батьки мають навчати дітей правильного сидіння, стояння, ходьби, лежання, систематично контролюючи ці пози й стан хребта. Чим раніше сформувався сколіоз, тим більше часу він прогресує, тим гірше піддається лікуванню. У період статевого дозрівання сколіоз утворюється в 4–6 разів частіше, якщо не вживати профілактичних заходів.

Розрізняють чотири ступені сколіозу. При першому ступені хребет випрямляється під впливом маси тіла у вису без опори ногами. Другий ступінь характеризується стійкою деформацією хребта та грудної клітки, поворотом хребців й асиметрією грудної клітки. При третьому й четвертому ступенях ці дефекти значно посилені.

Сколіози бувають простими, при яких є одна дуга викривлення хребта, і S-подібними. Залежно від того, у якій частині хребта і з якого боку відбувся вигин, сколіози називають правостороннім, лівостороннім, поперековим тощо. Виникнення сколіозу в дитини можна встановити асиметричним положенням надпліччя, нижніх кутів лопаток і так званих трикутників – просторів між опущеними руками і талією.

У чому ж суть профілактики порушень постави та її корекції? Профілактика порушень постави насамперед полягає в дотримуванні основних правил стояння, сидіння, лежання й ходіння, про що йшлося вище. Проте потрібно нагадати, що від спання в ліжку з розтягнутими пружинами, схожому на гамак, тіло дитини сильно згинається, бо таз провалюється, а голова й ноги високо підняті. Це може призвести не тільки до викривлень хребта, а й сприяти виникненню остеохондрозу. Тому спати треба на рівному й жорсткому матраці, висота подушки не повинна перевищувати 15–20 см. Тоді в положенні лежачи на боці голова не відхилитиметься в бік відносно тулуба.

Багато дітей ходить з опущеною головою, що сприяє збільшенню грудного кіфозу – виникненню сутулості. Щоб плавно ходити, з піднятою головою й випрямленою спиною, потрібно систематично, не менше трьох разів на тиждень працювати над відчуттям пози та зміцненням м'язів спини, черевного преса й ніг. Ці вправи бажано включати до комплексів ранкової гімнастики, проте їх можна виконувати й окремо.

Нижче наведені комплекси для відчуття пози (з предметами на голові та біля вертикальної площини), для загального зміцнення м'язів спини й черевного преса, на витягування хребта, вправи у воді й елементи плавання, а також комплекси для корекції круглої, кругловигнутої і плоскої спини. Мета цих комплексів – збільшення сили й статичної витривалості м'язів, тому що зміцнівши, вони зможуть тривалий час витримувати хребет у прямому положенні з випрямленими ногами й підведеною головою.

Вправи доцільно виконувати в статичному режимі, чергуючи їх із динамічними. До статичних належать вправи, пов'язані з напруженням м'язів й утриманням пози протягом 3–10 с. Після 8–10-секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Орієнтовне дозування кожної вправи – 3–10 разів залежно від стану здоров'я й підготовки того, хто буде виконувати вправу. Потім переходять до нової вправи для тієї самої чи іншої групи м'язів. На одному занятті доцільно робити 3–4 статичні вправи. Починають із найпростіших, згодом їх ускладнюють за рахунок зміни вихідного положення, застосування обтяжень (гантелей, гирі, палиць тощо), збільшення дозування до 10 разів.

Динамічні вправи використовують для зміцнення різних м'язових груп, дозуючи їх залежно від віку, статі та стану здоров'я. М'язи шиї, спини, плечового пояса й грудної клітини, черевного преса й ніг розвиватимуться постійно, якщо систематично виконувати не тільки ранкову гімнастику, а й активно працювати на уроках фізичної культури, виконувати домашні завдання з фізичної культури та відвідувати спортивні секції. Це забезпечить створення м'язового корсета тіла. Утім, вправи для формування пози правильної постави потрібно робити всім, незалежно від стану постави. Адже вони привчать триматися рівно, невимушено, красиво ходити й легко бігати, сприятимуть гармонійному розвитку.

Орієнтовні комплекси вправ для формування пози і правильної постави

Вправи біля вертикальної площини

1. Набрати положення правильної постави біля вертикальної площини (стіни, дверей). Запам'ятати це положення й, не порушуючи його, зробити, крок уперед, а потім назад.

2. Те саме, але зробити 4–8 кроків.

3. Те саме, але перевірити положення постави перед дзеркалом, щоб його запам'ятати зорово.

4. Притиснувшись до стіни спиною, сідницями й п'ятками, присісти з прямою спиною, не припиняючи торкання стіни потилицею, спиною та сідницями, руки вгору, повернутися у вихідне положення.

5. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, підняти руки вгору, в сторони, уперед, покласти на пояс, не втрачаючи правильної пози й не відходячи від стіни.

6. Вихідне положення (в. п.) те ж саме. Зігнути праву ногу вперед, захопити гомілку руками й притиснути до тулуба, не втрачаючи правильної пози й не відходячи від стіни. Те саме – лівою ногою.

7. В. п. – те ж саме. Підняти вперед руки й випрямлену ліву ногу, не відходячи від стіни. Те ж саме – правою ногою.

8. В. п. – те ж саме, руки на пояс, лікті притиснуті до стіни. Підняти вліво ліву ногу до горизонтального положення, не відходячи від стіни. Те ж саме – правою ногою.

9. В. п. – те ж саме, руки в сторони. Нахилитися до лівої ноги, не змінюючи положення рук і не відходячи від стіни. Те ж саме – до правої ноги. Кожну вправу виконують 8–10 разів.

Вправи з предметами на голові

1. У положенні правильної постави біля стіни покласти на голову мішечок із піском (200–300 г), книжку або інший предмет, пройти до протилежної стіни й назад, обійшовши стілець, стіл тощо, не втративши предмет і зберігши позу.

2. З положення стоячи з предметом на голові сісти на підлогу, встати на коліна й сісти на п'ятки, повернутися у в. п., не втративши предмет і зберігши позу. Те ж саме – із заплющеними очима.

3. З предметом на голові встати на стілець і зійти з нього.

4. В. п. – ступні на одній лінії (одна за одною), дотримуючися правильної пози й утримуючи предмет на голові, виконати різні рухи руками – руки в сторони, вгору, вперед, лицьові кола і т. д. Те ж саме – із заплющеними очима.

5. Тримаючи гімнастичну палицю на пальцях і предмет на голові, пройти 5–10 кроків, не втративши її і предмета з голови. Те ж саме – з поворотом кругом.

6. Тримаючи гімнастичну палицю на долоні вертикально і предмет на голові, сісти на стілець, устати, не скинувши палицю і предмет з голови.

7. З предметом на голові зігнути ліву ногу вперед, якомога вище не втративши його. Те ж саме – правою ногою.

8. В. п. – те ж саме. Зігнути праву ногу вперед, лівою рукою захопити коліно, праву руку відвести назад, не втративши предмет. Те ж саме – лівою ногою і правою рукою.

9. Стати на коліна з предметом на голові за півметра, від стіни, упертися руками в стіну, тулуб тримати прямо. Поставити праву йогу в упор, не скинувши предмет. Те ж саме – лівою йогою. Кожну вправу виконати 8–10 разів.

Статичні вправи для м'язів спини (на підстилці, килимку, покривалі)

1. В. п. – лежачи на спині, із зігнутими й розведеними нарізно ногами, ступні впираються в підлогу, руки вздовж тулуба вниз, долоні на підлозі. Вигнутися в грудному відділі хребта, тримати 5–7 с, в. п. Зробити 4–8 разів.

2. В. п. – те ж саме, що у вправі 1. Підняти таз з підлоги, тримати 5–7 с, в. п. Зробити 4–10 разів.

3. Те ж саме, що у вправі 2, але піднятий таз і грудну клітку почергово пересувати в сторони (ноги в упорі нарізно). Виконати 3–8 разів.

4. В. п. – те ж саме, що у вправі 1. Підняти таз, якомога вище впираючись у підлогу ступнями й потилицею тримати 5–7 с, в. п. Виконати 3–8 разів.

5. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. Упираючись у підлогу п'ятками й руками, підняти якомога вище тулуб з підлоги, тримати 3–5 с, в. п. Зробити 3–7 разів.

6. В. п. лежачи на грудях, кисті з'єднані за спиною. Відвести голову й плечі назад, руки назад-угору, вигнутися, тримати 3–5 с, в. п. Виконати 4–10 разів.

7. В. п. – те ж саме, що у вправі 6. Підняти з підлоги якомога вище випрямлені ноги, тримати 3–5 с, в. п. Зробити 3–6 разів.

8. Те ж саме, що у вправі 6, але змінюючи положення рук і кисті на потилиці, руки в сторони і вгору, тримати 5–7 с, в. п. Виконати 4–7 разів.

9. Те ж саме, що у вправі 8, але в руках, піднятих угору, – надувний чи набивний м'яч, гімнастична паличка чи гантелі вагою 1–3 кг. тримати 3–4 с, в. п. Виконати 2–6 разів.

10. В. п. – лежачи грудьми на лаві, ноги на підлозі, в руках гантелі вагою 2–3 кг. Повільно вигнутися, відвести голову назад, руки провести в сторони, тримати 5–7 с, в. п. Зробити 3–6 разів.

11. В. п. – упор сидячи позаду. Підняти таз, голову відвести, прогнутися, ноги не згинати, тримати 5–7 с, в. п. виконати 6–10 разів. Те ж саме, але впираючись у підлогу однією ногою іншу підвести вперед – угору, тримати 3–4 с, в. п. Виконати 3–5 разів кожною ногою.

Вправи для м'язів черевного преса

1. В. п. – лежачи на спині або упор, сидячи позаду: а) повільно зігнути й випрямити обидві ноги, піднявши ступні з підлоги; б) повільно підняти обидві йоги, тримати 10–15 с; в) колові рухи з піднятими випрямленими ногами. Ці вправи можна виконувати з навантаженням, затиснувши між ногами надувний чи набивний м'яч: г) підняти ноги й виконати рухи, як під час їзди на велосипеді; г) розвести підняті випрямлені ноги в сторони і звести їх, схрестивши «ножиці», д) почергове піднімання однієї й опускання іншої ноги, не торкаючись ними підлоги.

2. В. п. – лежачи на спині, носки ніг закріплені, руки вниз: а) повільно сісти й лягти; б) підняти голову й тулуб, тримати 7–10 с, в. п.; в) повільно сісти, руки за голову або в сторони, в. п. Ці вправи можна виконувати з навантаженнями, тримаючи в руках м'яч або гантелі.

3. В. п. – лежачи па спині, руки внизу. Зігнувши ноги, сісти, обхопивши гомілки руками, в. п.

4. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. Підняти випрямлені ноги й торкнутися ними підлоги за головою, в. п.

5. В. п. – лежачи на спині, руки внизу. Стійка на лопатках («берізка»), в. п.

6. В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі. Повільний нахил назад, не згинаючись у тазостегнових суглобах, в. п.

7. В. п. – висіння на гімнастичній стінці (перекладині, кільцях). Повільно зігнути ноги, коліна якомога вище до грудей, в. п.

8. В. п. – те ж саме. Підняти випрямлені ноги вперед, в. п.

Вправи для зміцнення м'язів черевного преса виконують протягом 15–20 с, потім треба зробити паузу на 10–15 с і знову повторити вправу. Дозування – 3–8 разів залежно від віку, статі, стану здоров'я й підготовки того, хто виконує вправу. На ньому занятті рекомендуємо виконувати не менш 3–5 вправ із цього комплексу, почергово – то статичні, то динамічні.

Вправи для корекції сколіозу

На витягування хребта

1. В. п. – лежачи на грудях, руки за головою. Потягнутися вгору якомога сильніше, ноги витягнути вниз, не піднімаючи їх із підлоги, тримати 7–10 с. Зробити 6–8 разів. Те саме, але лежати на спині, м'язи спини не напружувати.

2. Та ж сама вправа, але лежачи на похилій площині (на гімнастичній лаві, зачепленій за 3-тю або 4-ту рейку гімнастичної стінки). Чим вище підтягнений один кінець лави, тим більше витягування. Витягування триває від 2–3 хв до 10 хв.

3. В. п. – висіння стоячи на перекладині чи рейці гімнастичної стінки. Згинаючи ноги, висіти, присівши (ногами підлоги не торкатися), тримати 10–15 с. Після вправи – пауза 5–10 с. Зробити 3–4 рази.

4. В. п. – висіння стоячи на підставці на перекладині чи гімнастичній стінці. Перехопивши бік руками чи відштовхнувши ногами опору, висіння, тримати 20–30 с. Зробити 3–5 разів. Те ж саме, але розгойдування тулубом у сторони – «маятник». Виконати 4–6 разів.

5. В. п. – упор на брусах, спинках стільців чи двох зсунутих столах, підняти обидві ноги якомога більше вперед і відвести їх назад (без розгойдування), руки не згинати. Виконати 5–8 разів.

Асиметричні пози

1. В. п. – лежачи на грудях, ліва рука вниз, права вгору, ліва нога зігнута, коліно відведене вбік, тулуб злегка нахилений вліво. Потягнутися правою рукою вгору, тримати 8–10 с, пауза – 8–10 с, потягування повторити. Зробити 6–10 разів. Цю вправу виконують при лівосторонньому і правосторонньому сколіозі – в. п. рук і ніг протилежне.

2. В. п. – лежачи на спині, ліва рука вгору, права внизу, ліва нога сильно зігнута, коліно відведене вбік, права нога випрямлена. Потягнутися лівою рукою вгору, а правою ногою вниз, тримати 8–10 с, пауза 8–10 с, потягування повторити. Виконати 5–8 разів.

Таку вправу виконують при S-подібному сколіозі – правосторонньому грудному й лівосторонньому поперековому сколіозі, при лівосторонньому грудному і правосторонньому поперековому сколіозі положення рук та ніг протилежне.

Вправи у воді та елементи плавання

Для зміцнення м'язів черевного преса

1. У воді, не торкаючись ногами дна і тримаючись у вертикальному положенні, покласти руки вперед на воду. Швидко зігнути обидві ноги, підтягнути коліна до грудей і повільно розігнути ноги. Повторити 12–15 разів.

2. В. п. – те ж саме, що у вправі 1. Підняти обидві випрямлені ноги вперед, потягнутися пальцями ніг до кистей, в. п. Робити вправу серіями по 10–12 разів у кожній з інтервалом між ними – 20–30 с. Темп – середній.

3. В. п. – те ж саме, що у вправі 1. Підвести випрямлені ноги вперед і виконати ними колові рухи назовні й усередину в середньому темпі, по 5–6 разів у кожній бік.

Для зміцнення м'язів спини й сідниць

1. В. п. – стоячи у воді, ноги нарізно (вода до плечей), руки вперед, долоні назовні. Швидко розвести руки в сторони, відвести голову назад, повільно – в. п. Зробити 10–15 разів.

2. В. п. – те саме, руки позаду, пальці з'єднані в «замок». Швидко відвести руки назад, повільно, в. п. Виконати 10–15 разів.

3. В. п. – упор, лежачи у воді (вода до колін), тулуб у горизонтальному положенні. Опускати випрямлені ноги під воду із затиснутими між ними гумовим м'ячем, в. п. Виконати 10–12 разів.

Елементи плавання

Корегувальний вплив плавання безперечний. Він полягає в тому, що при підніманні голови з води для виконання вдиху відбувається розгинання грудного відділу хребта. Найкращий способом плавання для корекції викривлення хребта є брас на грудях, коли кінцівки роблять симетричні рухи, що сприяє вирівнюванню хребта. Рухи рук і ніг точно координуються з рухом грудної клітки, скорочування діафрагми й м'язів черевного преса.

Заняття плаванням сприяють зменшенню жирових відкладень у товстих і збільшують жировий прошарок у людей зі зниженою масою тіла. Одночасно вони збільшують м'язову масу, рівномірно розвивають довгі м'язи спини, черевного преса й нижніх кінцівок, сприяють поліпшенню постави.

Водне середовище сприятливо впливає на м'язи черевного преса, оскільки у воді немає тиску внутрішніх органів на передню черевну стінку.

Гідромеханічна дія води – також своєрідний масаж черевної порожнини, що важливо при порушеннях постави, особливо при сколіозі, коли змінюються топографія і функції її органів.

Лікувальний вплив має й температурний фактор. Адже тепла вода, близька до температури тіла, діє болезаспокійливо, полегшує виконання рухів за наявності больового синдрому. У воді також значно зменшується збудливість і спастичність м'язів, що часто відбувається при вираженому сколіозі.

Перебування у воді, що має температуру 15–16°, навіть без усяких рухів, сприяє збільшенню об'єму повітря, яке вдихає людина, майже вдвоє. Уже при вході у воду з першим же вдихом відбувається рефлекторне збільшення об'єму грудної клітки, що дуже важливо для хворих сколіозом.

Для диференційованого лікувального використання плавання як засобу, що виправляє дефекти постави й зменшує викривлення хребта, потрібно врахову-

вати комплексну дію на організм усіх вище перелічених факторів, патологічну анатомію і фізіологію сколіозу, а також вікові анатомо-фізіологічні особливості.

При порушенні постави й сколіозі для розвантаження хребта, тренування м'язів спини й черевного преса рекомендується плавати протягом 30–45 хв. 3–4 рази на тиждень. Температура води має бути не нижчою 20°. Найкраще плавати на спині, виконуючи гребки двома руками одночасно або брасом. Можна плавати з допомогою поплавка або спеціальної дошки, роблячи рухи тільки ногами, як при плаванні «кролем» або «брасом». У воді можна виконувати різні вправи для зміцнення м'язів черевного преса і спини.

Вправи для корекції круглої спини

1. Ходьба звичайна, на носках і п'ятках з утриманням на голові невеликої подушечки або ватної баранки – 1,5–2 хв. Вправу ускладнюють за рахунок згинань і розгинань рук, виконання колових рухів зігнутими або випрямленими руками.

2. Ходьба на випрямлених і трохи зігнутих ногах із гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках. Під час ходьби можна втримувати на голові подушечку.

3. Ходьба з гімнастичною палицею на попереку протягом 45–60 с із з'єднаними лопатками. На 6 кроків палицю повільно відвести назад-угору, на два кроки-опустити у в. п.

4. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба на підлозі. 1–6 – руки за голову, потягнутися, 7–8 розслабитися, в. п. Зробити 4–6 разів.

5. В. п. – лежачи на грудях, руки за спиною, кисті з'єднані в «замок». 1 – підвести голову і плечі, руки відвести назад – угору; 2– 6 – тримати; 7–8 – в. п. Зробити 4–6 разів. Вправу можна ускладнити, тримаючи у випростаних угору руках надувний чи набивний м'яч, гімнастичну палицю чи гантелі масою 1–3 кг.

6. В. п. – лежачи на грудях, руки вгору. Відвести назад злегка зігнуту ногу, захопити її однойменною рукою за ступню й потягнути до голови, голову та плечі підняти. Тримати 5–7 с. Виконати 2–3 рази кожною ногою.

7. В. п. – те ж саме. Підняти обидві злегка зігнуті ноги, захопити їх руками за ступні й потягнути до голови. Тримати 10 с. Зробити 3–5 разів.

8. В. п. – лежачи на спині, руки за головою (під лопатками – надувний чи набивний м'яч, валик шириною й висотою 15–20 см). Відвести голову назад, намагаючись доторкнутися нею підлоги. Виконати 8–10 разів.

9. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки за головою. Підняти таз, тримати 5–7 с. Зробити 4–6 разів.

10. В. п. – основна стійка (о. с.). Махові рухи руками й ногами у плечових та тазостегнових суглобах. Виконати кожен вправу 8–10 разів.

11. В. п. – те саме. Присісти, руки дугами в сторони вгору, уперед не нахилитися, в. п. Виконати 12–16 разів.

12. В. п. – звичайне або змішане висіння спиною чи обличчям до гімнастичної стінки протягом 5–7 с. Зробити 3–4 рази.

13. В. п. – о. с. Розслабити м'язи рук і ніг, робити поглиблені вдихи та повні видихи протягом 25–30 с.

Цей комплекс або окремі вправи бажано робити щодня.

Кругла спина найчастіше трапляється у високих на зріст людей, а також у тих, у кого слабкі м'язи спини. Для усунення цієї вади потрібно насамперед

стежити за тим, щоб при ходьбі, сидінні й стоянні піднімати грудну клітку, дещо розводити назад плечі й тримати голову прямо. Для закріпленій навички правильної постави треба сидіти з випрямленою спиною або спиратися лопатками на спинку стільця, ходити, заклавши руки за спину, й не нахилиючись уперед, голову і спину тримати прямо, сильно не напружуючи м'язи тулуба і не сковуючи своїх рухів, уявно переносити на голові неважкий предмет. Адаже в жінок Сходу, які носять на голові кошики, глечики з водою, зазвичай, красива постава й вільна легка хода.

Вправи для корекції кругловигнутої спини

Для корекції кругловигнутої спини потрібно розтягнути м'язи передньої поверхні стегон, зміцнити м'язи задньої їх поверхні, розтягнути м'язи попереку й зміцнити прямий м'яз черевного преса. Нижче наводимо чотири комплекси вправ.

На розтягування м'язів передньої поверхні стегон

1. В. п. – стоячи боком до стільця, рукою триматися за його спинку. Махи зігнутою й випрямленою ногою вперед і назад. Теж саме іншою ногою.

2. В. п. – те ж саме. Колові рухи ногою, відводячи її якомога більше назад. Те ж саме іншою ногою.

3. В. п. – випад уперед правою ногою. Пружинисті присідання з нахилом уперед. Те ж саме іншою ногою.

4. В. п. – упор, присівши. Почергове випрошування ніг назад.

5. В. п. – лежачи на грудях, долоні під підборіддям. Почергове згинання ніг у колінних суглобах, намагаючись п'ятками доторкнутися до сідниць.

6. В. п. – те ж саме, руки вниз. Зігнути ногу, захопити її рукою за гомілково-стопний суглоб і притиснути п'ятку до сідниці. Те ж саме іншою ногою.

7. В. п. – те ж саме, що у вправі 6. Зігнути ноги, захопити руками обидві ступні зверху і притиснути їх до сідниць (рухи робити ритмічно).

8. В. п. – те ж саме, що у вправі 6. Почергові відведення випрямлених ніг назад (під живіт підкладають подушку). Дозування кожної вправу – 8–12 разів. У попереку по можливості не прогинатися.

На зміцнення м'язів задньої поверхні стегон

1. В. п. – лежачи на грудях, руки вниз. Одна нога лежить па другій. Відводячи назад ногу, що лежить знизу, опиратися тією, що вгорі. Те ж саме, змінивши положення ніг.

2. В. п. – те ж саме. Відвести невисоко назад ногу і тримати її протягом 5–7 с, партнер чинить опір, притискуючи її до підлоги. Те саме іншою ногою.

3. В. п. – те ж саме. Підсунути п'ятку під шафу чи диван і намагатися повільно – протягом 5–7 с немовби підняти його. Після 10-секундного відпочинку повторити вправу іншою ногою. Вправу можна робити з допомогою партнера, який притискує ступню до підлоги.

4. Та сама вправа, але виконувати її треба одночасно двома ногами.

Дозування кожної вправи – 8–10 разів. Ці вправи можна виконувати з навантаженням, закріпивши до стоп гантелі масою 1–5 кг, залежно від віку, статі та функціональних можливостей особи.

Наведені вправи можна включати до комплексів ранкової чи лікувальної гімнастики, а також виконувати окремо, поступово збільшуючи їх дозування.

На розтягування поперекових м'язів

1. В. п. – сидячи на стільці, ноги випрямлені, руки вгорі. Нахилитися вперед, захопити руками гомілку, доторкнутися грудьми до колін, ноги не згинати.

2. В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки на колінах. Нахил уперед якомога глибше.

3. В. п. – сидячи на підлозі, руки вперед (під колінами валик висотою 10–15 см). Нахил уперед, захопивши руками гомілки, доторкнутися лобом до колін із допомогою рук.

4. В. п. – сидячи на підлозі, одна нога зігнута й відведена в сторону під прямим кутом, інша – випрямлена. Нахил до випрямленої ноги. Те ж саме, змінивши положення ніг.

5. В. п. – сидячи на підлозі, ступні обох зігнутих ніг збоку біля таза. Нахил у бік ніг, намагаючись доторкнутися лобом до підлоги. Те ж саме в інший бік.

6. В. п. – лежачи на спині, руки вниз. Зігнувши ноги й дещо піднявши коліна до живота, притиснути попереки до підлоги.

7. Та сама вправа, але в положенні сидячи на стільці або на лаві зі спинкою.

Ефективність цих вправ зростає, якщо їх виконувати після 20–25-хвилинного перебування у ванні з теплою водою (близько 40°).

Дозування кожної вправи 8–12 разів. Виконувати їх ритмічно, з невеликою амплітудою.

Загального впливу й на зміцнення прямого м'яза черевного преса

1. В. п. – лежачи на спині, руки вниз. Руки дугами в сторони, угору, потягнутися, тримати 3–5 с, в. п. Зробити 4–6 разів.

2. В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті, лікті на підлозі. Прогнутися в грудному відділі хребта, тримати 3–5 с. Виконати 6–8 разів.

3. В. п. – лежачи на спині, кисті на потилиці. Натискуючи головою на кисті, тримати 3–5 с, розслабитися протягом 10–15 с. Зробити 6–8 разів.

4. В. п. – лежачи на спині, руки вниз. Зігнути ноги, підкласти кисті під попереки і натиснути попереком на них, тримати 3–5 с. Виконати 6–8 разів.

5. В. п. – те ж саме. Згинаючи ноги, колінами доторкнутися до підборіддя. Зробити 12–16 разів.

6. В. п. – те ж саме. Натиснути лопатками на підлогу, тримати 3–5 с. Виконати 8–12 разів.

7. В. п. – те ж саме. Стійка на лопатках («берізка»), тримати 10 с. в. п. Повторити 4–5 разів.

8. В. п. – сидячи на підлозі, під колінами валик. Пружинисті нахили вперед, торкаючись лобом колін. Виконати 4–6 разів по 8–10 нахилів.

9. В. п. – упор, сидячи позаду. Колові рухи ногами – «велосипед». Виконати 6–10 разів по 5–7 с.

10. В. п. – лежачи на грудях, руки вниз (під животом невелика подушка). Почергово згинати ноги, намагаючись доторкнутися п'ятами до сидниць. Повторити 12–16 разів кожною ногою.

11. Те ж саме, але допомагаючи рукою, притиснути п'ятку до сидниці. Зробити 4–6 разів кожною ногою.

12. В. п. – лежачи на грудях, руки вниз. Підняти голову і плечі, не вигинаючись у попереку, тримати 5–7 с. Зробити 6–8 разів.

13. В. п. – лежачи на грудях, руки з гантелями вагою 2–3 кг в сторони. Піднімаючи руки з підлоги, трохи підвести голову, з'єднати лопатки, тримати 5–7 с. Виконати 8–10 разів.

14. В. п. – упор, стоячи на колінах. Сильно втягнути живіт і вигнути вгору спину в поперековому відділі, тримати 5–7 с. Зробити 6–8 разів.

15. В. п. – те ж саме, руки якомога ширше. Згинаючи руки, грудьми опустити до підлоги, прогинаючись у грудному відділі. Виконати 6–8 разів.

16. В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі. Не згинаючись у тазостегнових суглобах, повільно нахилити тулуб назад, в. п. Зробити 6–8 разів.

17. В. п. – стоячи на колінах, руки за спиною, кисті в «замок». Сісти на п'ятки, руки якомога далі назад, тримати 5–7 с, в. п. Зробити 6–8 разів.

18. В. п. – о. с. Присісти на двох ногах на всій ступні, руки вперед, в. п. Виконати 18–20 разів.

19. В. п. – руки до плечей. Колові рухи назад одночасно двома й почерговожною рукою. Зробити 15–20 разів.

20. В. п. – стійка на одній нозі. Розслабити м'язи іншої ноги. Виконати 2–3 рази кожною ногою.

21. В. п. – о. с. Руки вгору, потягнутися, – вдих; нахилитися вперед, «кинути» руки вниз, розслабивши м'язи, – видих. Зробити 3–4 рази.

Комплекс бажано виконувати щодня протягом 30–45 хв при пульсовому режимі 120–140 уд./хв. При неможливості таких занять потрібно виконувати хоча б окремі спеціальні вправи протягом 10–15 хв.

Порада щодо виконання вправ: у положенні стоячи не випинати таз уперед, бо це збільшує поперековий лордоз; у положенні лежачи на спині (також і під час сну) підкладають під коліна валик (подушку) висотою 10–15 см, що сприятиме зменшенню поперекового лордозу. Спати краще на боці, зігнувши ноги.

Вправи для корекції плоскої спини

Плоска спина трапляється рідко, проте, щоб надати хребтові природних вигинів (а це можливо до 19–20 років), потрібно сприяти збільшенню кута нахилу таза. Для цього треба значно зміцнити м'язи спини (насамперед попереку) і передньої поверхні стегон.

Для зміцнення м'язів спини

1. В. п. – лежачи на спині, руки внизу, зігнуті ноги впираються ступнями в підлогу. Підняти таз якомога вище, прогнутися, тримати 5–7 с, в. п. Виконуючи вправу, можна підніматися на носки.

2. В. п. – те ж саме. Підняти таз якомога вище, прогнутися й пересувати його вліво протягом 7–10 с. Те саме вправо.

3. В. п. – те ж саме. Підняти таз якомога вище й виконати приставні кроки в сторони: на 1–3 – три кроки вправо, на 4 – розігнути ліву йогу вгору; на 1–3 – три кроки вліво, на 4 – розігнути праву ногу вгору. Повторити в лівий бік.

4. В. п. – лежачи на спині, кисті під головою. Спираючись п'ятками й потилицею в підлогу, підняти випрямлений тулуб, злегка прогнутися, тримати 2–3 с.

5. В. п. – лежачи на грудях, руки внизу. Почергове піднімання випрямлених ніг уперед.

6. В. п. – те ж саме. Відведення назад двох випрямлених (або злегка зігнутих) ніг.

7. В. п. – те ж саме. Захопити правою рукою правий гомілковостопний суглоб і відвести ногу якомога далі назад, виконуючи пружні рухи невеликої амплітуди. Те саме – лівими ногою й рукою.

8. В. п. – те ж саме. Захопити руками гомілковостопні суглоби однойменних ніг, прогнутися, розкачуватися вперед і назад.

9. В. п. – лежачи на грудях, упор руками біля плечей. Розгинаючи руки (таз із підлоги не піднімати), голову та плечі відвести назад, прогнутися, тримати 3–5 с.

10. В. п. – упор, стоячи на колінах. Вигнути спину вгору, тримати 5–7 с, прогнутися в попереку, тримати 5–7 с.

11. В. п. – те ж саме. Почергове відведення випрямлених ніг назад, прогинаючись у попереку.

12. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Пружинисті нахили назад, подаючи таз уперед, по 4–6 разів підряд.

13. Те ж саме, але намагатися доторкнутися кистями до п'яток, не зігнувши ноги.

14. У висінні обличчям до гімнастичної стінки – почергове й одночасне відведення випрямлених ніг назад.

15. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити руками рейку над головою. Перехоплюючи руками вниз, прогнутися в попереку, перехоплюючи руками вгору, в. п. Ноги не згинати. Вправу можна виконувати, стоячи біля звичайної стіни.

Кожну вправу виконувати 6–10 разів.

Наведений комплекс бажано робити щодня, але не рідше 3–4 разів на тиждень.

Для зміцнення м'язів передньої поверхні стегон

1. В. п. – лежачи на спині, одна нога на другій, руки внизу. Підняти ногу, що лежить внизу з опором тієї, що вгорі. Те ж саме – іншою ногою.

2. В. п. – лежачи на спині, руки внизу, носок однієї ноги підсунутий під крісло чи диван, треба намагатися «підняти» його протягом 5–7 с, потім відпочити 10 с і повторити вправу іншою ногою.

3. Та сама вправа, але одночасно двома ногами. Ці вправи можна виконувати, закріпивши до стоп гантелі вагою 2–3 кг або інший важкий предмет.

4. Висіння спиною до гімнастичної стінки. Повільно зігнути ногу, намагаючись підтягнути коліно до грудей. Те ж саме – іншою ногою.

5. Та сама вправа, але одночасно двома ногами.

6. В. п. – те ж саме, що у вправі 4. Підняти вперед випрямлені ноги до кута 25–30°.

7. В. п. – те саме, що у вправі 4. Колові рухи однією ногою (інша стоїть на рейці).

8. В. п. – те ж саме, що у вправі 4. Почергове піднімання ніг до кута 25–30° («ножиці»).

Дозування кожної вправи – 6–10 разів.

Профілактика й лікування плоскостопості

Плоскостопість здатна до невпізнання змінити, а іноді навіть знівечити ходу. Вона буває поздовжньою, поперечною або одночасно поздовжньою й поперечною. Відомо, що нормальні, здорові стопи мають два викривлення, два вигини.

Тому плоскостопістю називають стан ступні, у яких або зменшені або зовсім відсутні оці вигини.

Плоскостопість у дитини може виникати дуже рано. Якщо вона мало рухається і скаржиться на біль у ногах, батькам слід звернути на це увагу. Проте дехто спохвачується пізно, тоді, коли в дитини вже виникла плоскостопість. А ця, на перший погляд, дрібниця, іноді призводить до інвалідності.

Стопи людини витримують велике навантаження – тиск маси тіла. Тому зв'язки й м'язи, що прикріплюються до різних частин стоп, мають бути дуже сильними. Адже м'язи, напружуючись, натягують зв'язки й допомагають стопам зберігати форму та правильне положення. Однак якщо м'язи стоп розвинуті слабо й не мають необхідного тону, зв'язки розтягуються, і форма стоп змінюється, унаслідок вони стають плоскими, що завдає дитині великих страждань.

Плоскостопість у дітей трапляється досить часто. Для її запобігання важливо вчасно виявити деформацію стоп і використати всі можливі засоби і в дитячому садку, школі, і в домашніх умовах.

Для профілактики плоскостопості потрібно, по-перше, зміцнити м'язи, що підтримують склепіння стоп, і, по-друге, при вираженій патології обмежити навантаження на них. Спостерігати за станом стоп дитини треба постійно. Тож як визначити стан склепіння стоп?

Перший спосіб – відбити на аркуші паперу підшови стоп, змочених у воді, і злегка підфарбованих чорнилом чи марганцем. На слідах, що залишилися, можна побачити заглиблення, що відповідає внутрішньому ресорному склепінню стоп, звичайно, якщо вони в нормі, при плоских стопах відбиток буде суцільним.

Другий спосіб – стати на стілець у положення: ноги нарізно: якщо під внутрішній бік склепіння стопи можна покласти два пальці, вона нормальна, один палець – сплющена. При плоскій стопі підшва ноги щільно прилягає до опори та й сама стопа має сплющеним вигляд.

Третій спосіб – на гладку поверхню (картон, зошит кладуть чистити аркуш паперу. Людина стає на нього так, щоб носки чи п'ятки обох стоп були паралельні, а відстань між ними дорівнювала приблизно ширині долоні дорослого. Потім роблять контури стоп, обводячи їх олівцем, і помічають цифрою 1. Після цього людина, рухаючись із місця й обпершись рукою об стінку, шафу чи інший нерухомий предмет, піднімає праву ногу й залишається стояти на лівій нозі, контур якої знову обводять і помічають цифрою 2. Аналогічно роблять контур правої ноги. Потім порівнюють перший і другий контури. Якщо вони збігаються, стан стоп у межах норми. При зменшенні другого контуру порівняно з першим стан стоп – відмінний, а при збільшенні – поганий.

Однак, дехто вважає, що стопи без заглиблення – безвинний дефект, проте це серйозна помилка: плоскостопість може стати причиною складних, інколи навіть важких наслідків. Стопи виконують роль ресори, яка захищає тіло від поштовхів і струсів під час ходьби, бігу й стрибків. При порушенні природної форми стоп – опущенні склепіння – неминуче порушена їхня ресорна функція, від чого страждає весь організм.

Основна ознака поздовжньої плоскостопості – зменшення, або повне зникнення поздовжнього, заглиблення стоп. Унаслідок цього ноги швидко втомлюються не тільки під час ходьби, а й при тривалому стоянні. Згодом – больовий

симптом в ікроножних м'язах і в склепіннях стоп, можливе часте їх підвертання. Опора на внутрішній край стоп призводить до клишоногості, від чого деформується взуття, зношується його внутрішній край – не тільки по довжині всієї підошви, а й на каблучці. Батьки бачать, що дитина завжди стоптує взуття всередину, але не реагують на це. Водночас як для боротьби з дефектом досить набити чи наклеїти по довжині підошви й на каблук (на нове взуття – поки воно не стоптане) шматочки гуми: «стоптування» зникне, а стопи отримуватимуть правильне навантаження.

Поздовжня плоскостопість може стати причиною травматичних ушкоджень стоп у спортсменів при опорних стрибках, зіскоках із приладів, а в побуті – у людей будь-якого віку, які без належної перестороги перестрибують через калюжі, ривчаки і т. д. Бо підвертання стоп може призвести до травм зв'язкового апарата й ахіллового сухожилля. Не виключені випадки переломів щиколотки чи ноги. «Схильність» до підвертання стоп, пов'язану з плоскостопістю, можна компенсувати, зафіксувавши гомілковостопний суглоб звичайним чи еластичним бинтами або надягнувши еластичний «гомілковостопник». Це особливо потрібно тим, хто збирається в туристський похід, на тривалу екскурсію. Поперечна плоскостопість виражається розпластаністю переднього відділу стоп і є однією з причин деформації пальців.

Плоскостопість буває природженою й набутою. Природжена плоскостопість вимагає особливої уваги батьків і корекції стоп уже через два тижні після народження дитини. При кожному сповиванні, тобто 10–12 разів на день, доцільно обережно прогинати склепіння стоп, тримаючи однією рукою п'ятку й гомілку, а іншою склепіння стопи й пальців. Вправу роблять 6–8 разів підряд у повільному темпі. Після цього масажують підошви стоп, тримаючи стопу двома руками й виконуючи масаж великими пальцями обох рук від п'ятки до пальців. Глибокий масаж кожної стопи роблять по 10–12 разів.

Коли малюк навчиться сидіти, під склепіння стоп підкладають круглу палицю діаметром 1,5–2 см і вчать дитину прокочувати її по підлозі. Тільки-но дитина починає вставати й робите перші кроки, починають учити її стояти на палиці й ходити по ній боком так, щоб палиця перебувала під склепінням стоп. Коли дитина навчиться ходити, їй заказують індивідуальні супінатори. Для цього купують взуття на номер більше, аби супінатори вільно вкладалися, виймалися й черевки не стискували ступні.

Цим не повинні обмежуватися обов'язки батьків. Потрібно регулярно – 2–3 рази на день – виконувати комплекс рекомендованих вправ і робити масаж. У літню пору – обов'язкова ходьба по піску, умови для якої можна створити навіть у міській квартирі: на балконі, у лоджії. Для цього треба промити й висушити два цеберки піску, додати до них 3/4 відра дрібної гальки, перемішати їх і створити доріжку завдовжки 1,5–2 м. Ходити по такій природній пісчаній доріжці слід босоніж двічі на день по 20–30 хв. Пасивні вигинання склепінь стоп, масаж, виконання вправ, рекомендованих при плоскостопості, носіння супінаторів не припиняють до 3–5-річного віку, поки не відновляться склепіння стоп. Спеціальні вправи для корекції стоп при плоскостопості потрібно робити протягом усього життя.

До п'ятдесяти років плоскостопість може розвиватися в кожній другій людині, найчастіше – у жінок. Цьому сприяють природжена слабкість м'язово-зв'яз-

кового апарата, ожиріння, хвороби суглобів, судин ніг, травми. Склепіння стоп опускаються, якщо завжди ходити в незручному тісному взутті або на дуже високому каблучці, коли маса тіла переноситься на передній відділ стоп. Якщо наприкінці дня ноги починають боліти, набрякають, робиться тісним взуття, – це сигнал про захворювання, що починається.

При плоскостопості болять не тільки ноги; до патологічного процесу втягується й хребет. Тому до комплексів вправ, спрямованих на корекцію стоп, потрібно включати вправи для зміцнення м'язів спини, черевного преса, сідничних, ікроножних, а також передньої поверхні стегон.

Гімнастика – не єдиний засіб лікування і профілактики прогресування деформації стоп. Дуже важливо правильно дібрати взуття й для потреби використати супінатори. Каблук черевиків не повинен перевищувати 2,5–3 см. Добре, якщо у відкритих черевиках чи босоніжках є ремінці, які фіксують гомілковостопні суглоби. Взуття треба добирати так, аби довжина підошви перевищувала на 1 см довжину стопи, оскільки увечері стопа потовщується і взуття стискуватиме її.

Масу тіла слід підтримувати на одному рівні, бо в тих, хто страждає ожирінням, навантаження на ноги, у тому числі й на стопи, збільшується. А це призводить до больових відчуттів. Ноги треба мити в теплій воді щодня. Проте не парити їх, бо гаряча вода розслаблює м'язи стоп, сприяє прогресуванню захворювання. Гімнастичні вправи слід робити систематично, в один і той же час, краще вранці, коли м'язи ще не втомлені, або ввечері, після всіх занять, і невдовзі настане полегшення. Через півроку–рік систематичних занять м'язи зміцняться, зникнуть або значно послабшають і навіть піднімуться склепіння стоп.

Вправи для корекції плоскостопості

Лежачи на спині

1. Почергово витягувати носки з одночасним поворотом стопи всередину в гомілковостопному суглобі (супінування стоп).

2. Одночасно витягувати носки з супінуванням.

3. Ковзальний рух стопою однієї ноги по гомілці другої, намагаючись підошвою стопи охопити гомілку.

4. Ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'яти нарізно. Почергово відривати п'яти від підлоги.

5. Те ж саме, але п'яти відривати від підлоги одночасно.

6. Стегна розведені, ноги зігнуті, стопи торкаються підошвами. Максимально розводити й зводити п'ятки.

Лежачи на животі

7. Руки на поясі, ноги випрошені, носки стоп повернуті всередину. Піднімати голову, вигинаючись у попереку й максимально витягуючи носки із супінацією стоп.

8. Руки спираються кистями в підлогу на рівні плечових суглобів, ноги разом, носки витягнуті й повернуті всередину. Леж піднятись, спираючись на стопу й кисті рук.

Сидячи на стільці

9. Руки на поясі, стопи разом. Максимально розводити й зводити п'яти не відриваючи носків від підлоги.

10. Максимально зводити носки до зіткнення й розводити їх, не відриваючи п'яти від підлоги.

11. Згинати й розгинати стопи.

12. Стопи на підлозі. Розвести коліна, поставивши стопи назовні. Максимально стиснути пальці ніг.

Сидячи на підлозі

13. Сісти «по-турецькому», кисті рук спираються на підлогу. Спробувати встати, спираючись на тильну поверхню стоп і нахилиючи корпус уперед.

14. Розвести ноги, повертаючи стопи всередину й супінувати їх, максимально напружуючи.

15. Почергове й одночасне згинання та розгинання стопи.

Стоячи

16. Стоячи на одній нозі, підняти па носок.

17. Перекочуватись із носка на п'ятку й навпаки.

18. Леж підвестись на носках, поставити одну ногу вперед, другу – назад.

19. Стоячи поперемінно на кожній нозі, повертати тулуб у бік опорної ноги.

Вправи з предметами

20. Стоячи на гімнастичній палиці, згинати ступні, обхопити її розгинаючи ступні, відпустити палицю.

21. Присідання на гімнастичній палиці з упором на спинку стільця рукою.

22. Накачування малого м'яча стопою почергово кожною ногою протягом 2–3 хв.

Завершують виконання комплексу ходьбою на носках, п'ятках і зовнішніх сторонах стоп (якщо є можливість – на поролоні). Під час занять на відкритому повітрі ходити бажано по піску чи скошеній траві.

Дозування кожної вправи – 8–10 разів.

Самомасаж стоп

1. Підшвенний і тильний боки стопи розтирають у напрямі від пальців до гомілковостопного суглоба протягом 20 с.

2. Пальцями двох рук розминають і розтирають основи пальців ніг із підшвенного боку (30 с), потім п'ятку (30 с).

3. Погладжування від носка до гомілковостопного суглоба, обхоплюючи стопу двома руками з обох сторін (30 с).

4. Обхопити стопу біля щиколотки двома руками й зробити погладжування з натискуванням від гомілковостопного до колінного суглоба (10 разів), потім у тому ж напрямі виконати розминання (10 разів) і знову погладжувати (10 разів).

5. Так само масажувати стегно від колінного суглоба до паху, повторюючи кожен прийом по 10 разів.

6. Погладжування, обхопивши ногу двома руками з усіх боків, від гомілковостопного суглоба до паху (10 разів).

Цей комплекс самомасажу виконати на іншій нозі.

Заняття можна проводити під супровід приємної, мелодійної музики з ритмом 80–100 тактів за хвилину.

Формування культури дихання в учнів молодших класів

Дихання – це синонім життя. Дихальні вправи входять у комплекси для регулювання навантаження, відновлення дихання. Під час фізичної роботи дихання трохи поглиблюється, головню за рахунок його частішання. Спеціальні вправи активізують більшу частину легень, збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров.

Важливо використовувати дихання як елемент активного відпочинку. Дихання – єдина з вегетативних функцій організму, якою людина керує свідомо. Воно здійснюється автоматично – завдяки механізму, сформованому в процесі еволюції. Цей механізм посилює вентиляцію легенів відповідно до потреби організму в надходженні кисню до тканин і виділенню з них вуглекислоти. Однак дихання не тільки «пасивно стежить» за потребою організму в газообміні, підтримуючи його працездатність, а й активно впливає на неї, різко поліпшуючи життєдіяльність людини (І. В. Муравов, 1988).

Йоги стверджують, що кожній людині відпущено долею певну кількість дихань. Мабуть, варто навчитися дотримувати деяку «дихальну дієту», засвоїти елементи керованого дихання: паузи й затримки дихання.

Такі рекомендації базуються не на містичному визначенні кількості дихань, а на тому, що клітина як одиниця всього живого виникла спочатку не в кисневому середовищі, а у вуглекислому. Чистий кисень – певною мірою отрута, а вуглекислий газ (CO₂), що накопичується в мозку, стимулює його діяльність. Так, якщо запропонувати дітям доволі стомленим (на початку III, IV уроку, або після важких предметів: математики чи диктанту) затримати дихання до знемоги (гра «Хто чемпіон?» або не дихати до рахунку вчителем «20», а потім всім разом рахувати голосно від «21» до «40» чи «50»), то саме ці вправи сприятимуть поліпшенню діяльності мозку, заспокоєнню, знаттю втоми, стимулюванню життєдіяльності організму. Накопичений під час затримки дихання вуглекислий газ подразнює дихальні центри, стимулюючи їх. За коротким видихом рефлекторно настає повноцінний, глибший вдих, що сприяє швидкій циркуляції крові по організму.

Саме клітини мозку найбільш чутливі до нестачі кисню. Він транспортується кров'ю, проникає по капілярах до найвіддаленіших і глибинних нейронів. Якщо ж бракує кисню, капіляри розширюються для того, щоб пропустити якомога більше крові, яка має недостатньо кисню, і відновити потрібний баланс. Найменші, ті що розрізняються лише за допомогою мікроскопу, судини розширюються, а потім звужуються на всьому своєму колосальному просторі, інакше кажучи, вправляються.

Ось вона – «гімнастика капілярів»! А для організму загалом – підзарядка енергією. Однак ефект фізіологічного ланцюжка набагато довший: затримка дихання – киснєве голодування – надлишок вуглекислого газу – рефлекторне розширення судин – збільшення кровотоку, одночасно зі зниженням артеріального тиску. Отже, відносно прості дихальні вправи дають відчутний оздоровчий та лікувальний ефект і можуть замінити ліки, інколи небезпечні для здоров'я.

Велике значення має затримка дихання і в регуляції емоцій. Скажімо, надмірно збуджені після уроку фізкультури школярі швидко й легко заспокоюються, якщо вчитель проведе з ними гру «Затримай дихання, завми!». Затримка дихання повинна бути не менше ніж 20–30 с. Таким способом тренуватиметься мозок до тимчасової нестачі кисню. Під час виконання дихальних вправ здійснюється масаж внутрішніх органів, перистальтика кишок, зміцнюються м'язи живота.

Насамперед треба навчити дітей правильно поєднувати дихання з рухами: під час випрямлення тулуба завжди виконується вдих, а під час приближення голови до ніг (нахил уперед, назад, у сторони і т. д.) – видих. Під час циклічних видів

навантаження (ходьба, біг) вдих робиться через ніс, видих ротом, спокійно без поштовхів, губи при цьому складені трубочкою для створення деякого опору повітряному струменю.

Важливе значення також має тренування механізмів, які забезпечують дихання за допомогою спеціальних вправ. Дихальна система дуже тонко реагує на всі вправи. Ритмічне дихання з паузою на вдиху або видиху приводить до періодичного утримання кисню в крові й викликає відповідну реакцію – стрімке розширення судин мозку.

Крутіня на місці або вальсування викликає легке запаморочення, що тренує мозкові судини, підвищує еластичність їхніх стінок. Тренування робить дихання якіснішим. Активні дихальні вправи не тільки зміцнюють м'язи грудної клітки, а й водночас роблять масаж серця, поліпшуючи кровообіг. Крім того, трудиться один із наймогутніших м'язів людського організму – діафрагма – грудинно-черевна перепона. Ритмічно піднімаючись і опускаючись у глиб черевної порожнини, вона впливає на печінку, кишечник, шлунок, масажуючи їх.

Дихання у своїй основі – мимовільний процес, але його можна регулювати на відміну від інших життєво важливих дій людського організму. Учені вважають, що дихання – своєрідний ключ до прихованого життя тіла, що безпосередньо пов'язане з розумовою працездатністю й душевним емоційним станом. Навчившись керувати диханням, людина зможе впливати на власні емоції, на розумове й фізичне стомлення. Коли, наприклад, дихання ритмічне, якщо людина спокійна й, навпаки, дихання «зривається», якщо ми схвильовані, стривожені, треба включити «спокійне дихання» і напруга спаде.

Дихальні вправи можна виконувати лежачи, сидячи або стоячи. В умовах дитячого садочка або школи доцільно навчити дітей спочатку дихання, що залежить від того, яка поверхня легень заповнюється. Йоги розрізняють три види дихання: «нижнє» (черевне) – заспокійливе; «середнє» – зміцнювальне, підвищує тонус організму; «верхнє» – радісне, поліпшує настрій. Про «очисне дихання» йоги кажуть, що слід «вимітати» не лише середину кімнати, а і всі її кутки.

Навчати дітей дихання найкраще з вихідного положення сидячи. Під час навчання «**нижньому диханню**» потрібно покласти на живіт сплетені пальці рук. Потім глибоко вдихнути, випнувши одночасно живіт і ніби відіпхнути ним руки за рахунок опускання діафрагми. Грудна клітка при цьому залишається нерухомою. Утягуючи живіт і, відповідно, надавлюючи злегка на нього сплетеними пальцями рук, зробити довгий видих, ніби дмухаючи на «гарячий чай». У такий спосіб залучають до роботи нижню поверхню легень і піднімається діафрагма.

«**Середнє дихання**» відбувається за рахунок рухливості самої грудної клітки. Для його виконання діти повинні покласти сплетені пальці на живіт, а лікті притиснути до боків. Удихаючи, розгорнути лікті в сторони, не відриваючи долоні від живота, і направляти розширення грудної клітки в сторони, плечі при цьому злегка розвертаються, а лопатки зближуються. Живіт при «середньому диханні» залишається нерухомим. Дуже важливо, щоб грудна клітка не вип'ячувалася, а тільки розширювалася в сторони. Видих робити ротом, дмухаючи на «гарячий чай».

Для виконання «**верхнього дихання**» пальці зігнутих рук покласти на плечі біля ключиць, лікті опущені. При вдиху лікті піднімаються дугами назовні вгору,

як і плечі. Повітрям заповнюються верхівки легенів, що майже не діють при звичайному неглибокому диханні. Видих як і при виконанні попередніх вправ.

Гармонійно повне дихання. На видиху повітря поступово заповнює нижні, середні й верхні відділи легень. При цьому надувається живіт, потім розширюється грудна клітка і, нарешті, вона підіймається вгору, а живіт трохи підтягується. На видих опускається живіт, потім звужується й опускається грудна клітка. Отже, гармонійно повне дихання складається з нижнього, середнього й верхнього дихання. Вдих і видих плавні, без затримок.

Ритмічне дихання (під час ходьби). Кроки рівномірні, м'язи обличчя й рук ослаблені. Вдих і видих робити спочатку на рівну кількість кроків, а потім поступово переходити на співвідношення кроків до дихання 1 : 2, 1 : 3. Наприклад: два кроки – вдих, два – видих, а потім два кроки – вдих, чотири – видих, два кроки – вдих, шість – видих. Треба вибрати найзручніший ритм. Дихати рівномірно, спокійно.

Очищувальне дихання. Стояти прямо, ноги на ширині плечей, піднімаючи руки дугами назовні вгору, виконати вільний глибокий вдих. Затримати дихання, потім розслабити м'язи, відкрити рот і зробити енергійний видих, опускаючи руки й нахилившись вперед. При цьому повітря, що вільно виходить, дає звук «ха!». Повільно випрямитися й відпочити протягом 2–3 дихальних циклів (вдих-видих). Вправа стимулює відторгнення слизу, що накопичився в дихальних шляхах під час застуди, бронхіту, запалення легенів.

«Задування свічок». Зробити повний вдих і затримати дихання. Скласти губи трубочкою й видихнути все повітря за три різких видихи, наче намагаючись задути палаючу свічу. З першим видихом повітря виходить із нижніх відділів легень (утягується живіт); із другим – із середніх відділів, із третім – з верхівок. Тулуб і голову тримати прямо. Виконувати не більш ніж 3 рази. Відпочинок 2–3 цикли.

Стимулювальне шипляче дихання. Гармонійно повний вдих, затримка й довгий розтягнутий видих ротом, якомога повільніше. Опір повітрю, що виходить, утворює язик.

Зазвичай, піднімаючи руки в сторони, треба вдихати. Опускаючи – видихати. Під час нахилу робиться видих, випрямлення – вдих, напрузі м'язів – видих, розслабленні – вдих. Але можна зробити ці рухи, так би мовити зі зворотним знаком, тобто піднімаючи руки – видих, опускаючи – вдих. Відбувається ніби «підкачування» грудної клітки, так зване контрастне дихання, що сприяє поліпшенню настрою, виникненню почуття бадьорості, знаттю стомлення. При цьому відбувається вплив не тільки на газообмін, а й на загальний струм крові й лімфи, навіть на найдрібніші судини.

Дещо затруднене дихання – важлива вправа і для дрібних міжреберних м'язів, і для однієї з найпотужніших і витриваліших – діафрагми, так званого другого серця. Зняття втоми, оздоровлення школярів на уроках можна проводити й дихаючи під час співів, промовок, речитативів, кричалок та ін. Наприклад, приспівування довгого звука «о-о-о-о-о» – оздоровлює серце, печінку, шлунок, діє на вегетативні центри. Спів звука «а-а-а-а-а» – посилює діяльність щитовидної залози, зору, слуху. Промовляння «оо-уу-мм» посилює вібрації мозку, комплексно оздоровлює всі внутрішні органи й функціональні системи організму. Не випадково з давніх-давен людство співало в храмах більшості релігій.

Дуже корисна для активної життєдіяльності і зранку, і протягом навчального та позанавчального дня «музична зарядка», тобто наспівування музичних гам від «до» до «сі», і так сім разів підряд. Це дуже сильна підзарядка організму, тому що кожна нота відповідає конкретній планеті Всесвіту, а також має свій колір. Так: «до» – Марс, червона; «ре» – Сонце, оранжева; «мі» – Венера, жовта; «фа» – Місяць, зелена; «соль» – Плутон, голуба; «ля» – Юпітер, синя; «сі» – Меркурій, фіолетова. Звучання голосу – це своєрідна діагностика, візитна картка здоров'я чи психологічного настрою. Слаба або засмучена людина говорить зовсім іншим, часто тихим і невиразним голосом, порівняно із тим, як він звучить у благополучному стані.

Поліпшення діяльності функції дихання під впливом занять фізичними вправами або співами можна визначити за допомогою надувної іграшки в домашніх умовах. Для цього перед початком систематичних тренувань слід надути її, підрахувавши, скільки знадобилося видихів і записати в щоденник самоконтролю. Ту саму іграшку надміть через місяць, два, три, простеживши ефективність фізичних вправ. Зменшення кількості видихів під час надування непрямо свідчить про збільшення життєвої ємності легень.

Виконання комплексу дихальних управ вдома зі звичайною гімнастичною палицею також допоможе дитині швидко відновити розумову та фізичну працездатність, виробити правильне дихання, поліпшити координацію рухів. Починати краще з дихальної розминки. Під час правильної ходьби, на 2–4 кроки зробити вдих через ніс із підніманням палиці над головою. На наступні 2–4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Повторити 6–8 раз.

Комплекс дихальних вправ

1. В. п.: руки вперед, палицю тримати за середину різним хватом. Обертати палицю вправо-вліво, до межі, схрещуючи руки. Дихання діафрагмальне, вдих і видих – через ніс. Повторити 16–20 разів.

2. В. п.: ноги на ширині плечей, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. 1–2 – відвести плечі назад, звести лопатки – вдих; 3–4 – опустити плечі, розслабитися – видих. Повторити 8–10 разів.

3. В. п.: стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. 1–2 – нахил вліво, ліву ногу відвести в сторону – вдих; 3–4 – повернутися у в. п.: вдих. Те саме в іншу сторону. Повторити 8–10 разів.

4. В. п.: палиця перед собою на відстані кроку, руками взятися за верхній кінець. 1–3 – три м'яких напівприсіди, активно видихаючи і зберігаючи рівною спину; 4 – в. п., вдих. Повороту 20–30 разів.

5. В. п.: лежачи на підлозі, палиця горизонтально у витягнутих вздовж тулуба руках. 1–2 – зігнути ноги і пронести їх під палицею до повного випрямлення – вдих. На 3–4 – в. п., видих. Повторити 6–8 разів.

6. В. п.: стоячи, ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною. 1–2 – пружні нахили вперед – вдих; 3–4 – в. п., прийняти правильну поставу – вдих. Повторити 8–10 разів.

7. Стоячи, підняти руки догори вздовж лінії вух, пальці сплетені – вдих. Згинаючи й опускаючи руки вздовж обличчя (умиваючись), грудей, живота – нахилитися вперед, не згинаючи колін, намагаючись торкнутися долонями підлоги – вдих. Повільно випрямитися – видих.

8. Стоячи, руки в сторони – видих, обхопити себе руками, торкнувшись пальцями лопаток – вдих.

9. Стоячи, руки на поясі – видих, присісти, обхопивши коліна руками – вдих.

10. Заспокійлива ходьба 1–2 хв. Дихання довільне.

Комплекс дихальної гімнастики для дітей, схильних до застудних захворювань

1. Легкий біг на місці з однією, закритою ніздрею, протягом 1–2 хв. Те саме, затиснувши другу ніздрю. Потім перейти на ходьбу й відпочити 1–2 хв. Ця вправа вимагає глибокого дихання під час невеликого навантаження.

2. В. п.: лежачи на спині. 1–2 – зігнути праву ногу в коліні, підтягнути до живота, затиснути пальцем лівої руки ніздрю – вдих; 3–4 – видих. Те саме другою рукою й ногою. Повторити 8–10 разів.

3. В. п.: сидючи на стільці. 1–2 – підняти ноги до кута 45°, тримаючись руками за сидіння – вдих; 3–4 – затримати дихання; 5–6 – в. п., рахуючи вголос від 15 до 30. Відпочити 1–2 хв і повторити вправу 2–3 рази.

4. Стоячи, покласти руки на живіт, відкрити широко рот і зробити 30–40 активних і коротких вдихів і видихів, скорочуючи і послаблюючи м'язи живота.

Отже, **кероване дихання й дихальні вправи в поєднанні з рухами сприяють:**

- зняттю розумової втоми;
- створенню в школярів душевної рівноваги;
- збільшенню рівня вуглекислого газу у крові, що викликає перехід від лужного до кисневого середовища;
- підвищенню рівня альвеолярного газу, який, подразнюючи активні зони мозку, стимулює видільну й судинорухову системи.

Загартування організму в умовах школи

Загартування – система заходів, спрямованих на тренування генетично зумовлених механізмів пристосування, захисту й компенсації з тим, щоб добові та сезонні, періодичні й раптові зміни температури, атмосферного тиску, магнітних та електричних течій, не порушували у дітей перебігу фізіологічних процесів, що може викликати захворювання.

Під час загартування сильними та слабкими, уповільненими та швидкими, а також середніми за величиною холодними навантаженнями виховується готовність організму школярів до біологічно реагування на різні види охолодження.

Використання фізичних факторів зовнішнього середовища в умовах навчального та позанавчального часу для оздоровлення дітей буде раціональним лише, коли воно базується на принципах і правилах загартування, на розумінні явищ, що відбуваються.

Першим принципом загартування є систематичність – регулярне повторення процедур загартування, так само, як і вмивання. Варто знати, що загартування повинно готувати організм дитини до переходу від одного сезону до іншого – тренувати його захисні й пристосувальні сили та механізми, щоб вони були здатні оптимально протистояти коливанням інтенсивності факторів зовнішнього середовища. Наприклад, регулярне відчинення вікон для провітрювання класної кімнати на перервах.

Другий принцип, відомий ще з часів Гіппократа, – принцип поступовості посилення впливів загартування. Під час загартування дитини особливо неприпустиме швидке форсування – зниження температури або збільшення тривалості процедури. Наприклад, регулярне провітрювання класного помешкання в усі пори року.

Третій принцип – урахування індивідуальних особливостей організму дитини: стану її здоров'я, фізичного і психічного розвитку, типологічних особливостей нервової системи, чуттєвості до дії агентів загартування. Відповідно до цього признається навантаження. Наприклад, провітрювання кімнати перед сном дитини, а не постійно відчинена квартира взимку.

Четвертий принцип – установлює потребу підтримання позитивного емоційного настрою дитини, щоб загартування мало ігровий характер, а холодний чи теплий вплив не супроводжувався негативними реакціями і сприймався з приємно-прохолодними або приємно-теплыми відчуттями. Наприклад, обливання дитини водою комфортної для неї температури й поступове її зниження.

П'ятий принцип – багатофакторність – зобов'язує використовувати в процесі загартування кілька фізичних агентів: холод, тепло, опромінення ультрафіолетовими, інфрачервоними променями, механічний вплив руху повітря, води тощо. Наприклад, ходьба босоніж, прогулянки в легкому одязі та ін.

Шостий принцип – поліградаційність – ґрунтується на потребі тренування дитини до слабких і потужних, швидких і вповільнених, середніх за силою і часом впливу охолоджень. Отже, не треба штучно закріплювати вузькі стереотипи загартованості лише одним діапазоном температур, а виробляти готовність організму сприймати різні термічні впливи, які трапляються в повсякденному житті. Наприклад, створення в класі короточасних протягів, відчинивши одночасно вікно й двері класної кімнати.

Сьомий принцип – поєднання загальних і місцевих охолоджень. Саме цим досягається оптимальна стійкість організму дитини. Наприклад, полоскання горла холодною водою, загартування ніг, а потім і обливання з поступовим зниженням температури.

Восьмий принцип – зобов'язує загартовуватися на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його стійкості до термічних впливів і в спокої, і під час рухової активності дитини. Наприклад, легкий одяг дітей під час занять фізичними вправами, прогулянок тощо.

Дев'ятий принцип – облік попередньої діяльності (стану організму), що передбачає зменшення дози охолодження в період наслідків фізичних, емоційно-психічних навантажень і незвичайних подразнень, які негативно впливають на термовідновлювальні процеси. Наприклад, індивідуальний вибір виду загартування після перенесеної дитиною хвороби або врахування стану її здоров'я.

Еволюція людини відбувалася під впливом охолоджень і нагрівань, сонячного випромінювання, механічних переміщення повітря тощо. Позбавлення або обмеження цього послаблює захисні й пристосувальні сили дитини з усіма негативними наслідками. Жодні ліки не зможуть без шкоди для організму заповнити дефіцит фізичних впливів зовнішнього середовища, своєрідного голодування організму. Тому будь-яких постійних протипоказань до оздоровлення засобами загартування немає й не може бути. Оздоровлюватися треба всім і завжди. Обмежується лише дозування, різновид, час і площа впливів.

Тимчасовими протипоказаннями є всі види лихоманки, ураження шкіри, виразні травми, харчові токсикоінфекції та інші захворювання зі значними порушеннями діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної та видільної систем. Тільки-но гострий стан патологічного процесу міне, треба приступати до загартування, спочатку з використанням місцевих, а надалі – загальних процедур. До місцевих належать: полоскання горла прохолодною водою для загартування мигдалин, сон у холодний період року з відчиненою кватиркою, ходьба босоніж по підлозі, прохолодному й гарячому піску тощо. До загальних – омивання душем, обливання, ванни, купання в річці, морі, та ін. Принципи загартування для виконання місцевих і загальних процедур однакові.

За гігієнічними нормами діти повинні обов'язково не менш як 3,5 год перебувати щодня на свіжому повітрі. Цей час відводиться для вдосконалення фізичного розвитку дітей на прогулянках, у рухливих іграх тощо. Однак таких заходів недостатньо для поповнення дефіциту холодних, світлових та інших впливів зовнішнього середовища. У режимі дня дитини обов'язково повинен бути час для загартування.

Повітряні ванни якраз і є одним із засобів, спрямованих на ліквідацію дефіциту загартування. Вони легко виконуються і в домашніх умовах, і під час занять у школі. Загартування повітрям у приміщенні можна починати в будь-яку пору року, для чого знижують температуру повітря в кімнаті завчасним провітрюванням або кондиціонером. Еквівалентно-ефективна температура (ЕЕТ) має бути 17,3–22,7 °С, тобто зона теплового комфорту. Тривалість першої повітряної ванни – 3–5 хв. З кожною наступною час збільшується на 3–5 хв, а температура поступово знижується. У ранкові години повітряні ванни зазвичай виконують за рахунок відчинених вікон або кватирок і перед, і під час ранкової гімнастики й доповнюються водними процедурами в домашніх умовах, а вдень і ввечері – під час гімнастики до занять, уроків, рухливих перерв, на прогулянках тощо.

У повсякденному житті потоки охолодженого повітря можуть провокувати не лише застудні захворювання, а й астматичні реакції та інші негативні явища. Тому для уникнення патогенного, вітряного впливу протягів, охолоджень рекомендується тренувати дітей повітряними потоками, тобто штучно зробленими протягами, різними за силою й часом дії. Наприклад, з одночасно відчиненими вікнами й дверима або ввімкненими вентиляторами. За таких охолоджень поступово знижують температуру повітря під час загартування від 20 °С на початку осіннього періоду, до 9 °С в зимовий період, час обвіювання збільшується від 20 до 180 с – відповідно. Дуже важливо, що ефект загартування тут забезпечується не зменшенням температури в приміщенні, яка повинна залишатися в межах комфортної – 18–26 °С, а за допомогою зміни швидкості руху повітря.

Холодове навантаження використовують залежно від загального стану здоров'я класу, сезону тощо, відповідно до третього принципу загартування. Після початкового періоду адаптації для виховання поліградаційної стійкості дитини, особливо до протягів, треба керуватися шостим принципом загартування, для чого не слід обмежуватися лише холодними впливами, а використовувати різні варіації повітряних охолоджень.

У домашніх умовах загартування водними процедурами варто починати з обтирання тіла вологою губкою, м'якою рукавицею або рушником (дозування

охолодження подано в табл. 4.15) за температури повітря в приміщенні не менше ніж 20–24 °С.

Таблиця 4.15

Орієнтовна схема загартування водою

День загартування	Початкова температура води, °С	Час охолодження, с	
		узимку	улітку
1–3	37–34	120–180	240
4–7	33–32	12–150	210
8–11	31–30	110–120	180
12–15	29–28	100–110	160
16–20	27–26	90–100	150
21–25	25–24	80–90	140
26–30	23–22	70–80	130
31–35	23–22	70–80	130
36–40	21–20	60–70	120

Обтиратися треба від периферії до центру, тобто по ходу лімфи в лімфатичних і крові у венозних судинах. Спочатку обтирають верхню (кисті, передпліччя, плечі, грудну клітку, спину), а потім нижню частину тіла.

Коли вже є добра переносимість обтирань (завершено процес загартування обтиранням), переходять до загартування дівішою процедурою – обливанням. Аналогічно визначають час переходу до приємно-прохолодного душу й ванни.

Контрастні водні процедури – чудовий тонізувальний засіб загартування, своєрідна гімнастика периферійних кровоносних судин. Цикл «нагрівання-охолодження» повинен повторюватися 3–5 разів і більше залежно від вільного часу (табл. 4.16). Узимку контрастні процедури закінчують охолодженням, а влітку – нагріванням.

Таблиця 4.16

Орієнтовна схема загартування контрастними водними процедурами

День загартування	Температура води, °С		Тривалість процедури, с		Кількість змін
	гарячої	холодної	нагрівання	охолодження	
1–3	37–34	31–30	45	60	3–4
4–6	38	31–30	45	60	3–4
7–10	38	30–29	45	55	3–4
11–15	39	29–28	40	50	3–4
16–20	40	28–27	30	40	4–5
21–25	40	27–26	30	35	4–5
26–30	40	26–25	30	30	4–5
31–35	40–41	25–24	25–20	25–20	5–6
36–40	40–41	24–23	25–20	25–20	5–6
41 і далі	40–41	23–22	25–20	25–20	5–6

Така диференціація кінцевих процедур зумовлена тим, що в холодний період

року потрібна інтенсифікація процесу загартування. Улітку, навпаки, треба тренувати організм до спеки.

Є кілька варіантів уповільненого охолодження. Одним із них є комплексний вплив спочатку водної, а потім повітряної ванн. У цьому разі охолодження водою доповнюється і шумується з повільною втратою тепла, викликаною випаровуванням вологи з поверхні тіла. Для виконання такого комплексу в холодну пору року (обтирання, омивання, душ, ванну) в приміщенні підтримують температуру повітря не нижчу ніж 20 °С. А води – від 37–34 °С до 30 °С (на 1° кожні 4 дні), у теплу пору – від 34 до 22 °С.

У перші дні загартування, коли лише з'являється «гусяча шкіра» під час випаровування вологи, треба розтирати шкіру, робити масаж і гімнастичні вправи. Якщо в дитини неприємні відчуття після холоду залишаються, то розтерти треба краще, до почервоніння шкіри або виконати кілька стрибків на місці, щоб збільшилася теплопродукція організму.

Для домашніх завдань

Загартувувати ступні може самим обмиванням або комплексно з ходьбою босоніж по підлозі, холодному і гарячому піску тощо.

Ходьба босоніж у домашніх умовах починається за температури підлоги не менше ніж 18 °С, спочатку в шкарпетках (3–5 днів), а потім без них. Тривалість ходьби в перші дні по 3–4 хв, далі збільшувати на хвилину на день до 15–20 хв. Після ходьби треба обмити ступні й для гігієни, і для загартування. Обмивання починається за температури води 37–36 °С зі зниженням її і під час самої процедури, і в процесі загартування на 1 °С через день, до 20 °С. Такі охолодження діють заспокійливо на нервову систему та сприяють швидкому засинанню.

Полоскання горла прохолодною водою спрямоване на профілактику ангіни. Після завчасної санації носоглотки дитина починає полоскати горло водою спочатку 36–37 °С з наступним зниженням через кожні три-чотири дні на 1–2 °С до 8–10 °С. Таким способом слід привчати дітей пити холодну воду.

Поради із загартування дітей

1. Визначити стан здоров'я дитини. Тільки після проведення медичного огляду й санації дозволяється приступати до загартування спочатку окремих частин і далі всього тіла за сьомим принципом загартування.

2. Біологічно доцільним буде звикання до сильних і слабких охолоджень, як це трапляється в природних умовах. Однак під час загартування послаблених, хворобливих дітей слід використовувати перенос адаптації й застосовувати лише слабкі холодові впливи.

3. Розтирання шкіри до почервоніння й потепління, інтенсивний масаж і виразні за теплопродукцією м'язові навантаження після завершення холодової процедури використовують, головню, щоб миттєво зупинити охолодження. Помірне розтирання й масаж можуть використовуватися як до, так і після і під час загартування.

4. Після закінчення початкового режиму, щоб досягти й підтримати оптимальну холодову стійкість, треба проводити охолодження з більшим перепадом температури.

5. Для контролю за результатами загартування бажано вести записи, де

фіксувати характеристики процедур, самопочуття дитини протягом дня, стан сну та ін. Відомості про зміни, що відбуваються з дитиною під впливом загартування, дають змогу відстежувати хід тренувань, вчасно коректувати види й дозування холодового навантаження.

Контрольні питання

1. Психофізіологічні особливості розвитку дитини 6 – 10 років.
2. Визначення готовності дитини до навчання в школі.
3. Оцінювання рухового розвитку учнів початкових класів.
4. Форми фізичного виховання в початковій школі.
5. Інтеграція рухової й пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку.
6. Реалізація міжпредметних зв'язків у початковій школі.
7. Правила самостійного виконання фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз.
8. Організація фізкультурних свят у початковій школі.
9. Засоби формування правильної постави в дітей. Фізичні вправи для корекції порушень постави.
10. Профілактика й лікування плоскостопості.
11. Фізичні вправи для корекції плоскостопості.
12. Засоби і правила загартування учнів початкових класів.
13. Організація здоров'язбережувальної освітньо-виховної діяльності в початковій школі.

РОЗДІЛ 5

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ Й ЗАБАВИ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ

5.1. Теорія та практика українських народних ігор

Значне місце у фізичному вихованні дітей займають різноманітні народні рухливі ігри й забави. Вони найбільш доступний та універсальний засіб всебічного розвитку дітей і мають широко використовуватись у сімейному фізичному вихованні.

Поняття «гра» дуже широке й багатогранне. Відтак існує чимало підходів до його визначення, окремі з яких наведено в табл. 5.1.

Таблиця 5.1

Основні означення терміна «гра»

Зміст визначення	Джерело інформації
Вид активної діяльності дітей, у процесі якої вони оволодівають суспільними функціями, відносинами та рідною мовою як засобом спілкування між людьми	Українська радянська енциклопедія. – Т. 4. – Київ, 1979. – С. 334.
Метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями	Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – Київ : Радян. шк., 1969. – С. 5.
Специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги	Приступа Є. Н. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мозола // Традиції фізичної культури в Україні. – Київ : ВМН, 1987. – С. 119.
Історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо, прямо або посередньо, відбуваються явища навколишньої дійсності	Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – С. 153.
Духовно-практична дія, що здійснюється в певних межах місця та часу, добровільно й, зазвичай, поза матеріальною користю	Мазаев А. Й. Праздник как социально-художественное явление / А. Й. Мазаев. – М. : Наука, 1978. – С. 165.

Узагальнивши ці та інші визначення, можна констатувати, що в них гра трактується як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та розв'язання виховних завдань. Окремі дослідники здійснили спробу роз'єднати поняття «гра» й «забава». На їхню думку, гру від забави відрізняє наявність

змагального чинника гри. Є. Н. Приступа дав своє визначення кожному із цих понять. На його думку, гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги; забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій діяльності; розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Тісний зв'язок гри зі святом показав голландський історик культури І. Хейзінг у книзі «Человек играющий» (Homo Ludens), яку видано в 1938 р., а пізніше багато разів перевидавали. Книга присвячена вивченню феномену гри як початкового імпульсу людської історії, що зумовила розвиток усіх форм культури й навіть суспільних інститутів. Поняття «гра» розглядали як дію, наділену сакральним змістом і значенням. Вона – не просто гра, а «священна гра», що веде людину до стану збудження й навіть несамовитості, унаслідок чого у неї виникають уявлення про інший, священний світ. На думку Хейзінга, для всякої гри характерні дві риси: 1) гра – духовна або тілесна діяльність, що не має безпосередньої практичної мети й несе людині радість сама по собі; 2) гру проводять за встановленими і взаємно визнаними правилами.

Ідеї Хейзінга щодо тісного зв'язку свята з грою поділяв Ортега-де-Гасет. На його думку, втрата святом ігрового елемента негативно впливає на його зміст. Подібні міркування у своїх концепціях свята висловлювали Й. Піпер, О. Ф. Больнов, Х. Кокс та ін. К. Гросс розглядав гру з погляду біологічної доцільності, яка і в людей, і в тварин виконує головну мету – готує їх до життя. На його думку, незважаючи на окремі елементи навчання й виховання, гра визначається інстинктами. К. Бюхер вважає, що ранні ігри були тісно взаємозв'язані з мистецтвом, виникли раніше від праці як результат наслідування тварин і слугували естетичній насолоді. З новіших теорій гри звертають на себе увагу дослідження голландського філософа І. Гуцінга. На його погляд, гра не пов'язана з дійсністю, матеріальними інтересами, не приносить жодної користі. Культура і праця виникають у процесі гри, під час якої найкраще виявляються творчі здібності людини.

Відповідно до радянської наукової думки гра виникла пізніше від праці. Одними з перших у цьому контексті були роботи Г. В. Плеханова, у яких поряд із великим суспільним значенням гри для розвитку мистецтва й зміцнення контактів між людьми наголошено її вторинність щодо праці. Пізніше було опубліковано роботи Л. В. Певгової, В. Г. Богораза, А. М. Рейнсона-Правдіна, у яких на фольклорних матеріалах народів Півночі здійснено спробу розкрити соціальні корені ігор, визначити їх виховне й освітнє значення, здійснити їх науково-обґрунтовану класифікацію.

Дуже значний і багатий матеріал про виникнення, зміст, функціонування ігор міститься в докторських дисертаціях В. Г. Яковлева, Е. С. Вільчковського. Фундаментальний психолого-педагогічний аналіз ігор здійснений у роботах Д. Б. Ельконіна.

Ігри мають велику історію. Вони дуже тісно поєднуються з національними обрядами та звичаями. Тому використовують термін «народна гра», що передбачає ігрову діяльність людини відповідно до національних традицій народу. Матеріали історико-етнографічних досліджень М. Маркевича, П. Чубинського,

М. Грушевського, М. Миханька, І. Галька, В. Гнатюка, С. Килимника, О. Ворона, М. Стельмаховича, В. Скуратівського, Є. Приступи, А. Вольчинського, А. Цьося, Г. Воробей, В. Левківа показують, що українські народні ігри дуже різноманітні й більшість із них утвердилась у календарній обрядовості. У той час гра була частиною великого магічного ритуалу, що мав за мету вплинути на явище природи. Уславлення божеств піснями, танцями, іграми мало під собою практичну основу – задобрити навколишню природу й таким способом забезпечити собі достаток і благополуччя. Не випадково в одній веснянці, що збереглася до сьогодні, співається:

*Йди, йди, дощичку,
Зварю тобі борщичку.*

Культове значення ігор підкреслюється тим, що вони входили в релігійні свята нашого народу як невіддільна частина. Наприклад, починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці грали у веснянки – хорові пісні з іграми й танцями, у яких органічно поєднуються слово, рух і мелодія. На Зелені свята «водили тополлю», грали в «горю-дуб». У день літнього сонцевороту було свято Івана Купала з різноманітними іграми й стрибками через вогонь.

Наші далекі предки мали анімістичний світогляд, за яким тварини, рослини, предмети поряд із тілесною природою мають душу. Фольклорні й писемні пам'ятки показують, що давні слов'яни вшановували гаї, озера, колодязі. Це вшанування проводили у формі певних обрядових дій, які мали чітко визначену мету. Відповідно до різних об'єктів природи, пір року і трудових процесів виконували різні рухи, танці, фізичні вправи тощо.

Народні ігри й забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого, – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину. Тому, розглядаючи магічне значення ігор, доцільно розкривати ці дві їхні сторони (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Магічне значення українських народних ігор

Назви ігор	Магічне значення	Свята
1	2	3
«Кривий танець», «Вінок», «Коструб», «Воротар», «Подоланочка», «Білозорчик-Білоданчик»	Філософський зміст: – хвала сонцю; – відображення змін пір року; – народження, розвиток сил, старість і смерть людини	Благовіщення, Великдень
«Мак», «Горошок», «Огірочки»	Вегетаційний зміст: – передача навколишній природі енергії, сили й радості; – позитивно вплинула на ріст і розвиток рослин	Благовіщення, Великдень
«Воробчик», «Перепілка», «Чадо»	Хвалебний зміст: – прославлення весни, птахів, весняної повені; – любов до природи і природних явищ	Благовіщення, Великдень

1	2	3
«Барвінок»	Лицарсько-дружинний зміст: – захист свого роду; – почуття гідності, хоробрості й відваги; – наймання до князя на службу; – підготовка до військових походів	Благовіщення, Великдень
«Діброва»	Родинно-побутовий зміст: – відображення родинного життя; – взаємини між членами родини; – закликання добра, щастя, успіху та багатства	Благовіщення, Великдень, Трійця
«Царенко», «Вербова дощечка», «Калита», «Панас», «Хустина», «Сусідка»	Подружній зміст: – прагнення дівчини або хлопця до одруження; – угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка; – зближення стосунків хлопців і дівчат	Благовіщення, Великдень, Трійця, Катерини, Андрія
«Дзвін», «Лопатки», «Бирки», «Заєць», «Кучі», «Стільчик», «Коса», «Білиця»	Пошана покійників: – задобрити душі покійних родичів; – повеселити померлих людей; – підтримати родичів померлих	Проводи, Трійця
«Лялі», «Тополя», «Завивання вінків», «Водіння куста»	Профілактичний зміст: – викликати велику життєдайну силу природи; – сприяти росту й розвитку рослин; – захистити поля від злих сил природи	Трійця
«Котка», «Битка»	Стимулювальний зміст: – зародження нового життя; – пробудження природи від зимового сну	Великдень

Найстаріші ігри, що були створені за багато років до прийняття християнства, мали **філософський зміст**. У ті далекі часи людина хотіла знайти та зрозуміти звідкіля і як виник світ, закономірності природних змін, народження, розвитку, завмирання та воскресіння всього живого. Тому форми рухів у весняних іграх часто нагадують небесні сили. Наприклад, у веснянці «Кривий танець» три хлопчики, яких садять чи ставлять трикутником, символізують небо, повітря й землю або основні етапи людського життя: народження, розвиток сил, та старість і смерть. Дії гравців знаменують рух сонця, а точніше – сонячної системи, – сонце вічно «ходить» по небу «то вгору, то в долину» (схід, захід) і люди не могли «вивести кінця», тобто розгадати причини природних змін.

За народними поглядами, порами року були певні образи-істоти, які між собою вели боротьбу. Окремі народні ігри та забави «допомагали» весні перемогти стару зиму. Боячись суворості й помсти зими, «щоб вона не повернулась назад», хоровод удавав наче закликає зиму («Коструб») стати в згоді з весною.

Коли ж весна остаточно опанувала землею, то залишає зиму, а учасники гри виявляють велику радість. Для того, щоб весна прийшла швидше, наші предки проводили спеціальні ігри («Подоляночка», «Білозорчик-Білоданчик»), зміст яких полягав у чаклуванні – викликанні весни воскресіння матері природи. Під глибокими снігами та морозами земля «заснула», «занедбала» свою красу. Сумний і повільний спів: «Тут була Подоляночка... тут вона впала, до землі припала» – констатація факту пониження зелені землі морозами і снігами. Поступово спів жвавніше і запрошує «встати» – дівчина встає, це «природа воскресає». Спів «умий лице» означає весняні дощі, веселі танці й підстрибування в кінці гри – пробудження природи. У веснянці «Білозорчик-Білоданчик» зображено весняний вітер – легень, що розганяє ранкові «білі» тумани. Тут яскраво й образно зазначається (прагнеться), щоб земля озулася і вбралася, умилася весняними дощами.

Віра в силу слова й рухів створила окремі веснянки-гаївки *вегетаційного змісту*, які, за давнім анімістичним світоглядом, позитивно впливали на проростання зерна, на розвиток рослин, на високий урожай. Учасники хороводу намагалися передати навколишній природі енергію, розбурхати ті сили, розбудити її до життя, викликати велику життєдайну силу природи й примусити її допомагати буйному росту рослин, високому врожаю. У багатьох іграх («Мак», «Горошок», «Огірочок») простежується імітація оранки, сіяння, скородіння, сходів, росту, збору врожаю. Ці дії учасників хороводів мали мету – допомогти швидшому й кращому розвитку рослин. М. Грушевський із цього приводу зазначав: «Сей мотив – хороводними, імітаційними рухами пособляти зростові потрібних рослин... Такі забави... колись стояли, мабуть, в дуже тіснім зв'язку з магічними, вегетаційними танками, церемоніями, діями, котрих серія починалася з початком сонячного року і переходила через весь господарський сезон, пильнуючи розбудити, зміцнити, можливо, розвинути природні явища, добродійні, корисні й потрібні, а знейтралізувати ворожі й шкідливі».

Отже, в давні часи вегетаційні ігри були специфічними молитвами, що мали викликати швидкий розвиток певних рослин і багатий урожай.

Особливою художністю, високою емоційністю й винайтованими рисами любові до природи характеризуються *хвалебні весняні ігри*. Весняне сонце, теплий вітер, зелені луки, дерева, квіти – усе це породжує відповідний гарний настрій, надію і прагнення до життя. Зрозуміло, що наші предки хвалили весну, яку зображено, зазвичай, в образах птахів. Найулюбленішими серед них були ластівки, гуси, лебеді, перепілки, жайворонки, зозулі, соловейки, шпаки, орли, горобці. Птахи були також вісниками весни, кохання, краси. У них за допомогою ігор («Воробчик», «Перепілка») благали про ранню весну, розвиток рослин, приплід тварин.

Частина весняних ігор мала *лицарсько-дружинний зміст*. Як зазначає М. Грушевський, у різних народів весною відновлювалися військові походи. Наприклад, у римлян тиждень від 17 до 24 березня був військовим переглядом, чищенням зброї, військових танців. У германських племен військовий перегляд припадав на травень. Не були винятком і стародавні слов'яни. Тому в старій обрядовості весна асоціювалася з покликом «іти на війну – бити ворога».

*Прийшла до нас весна красна,
Гаївочку нам принесла:
Для панянок гаївочку,
Для парубків мандрівочку.*

Або:

*А вже весна воскресла,
Що ж вона нам принесла:
На жіночки рубочки,
На дівочок віночки,
А парубкам шабельки,
Щоб ішли до війни.*

Стародавня дружина характеризувалася тим, що вона не мала ні князя, ні іншого провідника. Це було товариство рівних членів – «другів» між собою. В одній із колодок говориться:

*Блудило блудців сімсот молодців
Ой виблудили вони на круту гору...*

У численних веснянках яскраво відображено життя й організацію парубочих громад, їх військові походи, велике почуття гідності, хоробрості, відваги та любові до свого народу, здатність до його захисту. У пізніші часи на чолі дружини ставав ватажок-герой, який наділявся найгіршими й найбагатороднішими рисами особистості.

Веснянки **родинно-побутового змісту**, що відображають життя роду, взаємини між членами родини, мали передовсім виховний вплив на людей. Так, у веснянці «Вінок» мати видає свою дочку заміж за нелюба, що призводить до трагічного кінця. Тому з найдавніших часів у свідомості нашого народу сформувалася чудова мораль – не можна силувати дівчину виходити заміж за хлопця, якого вона не кохає.

Невід'ємним компонентом календарних ігор було закликання добра, багатства, успіху в домі та родині. У змісті ігор було також малювання ідеального перебільшеного багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра наших предків у чудодійні здібності слова давати те, що ним представлено.

За невеликим винятком, майже кожна веснянка має мотиви кохання, залицяння або одруження, тобто **подружній зміст**. Найбільш типові «Царенко», «Любка», «Чернушка» та ін. У цих веснянках ідеться про прагнення парубка або дівчини одружитися, «звити рідне гніздечко», «водити дітей», вести господарство.

Велика частина весняних та інших ігор присвячена **пошануванню покійників**. Згідно з віруваннями наших предків душі померлих людей або відлітали у вирій і періодично верталися через «Небесні ворота» на землю, або перебували в лісі, над водою чи біля хати. Тому ігри, які відбувалися саме в цих місцях, мали задобрити душі покійників, повернути їх на свою сторону й забезпечити собі добробут і щастя.

Окремі ігри, що відбувалися при покійникові, згідно з давніми уявленнями мали мету повеселити померлих людей, підтримати їхніх родичів.

Життя наших предків проходило в тісному зв'язку з природою. Тому, враховуючи певну залежність людини від довкілля, зміст багатьох ігор мав **профілактичний характер**. За допомогою рухів, танців, фізичних вправ наші предки викликали велику життєдайну силу природи, сприяли росту й розвитку рослин, захищали поля від злих сил природи.

Окремі календарні ігри («Котка», «Битка»), на думку наших предків, сприяли зародженню нового життя. Їх, зазвичай, виконували на Великдень.

Виконання фізичних вправ у календарній обрядовості також мало міфологічне значення (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

Магічне значення фізичних вправ

Назва фізичних вправ	Магічне значення	Свято
Стрибки	– очищення людини; – пророцтво на подружнє життя; – сприяння росту рослин; – зміцнення здоров'я	Івана Купала
Перекиди, качання	– підвищення врожайності землі; – сприяння вагітності жінок; – зміцнення здоров'я	Юрія
Метання	– підвищення врожайності землі; – сприяння росту рослин; – зміцнення здоров'я; – пророцтво на подружнє життя; – чарування на майбутній врожай	Різдво
Гойдання на гойдалці	– очищення людини; – сприяння росту рослин	Різдво, Великдень
Плавання, купання	– викликання дощу; – зміцнення здоров'я; – очищення людини	Великдень, Івана Купала
Верхова їзда	– очищення людини	Юрія
Біг	– підвищення родючості землі	Різдво

Біг, зазвичай, ставив за мету підвищити родючість землі. Стрибки й підстрибування сприяли буйному й високому росту льону, конопель, жита. Плавання й купання викликали дощ, зміцнювали здоров'я, очищували людину від усього злого.

Зважаючи на тему цього дослідження ми розробили класифікацію українських народних ігор та забав відповідно до пір року й календарних свят нашого народу (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Календарні ігри й забави українців

Пора року	Назва свята	Народні ігри та фізичні вправи
1	2	3
Весна	Явдоха, Теплий, Олекса	«Заплітати Шула», «Та це ж весна», «Іде, ще дід», «Гляньте, діточки», «Унадився журавель», «Журавель», «У довгі лози»
	Благовіщення	«Кривий танець», «Подоляночка», «Білозорчик- Білоданчик», «Воробчик», «Перепілонька», «Мости», «Воротар», «Царенко», «Щітка», «Мак», «А ми просо сіяли», «Жук-жучок», «Зельман», «Наяву я, навчу»

1	2	3
Весна	Великдень	«Довгі лози», «Боротьба», «У короля», «Великодній дзвін», «Просо», «Стовп», «Коструб», «Цурка», «Чаклун», «Набитки», «У війну», «Боротьба на лопатки», «Боротьба без рук – грудьми», «Боротьба навколішки», «Боротьба лежачи», «Навипередки-уперегони»
	Проводи	«Лопатки», «Бирки», «Кучі», «Заець», «Стільчик», «Носа», «Сорока», «Білиця», «Сало тягнути», «Двірник і джура», «Жмурки», «Шукайло-сосокало», «Зв'язаний встане», «Тягнуть дуба», «Король і вїйт», «Ангіле квігнут», «Бука тягнуть», «Кота тягнуть»
	Лука («Красна гірка»)	«Горю-дуба», «Ляля», «Віночок», «Міст», «Ріпка», «Петрушка», «У залізного ключа», «У вовка»
	«Вулиці»	«Вінок», «Зайчик», «Вербова дощечка», «Огірочки», «Горошок»
	Юрія	«Веснянки і гаївки», «Верхова їзда», «Метання», «Загартування росою», «Хороводи», «Кидання грудок землі»
Літо	Трійця	«Тополя», «Водили Кусга», «Похорон Ярили», «Дуба», «Торю-дубом», «Проводи русалок»
	Івана Купала	«Стрибки через вогонь», «Водити вщму», «Біг», «Купання»
	Петра й Павла	«Ворона», «У коня», «Дзвіночок», «Коромисло», «Яструб», «У колдуна», «До цілі», «Латка», «У цурки-палки», «Циганка», «У скраклі», «Бабак», «У шуляка», «Блудько», «Щенята», «Трампижа», «Смик»
	Іллі	«В'язання бороди», «Жнива», «Ой у полі жито», «Передай іншому», «Веребей», «Гречка»
	Маковєя	«Гуси», «У гусей», «Король», «Квач», «Барвінок», «Сірий вовк», «У грушки», «Просо», «Оса», «Птиці»
Осінь	Успіння	«У бобра», Трибок», «Кози», «Мисливці і зайці», «Гарбуз», «Зайчик», «Вуж», «Яструб», «Дуб»
	Парубочі громади	«Жмурки», «Долоні», «Згинати сухого вовка», «Верниголова», «Вкрасти сало», «Боротьба без рук – грудьми», «Боротьба навколішки», «Боротьба лежачи»
	Дівочі громади	«Чернушко-душко», «Любко», «Чадо», «Поїхав Іван за Дунай по дівку», «По улиці широці»
	Покрова	«Кулачі бої», «Запорожець на Січі», «Мур», «Чорний лицар», «Козак»
	Вечорниці	«Панас», «Шута», «Хустина», «Сусідка», «Долоні», «Нічки»

1	2	3
Зима	Катерини	«Ігри-гадання», «Закликання долі», «Жмурки», «Чіт чи лишка», «Чарочка»
	Андрія	«Калита», «Парубочі пустощі», «Метання»
	Різдво	«Танці», «Ковзання по льоду», «Катання на санчатах, крижинах і ковзанах», «Гойдалки»
	Новий рік	«Коза», «Меланка», «Сніжки», «Булка», «Борюкання на снігу», «Катання великих снігових куль з гір», «Громак-Свиня»
	Водохреще	«Кулачні бої», «Катання на конях», «Змагання вершників»
	Стрігання	«Тягти бука», «Чий батько дужчий», «Перетяжка», «Буряк»
	Масляна	«Ніжкові заговіни», «Колодка», «Катання з гір»

Як видно з табл. 5.4, протягом річного циклу календарних свят наші предки виконували різноманітні рухливі ігри й забави. Ігрова діяльність відділяла людей від повсякденного життя, створюючи атмосферу піднесеності, радості й добра. Характерною особливістю ігор є комічний елемент, що надав їм особливого змісту. Ігрові дії супроводжувалися підвищенням фізичних і душевних сил людей, приносили радість і відпочинок.

Із часом обрядові дійства наших предків утратили своє ритуальне значення, і від них лишилися тільки молодіжні та дитячі забави. Якщо уважно спостерігати за іграми дітей, то вражає те, що багато з них наслідує життя і працю дорослої людини. Однак ці засоби мають місце, звичайно, тоді, коли діти живуть під враженням подій, що відбуваються перед їхніми очима. Діти наслідують різні події селянського родинного життя: родини, хрестини, весілля тощо. Народні ігри відображають споконвічні хліборобські традиції. Про це свідчать і назви ігор: «Просо», «Гречка», «Огірочки», «Мак» та ін. У них широко застосовується імітація оранки, сівби, збирання врожаю.

У змісті й назвах ігор висвітлено особливість праці людей («Коваль», «Печу, печу хлібчик») тощо. Зазвичай, хлопчики наслідують працю чоловіків, а дівчатка – жінок. Такі забави були хорошою школою для майбутнього самостійного життя. Велику групу склали ігри, у яких відображено поведінку та вдачу різноманітних звірів і птахів («Ворона», «Гуси», «Перепілочка», «Зайчик», «Коза»). Частина народних ігор і забав має своє походження від старовинної зброї та військового обладнання, що були колись вірними супутниками слов'янських племен («Праща», «Швигалка», «Лук», «Самостріл»). Ця зброя давно вже замінена на більш досконалу, вона зникла з рук вояків, але дивним способом збереглася в руках дітей.

Велику кількість ігор народ створив спеціально для цілеспрямованого фізичного розвитку дітей. Вони постійно передавалися від старшого покоління до молодшого. Кожне покоління додавало щось своє, виникали нові ігри. Для більшості таких ігор характерне поєднання різних рухів: бігу й метання, бігу й ударів палицею по м'ячу, ловіння й ухиляння.

Поряд із головним завданням – удосконаленням тіла людини, ігри суттєво впливають на духовний світ: світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості. Саме тому визначні педагоги – Е. Покровський, В. Сухомлинський,

С. Русова та інші – наголошували на особливому значенні народних ігор як засобу всебічного виховання дитини.

Народні ігри класифікують на різноманітні групи: дидактичні; рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом; рухливі хороводні ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні ігри; ігри для розвитку фізичних якостей. Сьогодні ще не складено остаточно науково обґрунтованих груп народних ігор.

Традиційні народні ігри комплексно впливають на особистість. Окрім виразного спрямування на фізичний розвиток, у них міститься потужний пізнавальний та емоційний заряд. Здебільшого в таких іграх рухи виконуються під пісенний супровід, а за змістом вони дуже правдоподібно відтворюють окремі трудові процеси. Тому й неможливо поділити їх на ті, які забезпечують лише фізичне, морально-трудове, етичне, художнє виховання. Їх можна розрізнити, скоріше, за тим, що в одних присутні елементи боротьби, змагань, а в інших вимагалось більше пам'яті, уваги, сміливості, спостережливості.

У народній педагогіці визначено дві групи дитячих ігор. Перша – це спонтанні ігри. Вони виникають самі по собі й часто є наслідуванням дій дорослих. У таких іграх яскраво відтворено естетичні начала народного життя, побуту, праці, уявлення про честь, гідність людини. Такі ігри сприяють розвитку в дитини асоціативного мислення, формують її характер.

Перші уявлення дитини про гру формуються у сфері материнського, сімейно-побутового виховання. Тому спочатку народна, а потім і офіційна педагогіка використовувала гру як засіб навчання та виховання малят. Гра допомагає донести до дітей материнську ласку, тепло, настрій і повсякденні турботи сім'ї, взаємини, етичні форми суспільного оточення.

Широко представлені в народній педагогіці ігри для фізичного розвитку дитини, окремих частин тіла дитини (рис. 5.1).

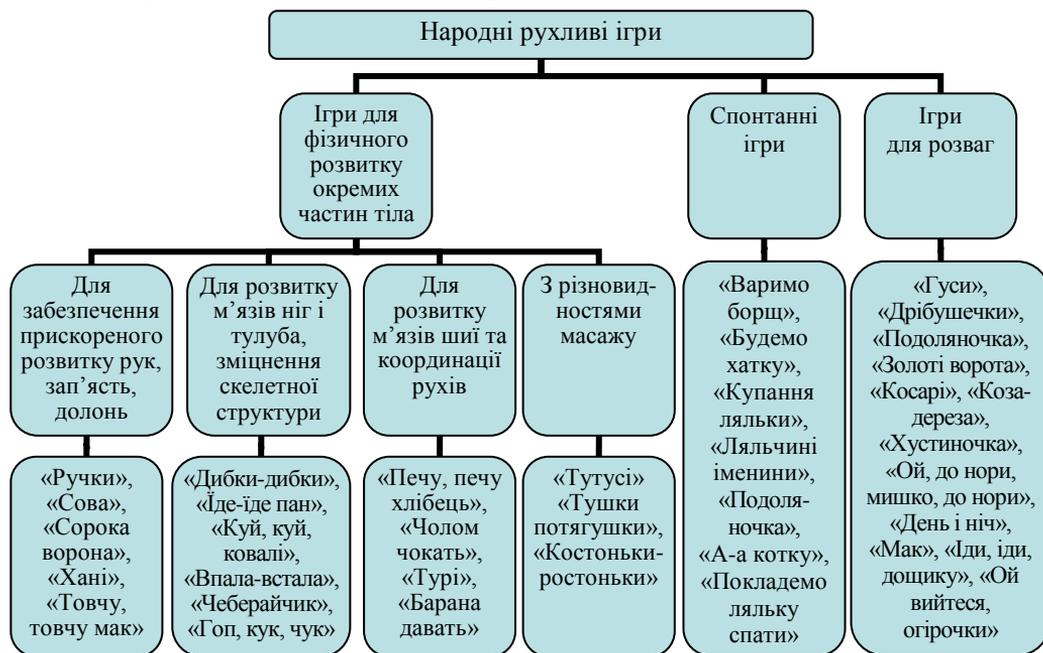


Рис. 5.1. Класифікація українських народних ігор

Гра для дитини – найбільша насолода. В іграх виявляються всі здібності й нахили дитини. Треба давати їй змогу вільно задовольняти свій природний інстинкт до гри. Діти, граючися, бігають, стрибають, перелазять через перешкоди. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається, і ви знайдете ключ до розуміння її душі.

Гра – це настільки природний стан дитини, що багато педагогів намагалося все навчання малих дітей перетворити в гру, бо вона найбільш інтенсивно захоплює дітей. Так, ще в XVI ст. Вігторіно де Фельтре влаштував так звану Веселу Школу, де діти в різних іграх і розвагах навчалися різних мов, геометрії та інших наук. Гра – це потяг до щастя. Нема такого горя, такої прикрості, що її мала дитина не забула б за своєю грою.

Батькам і вихователям потрібно включати народні хороводні ігрові пісеньки, колискові, забавлянки до різних побутових ситуацій, розваг, занять. При цьому варто заохочувати дітей відтворювати поетичну мову цих творів за спонуканням дорослого та в самостійній ігровій діяльності. Гра вабить дитину самим процесом і тим натхненням, із яким дитина бавиться, тоді вона все забуває і не любить, щоб її перебивали.

До другої групи народних ігор умовно можна зарахувати ігри, спеціально створені для розваг. У них здебільшого є правила, що створювалися століттями, шліфувалися і слугували вихованню в дитини спритності, рішучості, самостійності. Народні ігри завжди займали чільне місце в практичній роботі педагога. Це різні за формою проведення ігри (колективні, невеликими групами, парами, з м'ячем, із віночком, стрічкою тощо).

В етнографічній літературі описано багато ігор, пов'язаних із бігом, швидкими рухами, метушнею-боротьбою, випробуванням сил. Народні дитячі ігри умовно поділяють за порами року на весняні, літні, осінні, зимові. Так, навесні діти бавилися в «Шума», «Гуси», «Подоляночку». Літом популярними були ігри: «Золоті ворота», «Косарі», «Коза-дереза», «Хусточка», «Городки». Восени характерними були ігри «Гарбуз» (із піснею «Ходить гарбуз по городу»), «Зайчик» (із піснею «Заїньку за голівоньку»), «Квач», «Піжмурки». Узимку улюбленими дитячими іграми були «Сніжки», «Миші», «Зайчик», «Кіт та миша», «Ой до нори, Мишко», «День і ніч».

Важко переоцінити значення творчості в грі. Усвідомлення творчого елемента в грі й у праці незмірно збільшує сили дітей у боротьбі з труднощами, спонукає до оволодіння новими знаннями, облагороджує їх, гартує волю. Фізична діяльність разом із творчою діяльністю – умова утвердження моральної гідності й фізичної витривалості. Завдяки цьому збагачується емоційне життя, розкриваються задатки, здібності, нахили особистості кожного окремого індивідуума.

Для правильної організації рухливих ігор важливе значення має врахування вікових особливостей. Практичний досвід показав: чим більше дітям зрозуміла сутність гри, її фізичний та інтелектуальний задум, тим більше їх захоплює ця гра, тим більше вони входять у роль.

Народна гра як форма фізичного виховання – своєрідна школа всебічного розвитку дитини, що формує поетичне мислення й мистецькі смаки. Рухливі ігри – один із важливих засобів фізичного виховання дітей. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів і всебічному фізичному

розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і волевих якостей. Правильно дібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток дитячого організму, позитивно діють на серцево-судинну, дихальну й інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

За допомогою рухливих ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо), вони сприяють розвитку таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо; ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку цих тварин. Завдяки іграм формуються такі якості, як стриманість, наполегливість, організованість; розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість.

Розумно організована гра – дієвий метод трудового виховання. З одного боку, хороший фізичний розвиток створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності, з іншого – у багатьох іграх простежується наслідування трудових дій дорослих («Огірочки», «Мак» та ін.). Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу. Обов'язком батьків, за народною мораллю, не лише було прищепити дитині трудові навички, а й любов до праці, нетерпимість до неробства, ледарства, байдикування. Цьому підпорядковані були різні засоби, серед яких визначна роль належить різним жанрам фольклору.

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують перші елементи грамотності, завчаючи вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри («Класики», «Піжмурки») розвивають і математичні здібності. Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, дотримуватися етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Багато ігор-пісень нагадує невеличкі театральні вистави, у яких немає сторонніх глядачів – усім учасникам відведено посильну роль. Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які вирішуватиме гра, рівень розвитку дітей і місце проведення.

Методика проведення українських народних ігор не складна й характеризується самостійністю та ініціативністю. Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які розв'язуватимуть, рівень розвитку дітей, місце й час проведення. Добираючи гру для уроку фізичної культури, потрібно враховувати основні його завдання.

Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного та психофізичного розвитку дітей. Для дітей молодшого шкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендують ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою («Мак», «Иди, іди, дощику», «Ой вийтеся, огірочки» та ін.). Поступово від простих ігор потрібно переходити до складніших, підвищувати вимоги до швидкості та координації рухів. У середньому шкільному віці застосовують різноманітні ігри. Діти вже мають певний руховий досвід, тому доцільно використовувати ігри «Ворона», «Квочка», «Щурка», «Гилка проста». Рекомендуються ігри зі швидкими рухами та стрибками («Запорожець

на Січі», «У довгі лози», «Пускайте нас»). Для дітей старшого шкільного віку, у зв'язку зі зростанням фізичних можливостей, рекомендують ігри з короткочасним силовим напруженням («Перетяжка», «Хвостач», «Вежа»), точними та швидкими рухами («Гилка складна», «Ходулі»). Традиційно склалося так, що більшість українських ігор не поділяється за статтю. Однак є дівочі («Мак», «Горішок», «Коза») та хлопчачі («Тягти бука», «Дзвінниця») ігри.

Народні ігри, зазвичай, не вимагають спеціальних майданчиків. У них грали на вулиці, на лузі, у полі, серед пасовищ і навіть за працею, коли наступав короткий перепочинок. Під час проведення ігор у приміщенні потрібно передбачити, щоб не було зайвих, особливо гострих предметів. Якщо гра відбувається в лісі, потрібно знайти рівну галявину без пеньків та гілля.

Доцільно привчати дітей самостійно готувати місця для гри, робити розмітку, наводити лінії. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це роблять до початку гри. Нескладну розмітку можна зробити під час проведення гри. Межі майданчика повинні бути не ближче трьох метрів від огорожі, сітки та інших предметів.

Для організації гри велике значення мають лічилки, які дають можливість швидко організувати гравців, налаштувати їх на об'єктивний вибір ведучих. Говорячи кожне слово лічилки, діти показують почергово на гравців. На кому випаде останнє слово, той і стає ведучим, або навпаки – виходить із кола. Крім лічилок, традиційно існує і жеребкування. Найчастіше його застосовують тоді, коли дітей потрібно поділити на дві команди. Наприклад, діти за загальною згодою обирають двох найбільш майстерних гравців. Решта розділяється на пари. Пари складаються з рівних гравців, які домовляються про назву кожного. Після цього вони підходять до ведучих і запитують:

– Соломи чи зерна? Або: дерева чи заліза? тощо. Ведучі почергово вибирають, говорячи: соломи, заліза... «Солома» й «залізо» стають біля ведучих, які їх вибрали, і так поки не утворяться дві рівні команди.

Для визначення черговості в народних іграх дуже часто застосовують вимірювання на палиці. Один гравець підкидає її і ловить однією рукою. Другий гравець береться за палицю вище тієї руки, котра ловила. Так почергово переносять свої руки до кінця палиці. Чия рука опиниться на кінці – той і починає гру. Ще один спосіб вибору ведучих – виділення за загальною згодою дітей. Цей прийом має велике значення в педагогічному аспекті, тому що дає змогу виявити бажання дітей, які, звичайно, вибирають найбільш достойних. Інколи керівник гри сам призначає ведучих. Зазвичай, до цього вдаються тоді, коли діти ще не знають один одного й не можуть швидко вибрати тих, хто найбільш підходить на роль ведучого.

Перш ніж почати пояснення гри, потрібно розмістити учнів так, щоб вони добре чули й бачили керівника. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру. Якщо на початку гри діти стають у коло, керівник під час пояснення перебуває між гравцями. Не можна ставати в центр кола, тому що половина дітей опиниться за спиною. Якщо гравці розділені на дві команди, які вишикувані одна проти іншої на великій віддалі, то доцільно при поясненні зблизити команди, а потім знову повернути їх на вихідне положення. У цьому разі керівник, пояснивши гру, стає біля бокової межі й звертається то до

однієї, то до другої команди. Під час пояснення не можна розміщувати дітей обличчям до сонця або вікна. Під час гри керівник зосереджує увагу дітей на її змісті, стежить за точністю рухів, робить стислі методичні вказівки, підтримує підвищений емоційний настрій і товариське взаємовідношення між гравцями.

Пояснювати нову гру можна по-різному, залежно від її виду та змісту. Так, несюжетну гру пояснюють стисло й лаконічно. Керівник створює уяву про її зміст, послідовність ігрових дій, розміщення гравців, правила гри. Пояснюючи сюжетну гру, потрібно стисло розповісти про хід гри, пояснити роль ведучого, дати послухати діалоги й перейти до розподілу ролей. Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру треба спокійним і виразним голосом, інколи підвищуючи або знижуючи його, щоб у такий спосіб звернути увагу учнів на той чи той момент змісту. Тривале й нечітке пояснення втомлює дітей, унаслідок чого в них зникає інтерес до гри. Для кращого засвоєння гри пояснення рекомендується супроводжувати показом. Зміст гри доцільно пояснювати лише тоді, коли діти грають у цю гру вперше. Якщо гра повторюється, достатньо нагадати, описати її основні моменти, залучаючи до цього самих дітей.

Головне завдання педагога – навчити дітей гратися активно й самостійно. Лише в цьому разі вони привчаться самі в будь-якій ситуації регулювати ступінь уваги й м'язових напружень, швидко приймати рішення, проявляти ініціативу.

Починати гру потрібно організовано і вчасно. Затримка її значно знижує передігровий стан, зменшує готовність дітей до гри. Гра починається за встановленим сигналом (команда, свисток, сплеск у долоні тощо). Пізніше керівник уважно стежить за ходом гри і спрямовує діяльність дітей у певному напрямку. У процесі гри можна робити зупинки та вказувати на технічні й тактичні помилки. Водночас потрібно надавати дітям максимум ініціативи й залишатись об'єктивним суддею. Давати сигнал до закінчення гри найкраще тоді, коли діти отримали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилося дві хвилини», «Граємо до одного м'яча». Несподіване закінчення гри може викликати негативну реакцію гравців.

Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку. У процесі визначення результатів гри потрібно враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання тієї чи тієї дії. Оголошувати результати гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи скидок. Бажано залучати до аналізу ігрових дій самих дітей, що дає змогу привчати їх до спостережливості й значно підвищує інтерес до фізичної культури.

Народні ігри, зазвичай, не вимагають складного обладнання. Інвентарем часто слугував підручний матеріал: палиці, камінці, горіхи, квасоля. Зі спеціального інвентарю можна назвати м'яч, гилку, цурку, скраклі.

5.2. Приклади українських народних ігор

Рухливі ігри зі співом, приказками й примовками

Батько й діти. Грище ділиться наполовину. На одній – гурт дітей, на другій – сидить «батько». Діти тихенько домовляються, який рух будуть виконувати перед «батьком», тому що мають йому сказати «де були і що робили». Гравці

шеренгою йдуть до батька, зупиняються перед ним і трічі кланяються. Батько віддає поклін і питає:

*Розкажіть, гей, мої діти,
Що чули й де були?*

Вони хором відповідають:

*По широкому світі блукали і щастя шукали,
Багато ми там видали – аж у Києві спочивали.*

На це батько каже:

*Розкажіть, гей, мої діти,
Що ж ви там робили?*

Діти:

*Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:
Ось так, ось так ми всі там робили.*

Після цих слів усі виконують певний рух, а батько має назвати, що це було. Коли відгадає, діти тікають, а він їх доганяє. Спійманий перед лінією поділу стає новим батьком, і учасники придумують нові рухи. Якщо батько до трьох разів не відгадає, то на його місце вибирають іншого.

Подоляночка. Діти беруться за руки й стають у коло. Вибирають подоляночку. Діти співають, а подоляночка виконує все те, що вони співають:

*Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона стала,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Ой встань, встань, подоляночко,
Омий личко, як ту шкляночку,
Візьмися в бочки, –
За свої скочки,
Підскочи до раю
Бери сестру скраю.*

Подоляночка вибирає когось з кола і та стає на її місце.

Іди, іди, дощичку. Діти стають рядочком або колом й співають:

Іди, іди, дощичку... (ручки наче до молитви склавши).

Зварю тобі борщичку... (наче мішають правою рукою борщ).

Поставлю ти в кутичку... (вдають, наче беруть горщик і кладуть його на землю).

На терновім прутичку... (показують правим пальчиком вгору).

І на додаток: «хлюп, хлюп, хлюп!» (під час цього підіймають обидві руки вгору й, опускаючи згори донизу, припадають на одне колінце та пристукують пальчиком об долівку, удаючи хлюпотіння краплин дощу).

Коли хочуть ілюструвати великий дощ, то співають голосно:

Іди, іди, дощичку...

Цебром, відром, дійницею... (показують, наче несуть велику дійницю).

Над нашою пашницею... (розводять руками, наче показують, що перед ними розстелена пашниця).

І знову «хлюп, хлюп, хлюп!», але уже голосніше, плещучи в долоні. Це ніби імітація великого дощу.

Жнива. Діти в шерензі розраховуються на перший, другий, третій і шикуються в колону по три: другі номери стають першими, а треті за другими, трійки повертаються направо (наліво) і розмикаються на 1–2 кроки. Усі співають:

Як діждемо літа, то нажнемо жита.

Поставимо в копи та вдаримо в гопи.

Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп та вдаримо в гопи.

До слів «як діждемо літа, то нажнемо жита» всі згинаються і виконують рухи жінок.

При словах «Поставимо в копи...» трійки з'єднуються в коло і, тримаючись за руки, підносять їх вгору.

При словах «Гоп, гогі...» всі опускають руки, беруться в боки й танцюють.

Мак. Дівчатка, побравшись за руки, стають в коло, а одна сідає всередину. Навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,

Під горою так.

Мак, маки, маківочки,

Золотії голівочки,

Станьте ви так,

Як зелений мак.

Поспівавши, питають у дівчини:

Козачок, чи виорав на мачок?

Дівчина відповідає:

Виорав.

Тоді знову ходять навколо й співають ту ж пісню. Запитують знову.

Козачок, чи посіяв мачок?

Посіяв.

Співають.

Козачок, чи походив мачок?

Походив.

Співають.

Козачок, чи пора полоть мачок?

Пора.

Співають.

Козачок, чи цвіте мачок?

Цвіте.

Співають.

Козачок, чи поспів мачок?

Поспів.

Співають.

Козачок, чи пора брать мачок?

Пора.

Тоді всі гуртом кидаються на дівчину, що сидить усередині, трусять її, дівчина намагається розірвати коло й втікти. На цьому гра кінчається.

Мак. Діти утворюють коло, один-два кроки один від одного. Усередині – дівчина, що починає рухи.

Усі співають:

*Ой на горі льон,
А в долині мак,
Мої любі сусідоньки,
Просимо вас, голубоньки,
Зробіть ось так!*

При словах «Ой на горі льон» роблять декілька кроків вправо, «А в долині мак» – кілька кроків вліво й затримуються на місці та пильно дивляться на дитину посеред кола. При слові «Просимо» виконують легкий поклін, при «Зробіть ось так» – виконують рух, що його започатковує дитина посеред кола.

Співаночку співають досхочу, тільки за кожним разом, при словах «Зробіть ось так» виконується інший рух (беруться за руки, присідають, підіймають руки вгору, беруться в боки, пританцювують і т. п.). Під кінець гри замість слів «Зробіть ось так» співають «Загукайте враз» і гукають «Гу!».

Ой вийтеся, огірочки. Цю гру дуже бажано проводити у два кола. До неї можна залучити і старших, і молодших дітей. Маленькі роблять менше коло – внутрішнє, а старші – більше, зовнішнє. Насередину виходять двоє діток – «жучків». Одне коло починає обертатися в один бік, друге – в інший. Діти співають:

*Ой вийтеся, огірочки,
Та в зелені пуп'яночки.*

Приспів:

*Грай, жучку, грай –
Тут тобі край!
Ходить жучок і жучина
По високій деревині.*

Приспів:

*Дайте, хлопці, околата,
Повезем жучків в болото.*

Приспів:

*Сонце світить, мов золото,
Жучки плачуть в болоті.*

Під спів першого куплета жучки жвавенько бігають одне повз одне. Під спів другого куплета – беруться в боки й поважно ходять та пишаються. Під спів третього куплета – жучки хапаються за голівки, стрибають і швидко, метушливо бігають, немов хочуть втекти. Під спів останнього куплета жучки сідають на підлогу й удають, що плачуть, а обидва дитячі кола весело танцюють навколо них.

Гарбуз. За загальною згодою діти між собою вибирають «гарбуза», «диню», чотири «огірочки», чотири «буряки», «фасолню», «бараболню», «морквицю» й «біб». Ходить гарбуз по городу, питається свого роду:

*Чи всі живі, чи здорові всі родичі гарбузові? (двічі)
Обізвалась жовта диня, гарбузова господиня:
«Іще живі...»
Обізувались огірочки, гарбузові сини й дочки:
«Іще живі...»*

*Обізвались буряки, гарбузові свояки:
«Іще живі...»
Обізвалась бараболя, а за нею і фасоля:
«Іще живі...»
Обізвалася морквиця, гарбузова сестриця:
«Іще живі...»
Обіззався старий біб: «Я іздержав увесь рід»
«Іще живі...»
Ти гарбузе, ти перістий, із чим тебе будем їсти?
Миску пиона, шматок сала, от до мене вся приправа (двічі).*

Діти беруться за руки в колі, ходять і співають перший куплет. Гарбуз виступає з кола, йде на середину, пританцьовує, похитуючись, і співає:

«Ой, чи живі...»

Про кого в дальших строфах пісні співається, до того підходить гарбуз і виводить його на середину. Першу приводить диню й, побравшись із нею за руки, пританцьовує. Огірочки йдуть гусаком, зігнувшись убік. Буряки йдуть присідом. Бараболя виступає, пригнувшись, фасоля стрибає на пальцях. Морквиця стрибає на з'єднаних стопах ніг. При кінці виходить із повагою біб і всі обступають гарбуза та диню, які, обнявшись, весело танцюють. Якість гри полягає в гуморі дітей, якщо вони зуміють влучно рухатися, комічно виголошувати слова, весело пританцьовувати до такту пісні.

Грибок. Діти стрибають на одній нозі, уявляючи себе грибами в лісі, і співають перші два рядки пісні. На двох наступних розбігаються врзнобіч і ховаються. З'являється дівчина з кошиком. Вона співає: «Десь я бачила грибок...» (другий куплет), намагаючися знайти хоч одного «грибка». Так і не знайшовши, повертається додому. Радісні грибки вибігають зі своїх схованок, співають третій куплет, танцюючи і стрибаючи:

*Йшло дівчатко в темний ліс
Назбирати грибів кіш.
Іде, іде, вже є тут,
Заховаймося в траву (двічі).*

Приспів:

*Десь я бачила грибок,
Він сховався під пеньок,
Сірий капелюх убрав (двічі),
На одній нозі стояв.
Вже дівча пішло від нас,
Не бачило воно нас.
А тепер радіймо всі,
Скачем на одній нозі (двічі).*

Приспів.

Сад і горобці. На грищі накреслюють коло діаметром 10 кроків, усередині якого розташовані «фруктові дерева» (учасники гри). Поміж ними ходить «садівник», відганяючи двох «горобців», що намагаються забігти в коло, торкнутися якого-небудь дерева рукою і втекти разом із ним. Ударить його садівник при цьому джгутом – горобець стає деревом, а дерево – горобцем. Усі співають:

*Два горобчики,
Ласі хлопчики,
З боку чиркають
В садах виркають.
Один із малинами,
Ще й із вишнінами,
Яблука, груші,
Сливи-чорнуші.
Скач же в садочок
По горішочок!
Ягідку в дзьобик
Тікай, як можеш!*

Довга лоза (дикі кози). Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві роблять ворота, обернувшись до ряду лицем і піднявши вгору руки. Ряд біжить попід їх руками (воротами) й співає:

*Попід попові лози
Скакали дикі кози;
То в гору, то в долину,
То в рощу, то в калину,
За ними козенята
Поламали ноженята.*

Тепер роблять ворота ті дві дівчини, що першими бігли попід ворота, а ті дві, які раніш стояли, приєднуються до ряду. Далі ті, що були ворітьми, залишаються в кінці, а інші, на котрих приходиться черга, підносять руки і роблять ворота, щоб решта перебігала попід ними.

Перепілка. Одну дитину вибирають за «перепілку». Всі інші стають напів-колом, йдуть кілька кроків уперед, стукають ногами і співають:

*Перепілко! Парубочки йдуть.
Тут була, тут була, перепілочка (двічі).
Перепілці черевички несуть.
Тут була, тут була, перепілочка (двічі).
Перепілці ще й калачки несуть.
Тут була, тут була, перепілочка (двічі).
Перепілку із собою візьмуть.
Тут була, тут була, перепілочка (двічі).*

Перепілка стоїть посередині грища. До слів «Тут була» діти беруться за руки, замикають коло й оточують перепілку. Перепілка бігає всередині кола, імітує рухи лету й легенько ударяє котрусь дитину. Викликана має ловити перепілку, що втікає попід руками дітей, а та, що ловила, залишається перепілкою. Діти знову співають і граються.

Веребей. Діти стають колом, а насередині – «верей». Коло швидко рухається, усі співають, плескаючи в долоні:

*Киш, киш, верей,
Не клюй конопель,
Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі,*

*У вірчики в'ються
Самі не беруться:
Браться не даються.*

Веребей кидається до дітей, котрі утворили коло, вони розбігаються, поки він когось зловить. Тоді той, кого спіймано, стає вербеєм. Гра починається спочатку.

Коза. У цю гру грають дівчатка. З-поміж себе вони вибирають «козу», підводять до стіни, а самі сідають оддалік і глузують з неї: мекають по-козячому, передражняють:

Коза, коза, бее!

Коза сердиться, тупає ногами, погрожує:

*Я коза-дереза,
Півбока луплена,
За копу куплена,
Тупу-тупу ногами,
Сколю тебе рогами,
Лапками загребу
Хвостиком замету.
Бррру...*

Потім між козою і гравцями відбувається така розмова:

*Коза-коза, де ти була?
Траву їла.
Чого сюди прийшла?
Відпочити.*

Вислухавши ці слова, дівчата розбігаються, а коза намагається когось спіймати. Спіймана дівчина стає козою, і гра продовжується.

Сорока-ворона. У грі беруть участь п'ять дійових осіб: «сорока» та четверо «сороченят». Троє з них люблять працювати, а одне – ледаче. Сорока варить кашку, а діти – одне дрова рубає, друге – воду носить, третє – піч топить, а четверте, ледаче, лежить на долівці, вимахує ногами, робити не хоче, чухається та позіхає. Діти співають:

*Сорока-ворона на припічку сиділа,
Дітям кашу варила,
Ополоником мішала,
Діток годувала:
Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам, а цьому не дам.
Цей дрова не рубав,
Води не носив,
Хати не топив,
Шуги, шуги, полетіли,
На голівку сіли.*

За словами «Діток годувала» підбігають сороченята до матері по їжу, наставляють обидві долоні. Ледаче прибігає перше й відштовхує інших сороченят. Мати дає їжу діткам, що працювали, приказуючи «Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам». А ледачому не дає нічого, кажучи: «а цьому не дам». Під словами «хати не топив» хтось із дітей заплеще в долоні, щоб сполохати сороку з дітьми. Сполохані сороки вимахують крилами (руками), тікають із середини кола на своє

попереднє місце. А діти співають: «Шуги, шуги...» Насередину виступає нова партія дійових осіб.

Яструб і курчата. За загальною згодою діти поміж себе вибирають «квочку», «яструба», «бабусю». Усі – інші курчата. Діти утворюють коло, обвивають квочку, весело співають, присідають і квокають:

*Загадала бабусенька та й забагатіти,
Підсипала куряточку, щоб вивела діти.
Кво, кво, куд-ку-дах, кво, кво, куд-ку-дах (двічі).
Ой пігнала бабусенька куряточка пасти,
Сама сіла під тиночком куделючку прядти.
Дир, дир, дир... (Двічі).
Ой хмариться, туманиться, став дощ накрапати,
Стала баба куряточка в хату заганяти:
Ціп, ціп, ціп... (Двічі).
А ще троє не загнала, ось яструб кружляє,
Гей урозтіч, курчаточка, вже яструб хапає,
Ох, ох, ох... (Двічі).*

Під час другого куплету баба жене всіх курчаток на пасовисько. Усі присідають і ніби пасуться, а баба пряде. Під час третього куплету всі дивляться вгору й розглядаються, чи хмариться, притупують ногами, перебирають пальцями й наслідують капання дощу. Під час четвертого куплету яструб вилітає із гнізда. Курчата розбігаються в різні сторони, яструб починає їх ловити. Як курчатко присяде, то не можна його хапати. Курчатко, що його яструб зловив, стає в новій грі яструбом.

Гуси. Діти вибирають матку й «вовка». Усі останні – гуси. Матка жене гусей у поле, а сама сидить на певній відстані за лінією, яка називається «городом». Між нею й гусятами відбувається такий діалог:

*Гуси, додому!
Задля чого?
Вовк за горою.
Що він робить?
Гуси скубе.
Які!
Сірі, білі. Гуси волохаті, тікайте просто до моєї хати.*

У цей час гуси біжать у «город», а вовк перебігає їм дорогу й намагається кого-небудь зловити. Піймане за лінією гусеня вовк не бере до себе, а забирає пійманих на шляху до «города». Гра продовжується доти, поки вовк не переловить всіх гусей.

У гусей. Діти обирають «хазяїна» й «вовка». На землі креслять хрест. Гуси йдуть в один бік від хреста, хазяїн – у другий, а вовк лишається посередині. Хазяїн гукає гусей:

*Гуси, гуси додому
Гуси відмовляються:
Вовк за горою
Що робить?
Гуси скубе*

*Які та які?
Сірі та білі.
Тікайте, гусочки, щоб вас не поїли.*

Тоді гуси біжать додому, а вовк ловить їх. Як піймає на тій стороні хреста, де гуси, – то його, а як на хазяїновій – не його. Знову хазяїн жене гуси на пашу й гукає їх додому. Вовк ловить доти, покіль усіх не переловить. Після цього хазяїн іде шукати гусей: зустрічає вовка:

*Здоров був, вовче!
Доброго здоров'я, чоловіче!
Чи ти, вовче, не бачив моїх гусей?
Які ж твої гуси?
Сірі та білі.
Побігли сірою доріжкою.
Хазяїн пішов, а вовк гукає:
Вернись, куме, шило позаду.*

Хазяїн вертається, а гуси в ту пору, як хазяїн гомонів із вовком, тупочуть ногами. Хазяїн питає:

А це що тупоче?

Вовк каже:

Це в мене коні на станку.

Тоді хазяїн ніби знов іде шукати гусей, повертається до вовка й так само запитує, чи не бачив гусей. Так само вовк запитує, які гуси.

*А що це сичить?
Це мої наймити коням овес сиплють.*

Хазяїн іде, а вовк завертає його і знову так само розмовляють. Гуси в цей час плещуть у долоні.

*А це що плеще? – питає хазяїн.
Прачки перуть.*

Знову йде хазяїн шукати гусей, знову приходять до вовка й питає про гусей, а гуси в ту пору гегають.

*А що це гегає?
Та це ж мої гуси.*

А хазяїн каже:

Це мої гуси.

Вовк відповідає:

Йди, пізнавай, коли твої.

Хазяїн перебирає по одному:

Це моє, це моє, усі мої!

А я не повірю, – каже вовк, – як у котрогось розщепиш руки, то твоє. Тоді хазяїн розщеплює руки. У котрого розщепив, то його, не розщепив – вовкове. Після цього перетягуються. Креслять на землі хрест, беруть палку, за неї тримається вовк і хазяїн. А гуси: вовкові – за вовка, а хазяїнові – за хазяїна, одне за одного. Чия сторона перетягне – ті й виграли.

Качки й рибалки. Учасників парна кількість. На кінці грища позначається пристань, де розташовується один гурт дітей («рибалки»), другий – («качки»), яких стільки, скільки рибалок, ходить морем, розташованим за пристанню.

Рибалки співають:

*Пливе качка з каченятами
На море ночувати,
А за нею – сизий селезень
та став їй казати.*

Виходить «стара качка», а слідом – усі інші, імітують руками рух крил при польоті та плаванні. Назустріч цьому гуртові виходить одна дитина («селезень») і, допливши до «старої качки», погрожує їй пальцем і співає:

*Стривай, качечко, стривай, стара,
Розкажу тобі вісті:
Був я на морі, чув поговори:
На тебе плетуться сіті.*

Стара качка затримується, а каченята збираються навколо неї й селезня. У цей час рибалки беруться за руки, немов ставлять тенета й тихенько наближаються до качок та замикають їх у коло. Качки бігають усередині, а стара качка співає:

*Нехай же плетуть, переплітають,
Я того не боюся,
Діточки пірнуть, сіточки пірвуть,
А я стара перелину.*

Наприкінці співу діти намагаються розірвати коло (в одному місці) і, коли це їм вдається, юрбою вибігають з нього. Рибалки продовжують лови, об'єднавшись у пари. Спіймані можуть чинити опір, тобто переривати невід, але з пристані втікати їм забороняється. Двом рибалкам дозволяється ловити лише по одній качці. У той час, коли всі качки будуть біля пристані, учасники міняються ролями і гра продовжується.

Кіт і миша. Дівчатка та хлопці беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються всередині: дівчина – «миша», хлопець – «кіт». Усі діти піднімають руки вгору. Миша втікає від kota попід руками гравців. Куди біжить кіт – руки вниз, а в іншому місці – ні. Як кіт пробіжить назовні, то всі підіймають руки вгору – миша під руками забігає всередину, і всі опускають руки вниз. У цей час діти співають:

*А до нори, миша, до нори,
До золотої комори,
Мишка у нірку,
А котик за ніжку:
Ходи сюди.
А що ж то за мишка – не втече,
А що ж то за котик – не дожене.
Мишка у нірку,
А котик за ніжку:
Ходи сюди, ходи сюди.*

Після того, як кіт спіймав мишку, вибирають нових kota та мишку, і гра продовжується.

Кривий танець. Дівчата беруться за руки, бігають ланцюгом між трьома посадженими на землю хлопчиками і приспівують:

*У довгої лози
Пасли хлопці кози,
А дівчата козенята,
Та й померзли ноженята.
Ой, дівоньки гожі,
Кидайте ті кози.
В кривім танцю походжаймо,
Та ніженьки зігриваймо.
Ой кривого танця
Не виведу кінця.
Треба його виводити,
Кінець йому знаходити.*

Віночок. Усі учасники гри стають в шеренгу й беруться за руки. Два крайні гравці з одного кінця підіймають угору руки, а два крайні з другого кінця проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої і всіх наступних пар. Таким чином пари ніби переплітаються у вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече лівого, праву – на руку правого сусіда, крайні гравці теж переплітаються руками, і починається хоровод.

Усі співають:

*Ой нумо-нумо
В плетеного шума!
Як наша мати
Буде розплітати?
Розплетися, шуме,
Розплетися!
Хрещатий барвінку,
Розстелися!*

Коли приспівка закінчиться, ведучий (крайній гравець, який проходив під руками усіх пар) починає з протилежного кінця відривати від ряду одного гравця за одним. Останнього в ряду підкидають вгору, вигукуючи: Горю, горю! Так гра закінчується.

Дзвін. Грає десять і більше дітей. Стають у коло, тримаються за руки, посередині (дзвін). Він схиляється, закриває руками обличчя й запитує:

*Чиї це ворота?
Попові.
А це чії?
Дякові.
А це чії?
Паламареві.
А це чії?
Старостові.
А це чії?
Кумові.
А це чії?
Перепелинні.*

Коли є ще учасники, то вони імпровізують ще щось. Дзвін підходить до яких-небудь воріт і просить:

Пустіть мене!

Не пустим!

Іде до протилежного боку:

Пустіть мене!

Не пустим!

Підходить навхрест ще до двох-трьох воріт, і скрізь те саме.

Не пустим!

Бий, дзвоне, бий! Хмару розбий!

Співає дзвін і сильно б'ється у ворота в усіх напрямках, поки не прорветься і тікає. Двоє, ті, де прорвався дзвін, біжать доганяти. Хто піймає, то буде «дзвоном», і гра починається спочатку.

Печу, печу хлібчик. Діти стають у коло і співають:

Печу, печу, хлібчик, дітям на обідчик,

беру, беру папку,

кладу на лопатку,

шусть у піч! Шусть!

За словами: «Печу, печу хлібчик, дітям на обідчик» діти вдають, що місять тісто.

За словами: «Беру, беру папку...» – вдають, що виймають тісто з діжі.

За словами «кладу на лопатку» – садять тісто на лопатку.

За окликом «Шусть у піч, шусть» – видають тісто в піч, вист упаючи правою ногою вперед.

Ковалі. Діти стають півколом. Навпроти стає «коваль». Усі співають і до такту пісні кують: то підносять дві руки вгору, ніби молот, то опускають їх вниз.

Куй, куй, ковалі,

То великі, то малі,

А старого коваля

Посадили на коня.

Кому коня підкувати,

Золоту підковку дати?

Підкуй цього, підкуй того,

Підкуй мого вороного» (двічі).

До слів «А старого коваля...» діти утворюють коло та кружать довкола коваля, котрого опісля підносять вгору. До слів «Кому коня підкувати...» всі в колі кують до такту пісні, а при словах «Золоту підковку дати?» подають на зміну то праву, то ліву ноги назад і згинають їх. «Підкуй цього» – діти вказують правою рукою на свого правого товариша, а «підкуй того» – лівою рукою на лівого товариша. До слів «Підкуй мого вороного» – кожний вказує на себе. Пізніше вже до кінця пісні всі знову кують.

Рухливі ігри для розвитку сили

Тягти бука. У грі беруть участь два хлопці. Вибирають посередника, який слідкує за дотриманням правил. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підшвами один в одного, беруться за міцну палицю й тягнуть її. Кожний намагається відірвати суперника від землі й перекинути через себе.

Правила гри:

Тягти палицю починають за сигналом посередника.

Переможцем вважається той, хто зумів заставити суперника відірватися від землі або випустити палицю з рук.

Чий батько дужчий? Двоє гравців сідають на землю, беруться за руки і, впершись ступнями ніг один в одного, намагаються перетягти один одного. Хто перетягне – той дужчий.

Перетяжка. Гравці поділяються на дві рівні команди: одні залишаються в сінях а інші виходять на вулицю. Межа між ними – поріг. Передні беруться за довгу, рівну палицю, яку потрібно із всіх сил тягти до себе. Партнери, зрозуміло, допомагають їм. Ті, що перетягли й виграли, отримують назву «ангели», а ті, що програли, – «грішники». Інший варіант цієї гри має назву «Тягти чорта».

Хвостач. Учасники від найсильнішого до найслабшого в одній шерензі беруться за руки. Найсильніший намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга повністю розформується.

Буряк. Вибирають найсильнішу дівчину «маткою». Їй на коліна сідає друга дівчина, і так сідають усі – від найсильнішої до найслабшої, крім ведучої. Кожна міцно тримає на колінах свою подругу. Ведуча також повинна бути сильною. Вона на одній нозі пристрибує до сидячих і вітається з маткою.

Чого прийшла? – питає матка.

Буряка.

А де той?

Я поставила на полицю, а він упав у дійницю та й розбився

Тягни собі.

Ведуча легко витягує першу дівчину, оскільки крайні найслабші. Потім ведучій допомагають ті, котрих вона забрала. Наприкінці всі витягують матку. Витягли – виграла ведуча, не витягли – виграла – матка.

Ворона. Поміж собою діти обирають «матку» й «ворону». Ворона відходить убік, а матка лишається з дітьми. Усі діти (один за одним) чіпляються за матку, а ворона летить до матки, щоб відняти дітей. Вона намагається забігти назад і схопити дитину. Матка розставляє руки, махає ними перед вороною. Діти теж повертаються від ворони в протилежний бік. Коли матка не встереже, вона встигає добігти до останньої дитини й забрати її. Отак вона перекраде половину дітей. Одні шукають палицю: матка й ворона беруться за палицю руками, а діти чіпляються ззаду за них; діти вороні – за ворону, а матчині – за матку. Хто швидше відпустить палицю, той буде вороною. І гра починається спочатку.

Ворота. Два гравці відходять від гурту й вибирають собі умовні назви (наприклад, «сосна» і «ялина» або «річка» і «камінь»). Повернувшись до гурту, вони беруться за руки й піднімають їх догори, утворюючи подобу воріт. Решта гравців, узявшись за руки, попарно пробігає в ворота. Останню пару воротарі затримують, опустивши руки, і запитують у одного затриманого: Що ти хочеш (наприклад, «сосну» чи «ялину»?). Той, чия умовна назва припаде до вподоби затриманому, забирає його собі, а його напарник бере другого з пари. Це, власне, один із видів жеребкування. Розділившись таким чином на дві партії, учасники гри стають одні за одним у два ланцюжки на чолі з воротарями й, обхопивши за спину тих, що стоять попереду, починають перетягуватися.

Щупак. У грі бере участь 20–30 учасників. Діти стають у дві паралельні шеренги обличчям один до одного і, взявшись за руки, утворюють поміст. На один із його кінців лягає навзник учасник. Цього гравця гойдають і кидають у напрямі другого кінця, де керівник допомагає йому приземлитися. Усі співають (примовляють):

*Щупачок, щупачок
Нам впіймався на гачок.
Нум його видати,
Дальше подавати.
Гоя раз, гоя два!
А на три – враз лети!*

У залізного ключа, або у вовка. Діти стають у коло, побравшись за руки, а один гравець залишається посередині й намагається прорватись, налягаючи їм на руки. Його запитують:

Який ключ?

Він відказує:

Залізний!

Як розщепить чії руки, то виривається з кола й утікає, а його всі доганяють та співають:

*Ой дзвони дзвонять,
Чорти вовка гонять
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.*

Хто піймає, той стає вовком, і гра починається спочатку.

Коромисло. Грають попарно. Гравці стають спинами один до одного й зчіплюються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахиляються вперед, підіймаючи догори напарника, який лежить на спині. Гра триває доти, поки обидва гравці не втомляться.

Рухливі ігри для розвитку швидко-силових здібностей

Вовк і кози. Керівник креслить дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це рів, де причаївся «вовк». Решта дітей – «кози». Кози стрибають через рів, а вовк хоче їх упіймати. Як спіймає кількох, вибирають іншого вовка й знову починають стрибати.

У довгі лози. Усі гравці стають один за одним, обличчям у потилицю, на відстані 2–3 м, голову і спину нахиляють. Гравець, котрий стоїть позаду, розбігається, перестрибує через кожного й стає попереду всіх так само, як і всі гравці. За ним виконують вправу другий, третій і т. д. Оскільки при цій грі всі безперервно посуваються вперед, то, щоб не зайти далеко, гравці розвертаються в інший бік і продовжують грати.

У річку, гоп! Дві шеренги стають одна проти одної на віддалі двох метрів. Ведучий дає команду:

У річку, гоп! – всі стрибають вперед.

На берег, гоп! – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У такому разі всі повинні стояти на місці. Наприклад:

У річку, гоп! – усі стрибають вперед.

У річку, гоп! – усі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується доти, поки із шеренги не вийде останній гравець.

Переправа через річку. Учасників парна кількість. На середині грища – «річка» (дві паралельні лінії, відстань між якими 10–20 кроків). На річці «каміння» (невеличкі кола). Гравці поділені на дві рівні громади й розміщені на березі, стрибаючи по чергово з каменя на камінь, переправляються на протилежний бік. Хто впаде у воду, гой «тоне». Виграє та команда, більшість дітей якої переправилася щасливо через річку. На каміння дозволяється ставати лише однією ногою.

Класики. Для цієї гри на майданчику з твердою рівною поверхнею малюють сім прямокутних фігур-класиків. Перший і другий класики представляють собою поділений навпіл поперечною лінією прямокутник розміром 60×80 см, третій і четвертий класики – так само розділені навпіл поперечною лінією, але прямокутник дещо більших розмірів. Однак цей останній прямокутник креслиться перпендикулярно, так, щоб його серединна лінія впиралася в середину однієї з коротших сторін першого прямокутника. П'ятий класик креслиться навпроти першого і другого на одній із них лінії так, щоб він прилягав до другої довгої сторони другого прямокутника (до першої довгої його сторони прилягає другий класик) і серединна лінія другого прямокутника була серединним перпендикуляром до його основи. Шостий і сьомий класики кресляться за п'ятим навпроти подібно до третього та четвертого.

Для кожного гравця потрібен черепочок або плоский камінець. У грі бере участь кілька дітей, здебільшого дівчат. Грають кожен за себе. Починає гру той, хто першим вигукнув «Цур, я перший. Інші вигукують: «Я другий», «Я третій»... Кожен гравець послідовно виконує серію вправ. Починаючи гру, він стає перед першим класиком і кидає в нього свій камінець. Якщо черепок чи камінець упаде в межах прямокутника, гравець починає стрибати на одній нозі з класика в класик. У третій та четвертий, шостий та сьомий класики він стає, одночасно поставивши ліву ногу в один, а праву в другий класик. У шостому, сьомому класиках треба підстрибувати на двох ногах і в стрибку розвертатися на 180°. Після цього (тут же) дозволяється відпочити. Назад повертаються в такий же самий спосіб: на одній нозі стрибають у п'ятий прямокутник, на дві ноги стають у третьому й четвертому (одночасно) і знову виконують два стрибки на одній нозі. У першому класику, стоячи на одній нозі, підбирають черепок і, вийшовши за межі прямокутника, кидають його в другий класик. Далі все повторюється. Після виконання стрибків черепок кидається в третій, четвертий класики – і так аж до сьомого.

Друга серія вправ має свою назву «обгонка». У ній так само на початку вправи кидають черепок у класик (перший, потім другий і так далі), а після цього всі без винятку класики обстрибують на одній нозі з перепочинком у шостому та сьомому класиках.

Подальший етап – стрибки на схрещених ногах (після кидання камінця) в перший, другий і п'ятий класики. У третій, четвертий і шостий, сьомий прямокутники стають, як і при виконанні першої серії: лівою ногою – у третій, а правую – у четвертий класики одночасно.

Четверта серія вправ теж має назву – «маки». Ці вправи виконують із заплющеними очима або задертою вгору головою. Ставши перед першим прямокутником, гравець заплющує очі й кидає в нього камінець. Потім він робить крок уперед і, приставивши ногу до ноги, запитує, не розплющуючи очей: Мак? Якщо гравець не вийде за межі класика й не наступить на лінію, то гравці, що стежать за правильним виконанням вправи, відповідають: Мак. І виконавець переходить до дальшого класика. Коли ж одну з цих умов буде порушено і виконавець «стратить» (наступить на лінію), спостерігач відповідає: «слабак», – і вправи починає виконувати інший гравець.

У першій, другий і п'ятий класики стають двома ногами, а в третій, четвертий та шостий і сьомий (попарно) – однією. У шостому й сьомому класиках гравець має право розплющити очі й обдивлятися. Потім він повинен знову заплющити очі й стрибком поміняти положення ніг, повернувшись обличчям до першого класика. Після цього йому дозволяється ще раз розплющити очі й обдивитися, зворотний шлях проробляють із заплющеними очима.

Успішно подолавши всі етапи змагання, гравець стає спиною до класиків і через голову кидає свій черепок. Класик, у який упаде черепок, той, хто кидав, помічає (двома проведеними навхрест лініями якимось іншим способом). Це його «хатка», сюди без дозволу господаря ніхто не має права ступити ногою. Щоб одержати хатку, можна робити це в три способи.

Той, хто виграв хатку, грає далі. Коли він стратить – наступить на лінію класика, зіб'ється в послідовності виконання вправ або не оже виконати одну з них; коли його камінець вилетить за прямокутник, у який він кидає, – починає грати інший учасник. Гра триває доти, поки всі класики не стануть хатками. Хатка може «погоріти», якщо її власник улучає своїм камінцем у чужу хатку (про це домовляються перед початком гри). Виграє той, хто матиме найбільше хаток.

Сміхота. Грають 12–20 дітей, які стежать за підкинутою керівником угору хустиною. Коли вона в повітрі, діти стрибають, сміються, співають. У момент приземлення хустини потрібно замовкнути. Гравець, який продовжує веселитися, штрафується очками, а потім «відробляє» їх пісню, віршем або танцем.

Гречка. Усі діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні й тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцю. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрипати в певному напрямку, приспівуючи:

*Ой чук, гречки,
Чорні овечки,
А я гречки намелю,
Гречаників напечу.*

Якщо стомилися, стрибки виконують іншою ногою.

Півник. Грають три дівчинки семи–десяти років. Дві дівчинки сідають на траві, простягнувши ноги одна проти одної й поклавши одну ногу на носок іншої. Зверху ставлять руки так, щоб утворився бар'єр. Через нього перестрибує третя дівчинка так, щоб не зачепитися й не впасти. Якщо перестрибне й нікого не зачепить, то стрибає ще, а як не перестрибне – стрибає інша, з тих, що сиділи.

Пускайте нас. Діти поділяються на дві частини. Одна частина дітей береться за руки а друга – тримається гуртом і співає:

*Пускайте нас,
Пускайте нас
За гори погуляти.*

Ті, що побралися за руки, відспівують:

*Не пустимо,
Не пустимо,
Бо близько Дунай.
А ми мости помостимо
За райський Дунай.*

Інший гурт співає:

*А ми мости поломимо,
Самі собі поїдемо
За райський Дунай.*

Діти, що не трималися за руки, розбігаються й силоміць прориваються крізь зчеплені руки. Після цього всі міняються місцями, і гра продовжується.

У царя. Гравці поділяються на дві колони, кожна з них обирає собі царя. Царі вимірюються на палиці, причому хто залишається зверху, той білий цар, а другий – турецький цар. Команда турецького царя шикуються в ряд, і всі міцно тримаються за руки. Навпроти шикуються команда білого царя. При цьому царі стають один проти одного скраю своєї команди. Потім кожен із команди білого царя, починаючи від краю й закінчуючи самим царем, почергово розбігається й намагається розбити руки якій-небудь парі суперників. Якщо розіб'є, то відбиту частину забирає в полон, і далі вона бере участь у грі вже на боці білого царя, а якщо не розіб'є – сам залишається в полоні в турецького царя. Грають доти, поки з однієї з команд не заберуть усіх.

Хвіст. Хлопці беруться за пояс попереднього в колоні. Перший має лозину, якою намагається вдарити заднього, а той своєю чергою намагається уникнути ударів. Кого вдарили, той стає другим за ведучим.

Крук. Діти беруться один за одного ззаду за за пояси. Попереду всіх «матка», вибрана за загальною згодою. Це найбільш спритна дівчинка чи хлопчик. Потім обирається, також за згодою, «крук», який повинен ловити дітей матки, починаючи з останнього. Коли всі візьмуться одне за одного, matka підходить із ними до крука, що сидить на землі, копає палкою ямку і запитує:

Вороне, вороне, що ти робиш?

Яму копаю, – відповідає той.

Нащо?

Окріп гріти.

Нащо?

Твоїм дітям очі заливати, щоб не ходили до мене капуста зривати.

А правда, діти?

Неправда, – кричать усі, – неправда, неправда!

Тоді крук кидає копати ямку й ловить дітей, починаючи з останнього. При цьому matka намагається не допустити його до своїх дітей. Кого спіймає, того садить біля своєї пічки. Гра продовжується доти, поки крук не переловить усіх.

Вуж. Усі діти утворюють колону, в якій міцно тримають один одного за плечі або пояс. Направляючий («голова»), рухається, наслідуючи вужа, змієюю й

«кусається за хвіст». Це робиться так: направляючий ловить за руку останнього в колоні – утворюється коло, в якому учасники проходять попід руки кожної пари.

*Виповзає вуж з трави
Вихлясом, викрутасом,
Жабки, мишки їх лови!
Гей, біда всім галапасам!
А як сивий вуж уже
В гаю хоче погуляти,
Сам себе за хвіст бере,
І сам буде обертатись!*

Рухливі ігри для розвитку швидкості

Кавуни. На піщаному майданчику-«баштані» нагортаються купи піску – «кавуни». Частина майданчика обводиться: то буде «курінь» для «сторожа». Обравши сторожа, гравці ховаються по кущах. Вибравши зручний момент, вони вискакують із кущів, руйнують купи піску – «рвуть кавуни» – і вигукують:

*А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!
Рву-рву кавуни, діда не боюся!
Поки дід набіжить – уся каша збіжить!*

При наближенні сторожа гравці тікають і забігають із іншого боку баштана. Баштанник ловить їх і садить у курінь. Коли всіх гравців буде переловлено, знову нагортаються купи піску, обирається новий сторож і набіги тривають далі.

Горішки. Посеред грища креслять коло діаметром 6–8 кроків («сад»). За садом – «хатка» для «господаря», який там сидить. За сигналом ведучого діти біжать до саду, імітують зривання та збирання горіхів і хором співають:

*Рвемо, рвемо горішечки, не боїмось тебе, панцю, ні трішечки.
А пан за горою, а ми за другою.
Дзень! Дзень! Нема пана цілий день.*

У цей час зненацька з'являється господар – діти розбігаються. Він доганяє, приводить додому й легенько б'є-«карає» за те, що брали чуже. Спіймані допомагають господареві ловити інших гравців. Гра продовжується доти, поки господар не спіймає всіх, крім одного, найспритнішого. Той заходить до хати, і гра триває далі.

Шикало. Починається гра з того, що хлопці й дівчата стають у коло обличчям до середини. Руки тримають позаду. Один із них має хустину, зав'язану у вузол. Він передає її товаришеві справа, той – іншому, і так доти, поки один із гравців не «вдарить» сусіда. «Потерпілий» тікає по колу, щоб стати на своє місце. Гравець, що бив, наздоганяє його. Якщо наздожене, то дає хустину, не наздожене – підкидає її іншому. За ким була хустина, той ловить утікача, що повинен стати на місце наздоганяючого.

Вивірка, шишка, горіх. Усі, хто грає, стають по троє: «вивірка», «шишка», «горіх», а вожатий залишається без місця. За командою вожатого: «вивірка» всі вивірки міняються місцями, а вожатин у цей час поспішає якимсь місцем і приймає назву вибулого гравця. Хто лишився без місця стає ведучим і вигукує: «шишка» або «горіх», і гравці знову міняються місцями.

До цілі. Діти стають в один ряд і відраховують четвірки. Потім співають, беруться за руки по чотири й четвірками заходять до місця де мають змагатися в бігу до означеної мети (дерева, стовпа і т. п.) на відстані 20–30 м.

Гей, котиться горішок крізь ручки,

Гей, ловіться, дівочки (хлопчики), за ручки.

Гей, ловіться, чотири, чотири,

Щоб змірятись, хто скорше у цілі.

Після слів «Щоб змірятись...» перша четвірка вибігає зі свого місця. Хто перший добіжить до мети, стає осторонь. Інші відходять і стають за четвірками. Потім друга четвірка підходить на місце першої і теж біжить до мети і т. д., поки по чергово не позмагалися всі четвірки. Із гравців, що перші добігли до мети, утворюються нові четвірки, які знову змагаються з бігу. Наприкінці пробують свої сили два найкращі бігуни. Хто перший прибіг до визначеної мети, того діти підносять на руки як переможця. Перед першою четвіркою потрібно накреслити лінію, щоб усі точно вибігали з одного місця.

Яструб. Усі, крім «яструба», утворюють колону, взявши один одного за пояс або плечі. Направляючий запитує яструба, який перед ним:

Тобі кого треба?

Останнього!

То лови його!

Яструб кидається до останнього, який намагається втекти протилежним боком колони і стати перед направляючим. Відбігати від ряду далі п'яти кроків не дозволяється. Спійманий стає яструбом, а колишній яструб – направляючим.

Повінь. Діти утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників («вартівник») ходить у середині, сторожує і кричить: «Повінь! Рятуйтеся!». Тоді всі розбігаються, шукаючи собі пристановище (зависають на плоті, паркані, дереві, стають або сідають на камінь, на сходи, драбину). Примостившись, перебігають із місця на місце, а вартівник намагається їх спіймати. Котру дитину спіймає, та стає вартівником. Хто не знайшов придатного для себе місця, йде на допомогу вартівникові.

Лисиця й заєць. Діти стають попарно в різних кінцях майданчика лицем один до одного, узявшись за руки. Одного вибирають «зайцем», другого – «лисицею». Заєць ховається від лисиці, поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного з гравців. Той стає зайцем, тікає й так само хоче стати в середину іншої пари. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця – зайцем гра продовжується.

Бездомна лисиця. Діти утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного, подають руки і творять «гніздо». Гніздо від гнізда «звивається» на відстані 2–6 кроків. У середині кожного гнізда між руками стає «лисиця». Дитина, що починає гру, стає посередині як «бездомна лисиця», трічі плече в долоні й голосно говорить: «Лисиці з гнізда». Лисиці швидко переминують свої місця, а бездомна лисиця старається швидше захопити порожнє гніздо. Дитина, яка залишилася без місця, – нова бездомна лисиця. Коли лисиці змінюють місця, то діти, що творять гніздо, не повинні розривати рук.

Птиці. Діти називають себе іменами пташок і сідають на відкритому місці. Один хлопець підходить до них і каже. «Дайте мені голуба». Той, хто назива-

ється голубом, устає і біжить, а цей хлопець доганяє. Якщо голуб не встигне сісти на своє місце й піймається, місце того, котрий ловив, а той сідає. Гра продовжується доти, поки діти не втомляться.

Бондар. Діти стають в коло обличчям до середини. Один ходить поза колом, легко вдаряє кого-небудь («клепку») по спині. Каже: «Хто швидше?» – і біжить навколо, а той кого ударили – у протилежному напрямку. Хто швидше займе вільне місце, той повертається до кола спиною. Гравець, що залишився без місця, – «бондар».

Мур. На середині майдану позначаються дві рівнобіжні лінії на відстані одного метра, де «муляр» задумує будувати стіну. У цьому коридорі стає муляр. Решта дітей – «цеглини» – гуртується на одній стороні визначеного коридору. Гру починає муляр. Він звертається до цеглин, кланяється їм і говорить:

*Я муляр, дім мурую,
Много цегли потребую,
Піску, вапна, ще й глини,
Будуть з того сильні стіни.*

Після цих слів цеглини перебігають через коридор. Муляр їх ловить. Кого зловить, того ставить почергово то на одному, то на другому кінці визначеного коридору, і так мурує стіну з обох кінців до середини. У такий спосіб отвір на середині муру щораз зменшується, тому цеглинам стає перебігати все важче й важче. Гра триває доти, поки муляр не виложить усіх цеглин і не вимурує цілої стіни. Гравець, що спіймався останнім, у наступній грі виконує роль муляра. Мулярові забороняється ловити поза межами визначеного коридору. Якщо в грі бере участь велика кількість дітей, то доцільно мурувати подвійний або потрійний мур і визначити двох або трьох мулярів.

Запорожець на Січі. У центрі прямокутника (15×40 кроків) позначається «Січ» – смуга завширшки й завдовжки 15–20 кроків. Посередині пересувається «запорожець», який прагне спіймати когось із «курнів» (два гурти, розміщені на протилежних сторонах Січі), хто перебігає з одного табору в інший. «Запорожець» ловить легким ударом руки по плечах (спині). Тих, що стоять поза смугою, він не торкається. Спіймані перетворюються на запорожців і допомагають у ловах. Виграє той «курінь», де залишається один найспритніший.

Маринка. Грають двоє дівчаток молодшого віку. Креслять невелике коло, і за колом встромлюють дві палички, – одна навпроти другої, дівчатка стають біля паличок, і одна з них питає:

*Де ти стоїш?
На ринку.
Що продаєш?
Маринку.
Що хочеш?
Сім кіл галушок, зі сливами тиріжок.*

Закінчивши діалог, дівчатка біжать навколо кола на своє місце. Хто прибіжить швидше, той запитує: «Де ти стоїш?» і т. д. Грають доти, поки обридне.

Дуб. Грати в «дуба» можна на березі річки, на лісовій галявині або в парку – там, де є досить простору побігати й де ростуть (але не дуже густо) дерева. Грають здебільшого дівчата. Вони обирають з-поміж себе «купувальницю» й з

Передай іншому. У грі бере участь 6–20 дітей. Вибраний жеребкуванням намагається спіймати, ударити легко рукою по спині когось із учасників і сказати: «Передай іншому». Спійманий не може повертати удару, а також вибігати за межі місця проведення гри.

II варіант

1. Якщо переслідуваний присяде, ловець його не зачіпає.

2. У центрі грища забивають жердину, до якої доторкається переслідуваний. Його ловити не дозволено, оскільки він – у «гнізді».

3. На невеликому майданчику ловець і переслідуваний переміщуються на одній нозі. Коли вони втомляться, то стрибують на іншій нозі.

Рибалки й риби. У грі бере участь 20–50 дітей. Місце проведення – майданчик (40–50 кроків). В одному куті прямокутника («саджавці») визначається менший круг – «хата рибалок». Учасники поділяються на два гурти: «риби» бігають по саджавці, «рибалки» в хаті беруться за руки і творять «волок». На команду гурту «Рибалки на лови!» вони вибігають і намагаються замкнути два краї «волока». На команду «Тягни!» – приводять спійману рибу до хати. Роблять це доти, поки не виловлять усю рибу. Після цього міняються ролями. Рибу не дозволяється брати руками. Якщо «волок» розірветься, його треба спочатку «залатати».

II варіант

Двоє рибалок, узявшись за руки, бігають за рибою, щоб оточити її вільними руками. Кожна спіймана риба приєднується до рибалок, і утворюється невід. Гра закінчується, коли залишається одна риба.

Рухливі ігри для розвитку спритності

Вовк і хорт. У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, у яких четвірки беруться за руки. На команди ведучого «Вліво!» «Вправо!» учасники повертаються на 90°, стрибком перешиковуючись у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднуються, а в колонах і шеренгах з'єднуються. Утворюються при цьому ряди. Гру розпочинають двоє дітей: «Хорт» переслідує «Вовка», їм забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Ловити дозволяється на вільних «вуличках». Усі співають:

*Ой, дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.*

Вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

Шило. П'ятеро – шестеро дітей стають тісним колом до купи головами, а один ходить навколо й за спиною котрогось кидає на землю хустинку – «шило». Гравець повинен ухопити її і з нею, оббігти навколо та стати на своє місце. Хто залишився без місця, той носитиме шило. Але якщо хустинка лежить, а він не бачить, то гравець, котрий кинув її, обійшовши круг, піднімає хустинку, б'є нею по спині. Б'ючи, обходить круг, стає на його місце, а той – іде носити шило.

Панас. У грі бере участь обмежена кількість хлопців та дівчат. За бажанням хтось стає Панасом, йому зав'язують очі хустинкою, виводять на середину площі й звертаються з такими словами:

*Панасе, Панасе!
На чому стоїш?
На камені!
Що продаєш?
Квас!
Лови курей, та не нас!*

Панас починає ловити й кого з граючих спіймає, той стає Панасом.

II варіант

Діти грають у кімнаті, одному з них зав'язують очі, ставлять біля порога й говорять:

*Панасе, Панасе!
Не лови нас.
На тобі коробочку груш,
Та мене не воруш.*

Після цього діти тихенько ходять по кімнаті, а Панас, розкинувши руки, намагається спіймати кого-небудь. Кого спіймав, той стає Панасом і гра продовжується.

Жмурки. Цю гру проводять у кімнаті або в загородженому місці. Одному гравцю зав'язують очі, виводять на середину, тричі крутять його й запитують:

Бабо, бабо, на чому стоїш?

Гравець відповідає:

*На бочці.
Що в бочці?
Квас.
Лови гусей, та не нас.*

Гравець ловить. Кого спіймає, той буде жмуркою, і гра починається спочатку.

Петре, де ти? Діти вибирають «сліпого Петра» й зав'язують йому очі хустинкою. Усі стають навпроти нього. Починається гра діалогом:

*Петре, де ти?
Я тут.
На чім стоїш?
На кілочку.
Що тримаєш?
Масла бочку.
Як зовешся?
Катанас.
Покинь бочку, лови нас.*

Усі діти розбігаються, а «Петро» намагається когось спіймати. Діти підкрадаються до нього, легко штовхають його або вигуками видають своє місце й утікають. Спійманий міняється ролями зі «сліпим Петром». Гра продовжується спочатку.

Кобла. Збирається десять-двадцять хлопців. З них одного вибирають хазяїном, інші поділяються на дві групи. Одна група зветься «коблюю», а інша – «хортами». Хортів накривають одягом, а «кобли» ховаються. Під час хованки хазяїн слідкує, щоб хорти не дивились, і приказує:

*Кобло, кобло,
Ховайсь добре.
Пуцу хорта,
Піймаю чорта.*

Коли кобли поховаються, то хорти вибираються з-під одежі й ідуть їх шукати. Кого першого знайдуть, той стає за хазяїна, хорти – на місце коблів, а кобли – на місце хортів, і гра продовжується.

Хорт. Збирається 6–8 дітей. Старший проводить жеребкування: визначає, кому бути «хортом». Той закриває йому очі й голосно тричі викрикує:

*Кобли, кобли, ховайся добре,
Бо я хорта маю, по полю пускаю.
Кого йме – роздере, до пана шкіру принесе.*

За цей час усі ховаються – і хорт починає шукати. Кого знайде і спіймає, з тим міняється ролями. Кожен намагається випередити хорта й побігти до старшого. Якщо це йому вдається, він не буде хортом.

У бобра. Вибирають «бобра» й «мисливого». Решта дітей стає «хортами», які вибирають собаче імення, наприклад: Сірко, Рябко, Крутько, Бровко, Лиско, Жук, Лиск, Співка, Знайда. Мисливий із бобром відходять подалі, щоб хорти не бачили, де сховався бобер. Мисливий сідає, закриває очі й співає:

*Ой ти, старий бобре,
Заховайся добре.
Бо я хорти маю
На поле пускаю.*

Бобер мусить сховатися, поки мисливий доспіває; часом бобер просить проспівати тричі або й більше, щоб мати час заховав. Доспівавши домовлену кількість, мисливий гукає:

Хорти, з лісу!

Хорти вибігають на голос і шукають бобра. Коли той не встиг сховатись, то все одно біжать за ним. Якщо спритний бобер, то втікаючи, він може ховатися по декілька разів, а хорти повинні його шукати. Мисливий сам не шукає й не ловить, але коли він бачить, що котрийсь лінується, тільки цькує: «Шукай, Сірко!», або «Лови, Бровко!», «Гуджа, хорти, гуджа його!». А як котрийсь стомився, то знову звертається: «На, сюди, Лиско!», «Не руш, Співко!». Хорти, бігаючи, «валують». Коли хорти вловлять бобра, то мисливий наміряється на нього кийком і кричить: «Бабах!». Бобер падає додолу, а мисливий гукає: «Хорти, в ліс!». Вони біжать із ним геть, а залишаються бобер і той, хто першим торкнувся його. Бобер стає за мисливого, а той, хто зловив, – за бобра, і знову грають так, як спочатку.

Ой летіла зозуленька. Діти стають парами – пара біля пари – і утворюють коло. Посеред кола ходить «зозуленька». Усі співають:

*Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой хто теє пір'ячко підбере, підбере,
Отой сиву зозуленьку забере, забере.*

При словах «забере» всі пари розбігаються й кожна дитина шукає собі нову пару, в тому числі й зозуленька. Хто пари не знайде, стає зозуленькою, і гра починається спочатку. Правила гри:

*Ті самі гравці не можуть залишатися в парі.
Не вибирати для пари найближчу дитину.*

Не можна відмовляти стати в парі з зозуленькою або пару відбивати тій дитині, що її зозуленька вже знайшла. Хто вибрав для пари зозуленьку, подає їй обидві руки, щоб хто-небудь її не відняв.

Море. Діти розміщені в колону. Відстань між ними – один крок. Перший за номером виконує різні рухи (головою, руками, тулубом і т. п.), а учасники намагаються їх відтворити, орієнтуючись на того, хто перед ним, а не на направляючого. При цьому співають (примовляють):

*Море хвилює, гуде,
Хвиля за хвилею йде,
Вправо, вліво, вгору, вниз,
Закрути й обернись.
Хвиля море кида,
Вправо, вліво, заверта.
Вище, вище б'є вгору
Опадає під пору.
А як вихор загуде,
Місяць високо зійде.
Страшне море в ту мить
Загудить і зашумить.*

Усі розбігаються, і забава закінчується.

Жук. Учасники шикуються у дві шеренги обличчям одна до одної, їх руки перехрещені так, що по них можна ходити «мостом», який гойдається. Ходять по ньому охочі, сміливці. У шеренгах приспівують:

*Ходить жук по жуках,
А дівчата – по руках.
Граї, жуче, граї, небоже,
Най тобі Бог допоможе.
Ой, граї, жуче, до суботи,
Будуть гроші та й чоботи.
Граї, жуче, граї.
Ходить жук по жуках,
А дівчина – по руках,
Граї, жуче, граї, небоже,
Хай тобі Бог допоможе.
Ой, граї, жуче, до неділі,
Будуть сукні шовковії,
Граї, жуче, граї.*

Перемагають гравці, які перейшли по руках, утримавши рівновагу й не впали.

Дзвіниця. Шість хлопців стає в круг, кладуть руки один одному на плечі й присідають. Троє інших гравців стає на їхні руки. Перші підводяться і починають йти, а ті, що стоять угорі, тримаються один за одного, щоб не впасти.

Вежа. Вісім більших хлопців утворюють коло, тримаючи один одного за плечі. Чотири менших стають їм на плечі й тримаються так само. У такий спосіб обходять навколо будь-якого об'єкта (часто церкви).

Гори. У процесі гри хлопці робили живу піраміду (в три й навіть у чотири поверхи) й обходили декілька разів будинок.

Рухливі ігри з предметами

Герета. Дві команди розділяють дорогу завдовжки 1 км на дві рівні частини. Від межі з палицями через 4–5 м розтягуються в ланцюг. Згідно із жеребом перший з однієї команди від межі сильно котить колесо. Хто зі супротивників зупинить його, той звідти котить його назад. Так сильніша команда просувається на територію протилежної, поки колесо не вийде за кінцеву лінію. Гра важка, учасникам треба бути обережними, щоб не отримати травми.

Лавина. У грі бере участь 20–30 дітей. Гурт шикується в колону по одному. Один учасник стає на віддалі 5–6 кроків перед колоною й котить прямо на гурт великого м'яча (кулю). Усі мусять підстрибувати, щоб запобігти ударові. Гра може проводитись між гуртами як естафета. У такому разі учасник, до ніг якого торкнеться м'яч, вибуває з гри. Перемагає команда, у якій залишається більше гравців.

У деркача. На палиці роблять ряд зарубок так, щоб тріщало, коли по них чимось проведи. Тоді міряються на жердині, кому за «деркача» бути, а кому за «мисливця» – бити деркача. Обом зав'язують очі, першому дають «дзеркало», а другому – джгутик із хустки. Деркач бігає по хаті й тріщить то в одному кутку, то в іншому, а мисливець джгутом цілиться у нього. Як улучить, тоді вони міняються ролями.

Швигалка. Найкраще місце для цієї забави – відкритий берег ставка, річки, озера, де не бракує вологого ґрунту чи глини. З пагона лози або верби вирізають швигалку – гнучку хворостину, близько сантиметра завширшки й близько метра завдовжки. Потім із глини роблять кульку завбільшки з горіх. Її настромлюють на тоненький кінчик лозини й, ставши на достатній відстані, щоб не зачепити один одного, починають змагатися, хто далі кине кульку.

У цурки-палки. Беруть кийок і другу тоненьку паличку завдовжки сантиметрів із двадцять, копають вузьку, але глибоченьку ямочку, поперек неї кладуть невелику паличку, а кийком підкидають її якомога далі. Хто відкинув найдалі, той переміг.

Циганка. Грають п'ятеро–шестеро дітей віком семи–десяти років. Устромлюють у землю палку – «циганку». Один із гравців стає біля неї. Інші відходять і проводять лінію – це («баба»). Стають там, де кому зручніше, і кидають у циганку палицями 60 см, щоб збити. Той, хто біля циганки, відразу ставить її на місце, а інші стрибають на одній нозі за своєю палицею і, взявши, кладуть її під коліно вільної ноги, тут же, стрибаючи, повертаються на місця, де стояли, а звідти бігцем до баби, щоб не спійматися циганці. Циганка ловить усіх, хто стає на дві ноги. Кого спіймає, той буде циганкою, і гра продовжується.

У скраклі. Готують десять круглих, завдовжки 4,5 см дерев'яних одрубків, що називаються «скраклями». Відмірюють відстань 2–3 м, на кінцях якої ставлять ці відрубки поруч або в шаховому порядку по п'ять штук. Середина відстані між поставленими скраклями називається «маслом». Поставивши як слід скраклі, гравці беруть палиці: спочатку один кидає свою через усю відстань, а потім, якщо зіб'є хоч одного, кидає вже від масла, намагаючись збити побільше скраклів. Хто більше зіб'є, той і виграє, за що катається верхи на спині свого суперника.

Бабок. Для гри потрібні бабок – невелика дерев'яна цурка на зразок скраклі – і по палиці на кожного гравця. Бабок устанавлюють на визначеному для цього постійному місці, учасники гри по чергово починають збивати його, улучаючи в нього з певної відстані палицями. Питання, кому за ким кидати, розв'язують жеребкуванням на палиці. Проте ця черговість умовна: другий із черги б'є в тому разі, якщо перший промахнеться, третій – якщо промахнеться другий і т. д. Але як тільки бабок буде збито, усі учасники змагання біжать до нього, і той, хто першим схопить і поставить його на місце, починає бити. Якщо й цей гравець зіб'є бабок, знову всі намагаються захопити його, і той, кому пощастить досягти цього, б'є. Якщо він промахнеться, тоді в силу вступає черговість.

У шуляка. Збирається кілька хлопців. Вони кидають палки (шуляки) вгору так, щоб ті черкнулись одна об одну. А як попадають усі палки, то хлопці кидаються до них, щоб хоч одну вхопити, але чим більше, тим краще. У кого немає палки, тому гуртом дають символічне покарання, і гра розпочинається спочатку.

Перепелиця. Для гри потрібні просторий майданчик і палиці на всіх гравців. Зі складу гравців вибирається «перепелиця», решта учасників гри стають «кібчками». Перепелиця підкидає свою палицю вгору в довільному (на свій розсуд) напрямі й промовляє:

*Перепеличка, – невеличка птичка,
Кібчик більший, та не вловить.*

Слідом за перепелицею, намагаючися влучити в її палицю, кібчики кидають свої. Якщо чиясь палиця влучить, це означає, що кібчик схопив перепелицю. Тепер цей гравець стає перепелицею. Нова перепелиця так само підкидає палицю вгору. Якщо в підкинуту палицю ніхто не поцілів, перепелиця не «складає своїх обов'язків». При першому ж влученні на її місце стає новий гравець.

Блудько. Для гри вибирають місце з м'якою землею. Гравці стають навколiшки у велике коло, і кожен викопує перед собою вузький, на ширину своєї палиці «ярочок». Потім по чергово б'ють палицями кожен по своєму ярку, приказуючи:

Раз бив, два бив, зо всіх трьох-чотирьох не зблудив.

Той, хто тричі вдарить по ярку без промаху, відіграється, хто не влучив, той «зблудив». Таких, звичайно, буває кілька осіб. Усі вони починають по чергово бити знов, поки з тих, хто зблудив, не залишиться один. Тоді всі палиці втикають у землю на відстані п'ятнадцяти кроків одна від одної, а тому, хто не відігрався, зав'язують очі і він, пересуваючись з допомогою своєї палиці, намагається знайти їх. Натрапивши на чийсь палицю, він скидає з очей пов'язку, висмикує палицю і разом із пов'язкою передає її власникові. Тепер цьому зав'язують очі, і він розпочинає пошуки. У такий спосіб відшуковують усі палиці.

Щенята. Хлопці міряються на палиці, кому пасти. І тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку: біля кілка всі кладуть шапки – то щенята. Пастух береться за мотузку й оберігає щенят, бігаючи, наскільки дістає повода. Пастух стереже, а всі хлопці крадуть щенят, хапаючи їх руками або вибиваючи ногою з круга. Як вдається пастухові спіймати котрогось, то він мерщій кричить: «Цура-повода!». А як не зацуравсь, то, значить, і не спіймав. Як розкрадуть усіх щенят, то вважають, що одне літо відпас; тоді дають ще на одне або на двоє, а як не спіймав і в ці літа, то дають йому кокоша (покарання).

Цурка. Гравці поділяються на дві команди – город і поле. Кожен гравець тримає палицю (орієнтовно 70 см). У городі викопують маленьку (15–17 см) ямку. Один із гравців підходить до ямки й, повернувшись обличчям до поля, стає біля ямки. Стоячи, він підкладає один кінець палиці, яку тримає в руках, під цурку й викидає її в поле. Якщо поляни спіймають цурку руками, то команда города прогала і йде в поле. Якщо ж хтось із полян під час польоту тільки вдарив її палицею, той, хто викинув цурку, позбавляється права продовжувати гру в цю чергу й чекає, поки знову підійде його черга. Якщо ж цурка вдало пролетіла й упала в полі, то один із полян бере її і кидає в город, намагаючися влучити у велику палицю, яку поклав поперек ямки той, хто викидав цурку. Влучивши в палицю, гравець, котрий викидав цурку, втрачає право на гру в цю чергу, але якщо цурка пролетіла повз палицю, то той, хто викидав цурку, бере її і кладе в ямку так, щоб один кінець стирчав у повітрі, і, ставши зліва від ямки, б'є палицею по кінці. Коли цурка вилетить із ямки, гравець, котрий стоїть біля ямки, намагається влучити по ній палицею, і якщо влучить, то знову іде на те місце, де вона впала й знову тричі б'є по ній, рахуючи при цьому на скільки кроків відбив цурку від города. Промах лічиться за удар. Якщо хтось промахнеться всі три рази, то втрачає право на гру в цю чергу. Якщо ж влучить, то знову викидає, потім б'є і т. д. Потому його змінює інший. І так доти, поки вся команда не піде в поле. Команда, яка раніше добилася до умовленої кількості кроків, виграла. Переможена команда повинна провезти на своїх спинах переможців від города до викинутої цурки.

Проста цурка. Хлопчики креслять на землі чотирикутний городок, а потім, як звичайно, міряються на палиці. Верхи лишаються в городі, а низи йдуть у поле. Починаючий на середині городка кладе цурку (дерев'яна, з обох кінців загострена паличка, завдовжки до піввершка) і б'є її палкою, намагаючись ударити так, щоб вона, коли підстрибне вгору, встигла хоча б раз її підмурити (вдарити налету), тому що кожен удар у повітрі ціниться в десять гил. Якщо гравець, який починав гру, вдаривши цурку, не виб'є її з городка, то б'є її доти, поки вона не вистрибне за городок. Якщо при цьому він не підмурить, то вважається, що він ударив на десять гил (палиця), якщо ж підмурив один раз – на двадцять гил, два рази – на тридцять гил і т. д. Вибиту з города цурку бере один із хлопчиків команди, що стоїть у полі, і кидає в город, попередньо зробивши від того місця, де лежала цурка, два кроки до города і спитавши в того, хто бив: А де город? Той відповідає: Аж ось, – і палкою показує середину городка. Якщо цурка впаде в городі, б'є наступний із тих, хто стоїть у городі; упаде поза городом, – продовжує грати перший і б'є цурку з того місця, де вона впаде при киданні в город доти, поки протилежна команда не кине її в город. Б'ють почергово один за одним і ведуть рахунок гил, поки кожному з них не буде вкинута цурка в город. Потім так само б'ють цурку низи, намагаючись не лише зігнати накинута на них першою командою гили, а й нарахувати на неї свої. Переможці вбивають цурку в землю, а кожен із переможених мусить витягнути її із землі зубами; коли сир, – дозволяється витягувати й руками.

Масло. Кожному учасникові гри треба мати кийок завдовжки 75–100 см. Потрібен також один на всіх маленький м'яч. На рівному майданчику викопують неглибоку ямку (глибина її не повинна перевищувати 20–25 см) діаметром 25–30 см.

Це – «масло». На відстані одного-двох метрів від нього по колу викопують менші ямки (діаметром 69 см) так, щоб кожен гравець міг вільно дістати кийком від своєї ямки до «масла». Загальна кількість ямок разом із «маслом» відповідає кількості гравців. Найкраще, щоб вона дорівнювала семи. Усі учасники гри ставлять свої кийки в ямки навколо «масла». Той, кому випав жереб, гонить м'яч кийком з-поза кола, намагаючись загнати його в «масло». Решта гравців відбиває його подачі. Відбиваючи м'яч, вони ненадовго відвертають свою увагу, і в цей момент ямку котрогось із них має право зайняти своїм кийком той, що гонить. Якщо він зуміє скористатися із цієї нагоди, то далі м'яч гонить той, хто позбувся ямки. Якщо м'яч загнано в «масло», усі гравці пересуваються на одну ямку ліворуч (за ходом сонця). До цієї зміни ямок допускається і той, що гнав м'яч. Йому надається можливість поставити свій кийок у будь-яку вільну в цей момент ямку. Тому власники ямок протягом цієї гри повинні бути дуже пильними, бо у звільнену на мить ямку може поставити свій кийок сусід або той, хто досі гнав м'яч. А тому, хто залишиться без ямки, доводиться далі виконувати його обов'язки. Умовами гри не дозволяється брати м'яч руками, відбивати його ногами чи закривати ямку.

Високий дуб. Гравці викопують довгасту ямку, поперек якої кладуть коротку паличку. На неї вздовж ямки кладуть довшу паличку так, щоб один її кінець опустився в ямку, а другий – стирчав у повітрі. З такої довгастої палички утворюється своєрідний важіль, на коротке плече якого, що в ямці, кладуть м'яч. Гравець, який починає гру бере палицю (гилку), присідає біля ямки, ударяє з розмаху по довгому плечу важеля, – і м'яч вилітає із ямки вгору. Чим вище і пряміше летить вгору м'яч, тим вправніший гравець і тим більше йому честі. Хто спіймає м'яч, той продовжує гру.

Гилка проста (або у м'яча). Гилкою називалася палиця, якою б'ють м'яч догори, тому сама гра має таку назву. Видозміни цієї гри залежать від кількості гравців. Проста гилка (або «у м'яча») ведеться між двома чи трьома гравцями. Місце, з якого б'ють м'яча, називається городом, а де його ловлять, – полем. Гравці вимірюються на гилці: кому випадає починати гру, той стає в городі, а його товариш (інколи кілька) іде в поле. Хто спіймає м'яч на льоту, той іде бити замість першого. Мистецтво гри полягає не лише в тому, щоб м'яч летів якомога вище й горизонтальніше, а й в тому, щоб ті, хто в полі, не одразу могли його спіймати. Для цього удар спрямовується вбік від польових гравців або якимось іншим незручним для них шляхом. Того, хто не вміє спрямовувати м'яч за своїм бажанням, вважають поганим гравцем. У простій гилці м'яча б'ють як завгодно, це гра для початківців. Роль того, хто активніше б'є, уважається більш привабливою. Пасивне становище тих, хто ловить м'яч, менш цікаве. Але ті, що грають у просту гилку, постійно міняються ролями.

Гилка складна. Вона ускладнена більшою кількістю гравців і тим, що гравці виділяють зі свого числа того, хто починає гру, хто б'є м'яч, ще й того, хто піддає йому або «підгилює». Коли є кому підкинути м'яч, то той, хто б'є по ньому, бере гилку обома руками, а від нього удар значно сильніший і м'яч летить вище й швидше. Той, хто б'є, і той, хто піддає, розташовуються в городі, а решта на різних відстанях і кінцях поля, щоб на кожен удар – короткий чи довгий, високий чи низький – був готовий ловець. Хто спіймає м'яч на льоту, – іде бити,

хто затримає на стрибку, – кидає його підгильному. Якщо той спіймає, то стає замість гравця, котрий бив, той, хто кинув, – замість підгильного, а той, хто бив раніше, іде в поле. Гра продовжується.

Гилка маткова. «Маткова» або «матка» є дальшим розвитком гри «у м'яча» й «гилку». Тут відбувається повний розподіл гравців. З'являються гравці, які можуть бити з розрахунком, уводяться складні правила, які визначають належний хід виграшу і програшу. Біганина до так званої ступки, інколи цілим гуртом, зі сміхом і штурханиною, надає особливо привабливий інтерес цій складній і цікавій грі. Гравці вибирають двох маток – найбільш майстерних гравців. Решта гравців розділяється дві рівні команди. Кроків 25–40 від города визначають місце – ступку, до якої (туди і назад) кожен, хто стоїть у городі, мусить добігти під час зробленого ним або кимось іншим удару й передачі м'яча з поля в город, якщо тільки м'яча не спіймають на льоту. У такому разі команди міняються місцями.

Кожен, хто стоїть у городі, має право один раз ударити гилкою по м'ячу, а матка – тричі. Промах рахується за удар. Городяни підходять почергово до підгильного, він підкидає м'яча вгору, а той, що підійшов, б'є гилкою по м'ячу, щоб він полетів у поле. Гравець, котрий використав усі удари, може відновити їх, збігавши до ступки. Збігати до ступки, щоб не ударили м'ячем, можна лише тоді, коли м'яч або летить у повітрі, або впав далеко в полі. Коли ж м'яч перебуває в руках підгильного або близько в полі, до ступки прослизнути важко, бо команда противника постарасться влучити в перебіжчика. А якщо це трапиться, то команда города програє й іде в поле, а команда поля – у город.

Команда города програє й тоді, якщо хтось із команди поля спіймає м'яч на льоту. Обидві команди використовують усю свою майстерність: команда города – щоб якнайдовше утримати свою активну позицію, команда поля – щоб швидше вийти зі своєї пасивної ролі. Матка протилежної команди своєю чергою розставляє свою команду в тому чи тому напрямку, на більшій чи меншій відстані, залежно від уміння гравців ловити м'яч, а також кидати м'ячем по тих, хто біжить, або просто перекидати м'яч. Тут треба користуватися кожним прорахунком суперника – і при ударі, і під час бігання до ступки й назад.

Вдарив, не вдарив – біжи. Для гри потрібна гилка й маленький м'яч. Грає від 3 до 6 чоловік. На майданчику окреслюється город, поле й кон. Поле обмежене з усіх боків і повинно мати не менше 10–12 м завширшки й завдовжки. Позначити його можна лініями, камінцями, мотузками чи будь-яким іншим способом. Вимірявшись на палиці, визначають, кому йти в поле, кому підкидати м'яч, а кому бити. Той, кому випало бити, б'є першим, а після нього за чергою – всі інші. Ударивши, гравець залишає гилку в городі, а сам чимдуж біжить до кону, щоб якомога швидше повернутися назад й уникнути удару м'ячем польового гравця. При цьому забороняється виходити за межі поля. У разі промаху пропускати перебігання не дозволяється: ударив, не вдарив – біжи, інакше підгильний ударить тебе м'ячем. Якщо той, хто бив, не встигає повернутися в город, він може перечекати на ксіну до удару спритнішого гравця. Повернувшись непобитим, він отримує право бити знову і стає в чергу за останнім гравцем. Обов'язок польового гравця – спіймати вибитий у поле м'яч і вдарити ним того, хто біжить у поле. Улучивши в бігуна, він іде в город і займає чергу бити, а той, що перебігав, займає його місце в полі.

Гусар. На рівному майданчику відміряється квадрат кроків у двадцять. По кутках стає чотири хлопці, на їхні плечі сідає також чотири гравці. Ті, що сидять зверху, – «гусари», вони кидають один одному м'яч. Якщо хтось із них не спіймає м'яча, то ті, на яких сидять, скидають своїх вершників, намагаючись підняти м'яч і вдарити ним кого-небудь із вершників. Тоді вершники перетворюються на коней, а коні – у вершників чи гусарів, як їх називають. Якщо тричі підряд вершники не змінюються, то настає розв'язка гри: кожен гусар на своєму коні проїжджає кілька разів по чотирикутнику.

Мета. Гравці поділяються на дві рівні команди, які стають одна навпроти другої на певній відстані. Між ними відзначають середину лінії. Перед кожною командою також проводять лінію. На цих лініях стає по одному гравцеві з кожної команди. Стоячи на лінії, вони кидають м'ячем один в одного, намагаючись поцілити. Решта гравців намагається спіймати м'яч на льоту або від «каші» (від землі). Якщо хтось спіймає м'яч, то мета супротивної команди (той, хто на лінії) – стає на середину лінії. Там влучити в нього значно легше. Якщо в мету влучать, його заміняє хтось інший. Мета може ухилитися від м'яча, але наперед мусить сказати, у який бік ухилиться, на яку ногу стане. Іти з місця не можна. Можна ухилитися вбік, підняти ногу, руку, яким загрожує небезпека.

Городковий м'яч. Для цієї гри потрібен маленький м'яч і майданчик із рівною поверхнею. На майданчику помічають прямокутну площину – город. Ширина його довільна і встановлюється за домовленістю й відповідно до кількості гравців, які повинні вільно пересуватися по ньому. Довжина дорівнює відстані, на яку гравці можуть без труднощів кинути м'яч. Усі, хто бажає взяти участь у грі (кількість гравців не обмежується), поділяються на дві команди. Місце команди в грі визначають жеребкуванням. Команди стають на визначені місця: одна заходить у город, а друга, розділившись на дві групи, розташовується вздовж коротких сторін прямокутника, які називаються городками. Більш бажаним було б місце в городі. Городкові гравці починають кидати м'яч із таким розрахунком, щоб він улучив у когось із команди – суперника. М'яч, що перелетів через город, ловлять городкові гравці, які перебувають на протилежному боці, й швиденько кидають знову. Вони можуть не тільки влучати в когось м'ячем, а й перекидати його верхом, якщо члени іншої команди з'юрмилися на другому кінці города. Кидати м'яч можна тільки з-поза меж города, з лінії короткої його сторони.

Городяни вільно пересуваються городом, не виходячи за його межі й усіляко намагаючись уникнути влучення. Той із городян, кого кинутий м'яч, торкнеться на льоту (або, відбившись від землі), вибуває з гри. Але йому дозволяється перед цим схопити м'яч і, не виходячи за межі города, ударити ним когось із суперників, які починають при цьому втікати. Влучення дає право продовжувати гру.

Гравець, що перебуває в городі, може спіймати м'яч руками до його удару об землю – у цьому разі він має право ввести в гру одного з «вибитих» своїх товаришів по команді. Такий м'яч може бути також запасним на випадок, якщо когось із членів команди виб'ють пізніше. Останній – найспритніший гравець – може завести в гру всю свою команду, якщо він спіймає м'яч на льоту і поб'є ним когось зі супротивників. Той, хто намагався спіймати м'яч, але випустив його, також вибуває з гри. Коли всіх городян «вибито», команди міняються місцями.

Цю саму гру можна організувати й інакше. У город заходять усі гравці, крім двох. Ці двоє виконують роль супротивної команди – вибивають. Ведучі, чергуючись, намагаються влучити м'ячем у когось із гравців. Городянам не дозволяється відіграватися, побиваючи м'ячем городкових гравців. Побиті просто вибувають із гри. Коли м'яч торкнувся гравця з «кашки» (після удару об землю), останній не вважається побитим. Запасних м'ячів може бути не більше десяти. Після того, як усіх городян «вбито», гра починається знову: всі заходять у город, а вибивати починають ті двоє, що були вибиті першими. Вибивачі за домовленістю можуть замінитися, як виб'ють собі заміну, тобто коли буде вибито перших двох городян, а ці, своєю чергою, вибивають, аж поки виб'ють заміну собі.

Баран. Грають двоє або троє, зрідка більше гравців. Біля стінки вони кидають м'яч у землю з такою силою, щоб він, відскочивши від неї, ударився в стінку, і тоді його ловлять. Ловлять однією або двома руками. Перший із гравців ловить доти, поки не випустить м'яч. Тоді він передає м'яч іншому. Коли м'яч обійде всіх гравців, перший знову кидає м'яч і веде рахунок спійманим м'ячам з того числа, на якому йому вперше не пощастило. Хто перший дорахує до умовленого на початку гри числа, той виграє.

Ходулі. Ходулі виготовлялися так: у дві високі жердини з боків вкручувалися маленькі палички або прибивалися дощечки. Можна навіть декілька: нижче й вище. Інколи для ходуль використовували дві тички з природними розкаракулями. Починають перші кроки від огорожі або від стіни будинку на низьких ходулях. Потім поступово переходять на вищі ходулі. За літо більшість дітей опановували досить далекі відстані.

Контрольні питання

1. Визначення терміна «українська народна гра».
2. Походження українських народних ігор.
3. Оздоровче й освітнє значення українських народних ігор.
4. Спрямованість і зміст українських народних ігор.
5. Роль народних ігор і їхній впливу на організм дитини.
6. Приклади українських народних ігор із примовками, для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, з предметами.
7. Особливості керування рухливими іграми у дітей молодших груп.
8. Організація й методика проведення українських народних ігор.

РОЗДІЛ 6

МОТИВАЦІЯ, САМОПОЧУТТЯ Й КОНТРОЛЬ

ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

6.1. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом

Організм, що формується, відчуває потребу в рухах, оскільки вони є одним із головних природних засобів удосконалення життєвих функцій. Особливого значення надається їм, коли відбувається процес дозрівання рухових аналізаторів до 14–15 років. Це переконливо довів людський досвід і результати наукових досліджень. Якщо взяти до уваги, що розвиток дитячого організму керується «з середини», то стане зрозумілою значущість рухової функції в забезпеченні адаптації дітей до шкільного навчання.

Загальновідомо, що початок навчання в школі, особливо для дітей шести років, пов'язаний із впливом на організм учнів низки несприятливих факторів. По-перше, це велике статичне навантаження, яке вимагає спеціальної організації активного відпочинку для задоволення природної потреби школяра в рухах. По-друге, це необхідність засвоєння значної кількості різної інформації й напруження зорового апарату внаслідок тривалої роботи з дрібними об'єктами під час читання, письма, конструювання. Кожний зокрема і всі разом ці фактори створюють передумови для відхилень у стані здоров'я: порушення постави, зору, підвищеного артеріального тиску, а також нагромадження надлишкової маси тіла. Це призводить до захворювання серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, знижує захисні сили організму.

Тим часом саме в перші роки навчання в школі проходить інтенсивний розвиток, формування й дозрівання організму, який здатен чутливо реагувати і на несприятливі чинники, що погіршують здоров'я, і на сприятливі, які оздоровлюють. Цей час найсприятливіший дня закріплення того рівня здоров'я, який ми хотіли б забезпечити кожному жителю країни. Адже здоров'я закладається ще до народження, у ранньому дитинстві й дошкільному віці формується й остаточно складається в період навчання в школі, особливо в молодшому шкільному віці. Атестат зрілості, вручений після закінчення школи, повинен бути й атестатом здоров'я.

Якщо взяти здоров'я дитини за умовну одиницю 100 %, то вона розкладається так: 30 % – те, що може взяти на себе школа, 10–20 % – позашкільні заклади і 50–60 % – те, що мають зробити батьки.

Фізкультурна грамотність батьків, уміння правильно організувати фізичне виховання і здоровий, змістовний спосіб життя – це необхідна передумова того, щоб діти росли духовно й фізично досконалими, щоб фізична культура посіла належне місце в побуті й у суспільстві загалом. Незважаючи на це, тисячі й тисячі дітей за допомогою батьків і знайомих із числа лікарів запасуються

довідками – звільненнями від уроків фізкультури. Більшість таких учнів росте слабкими, страждає від надлишкової ваги, майже непридатні за порогом школи.

Образно цю думку висловлював досить відомий серед батьків американський доктор Б. Спок: «Добрий фізичний розвиток надає дитині впевненість у собі, формує її життєрадісною, активною, привабливою людиною з високим відчуттям гідності». І ще переконливіше із цього приводу звучать слова А. С. Макаренка: «Із забутих і безвладних дітей виходять потім або нікчемні люди, або самодури, які впродовж усього життя мстять за пригнічене дитинство».

А початок розвитку цих «комплексів» можна віднести до періоду вступу фізично невідповідної дитини в перший клас школи. Як свідчать дослідження вчених, у фізично слабких першокласників рівень розумової непрацездатності в чотири рази перевищує середній показник класу. У третини таких дітей спостерігається значна втрата маси тіла, незадовільні реакції серцево-судинної системи на функціональні проби після уроків. У них частіше, ніж в інших школярів, проявляються невротичні реакції. Особливо несприятливий вплив навчання на організм фізично слабких дітей на другому році занять у школі, виявом якого є поєднання низького рівня працездатності з низькою успішністю саме з предметів, що ставлять підвищені вимоги до координації дрібних м'язів кисті (письмо, малювання тощо) і артикуляції (читання).

Спеціалісти зі шкільної гігієни припускають такий рівень розвитку окремих систем і функціональної готовності дитини до навчання в школі, який здатен забезпечити адекватну відповідь організму на конкретний вплив. Недостатність їх функціонування визначають не загальним відставанням у розвитку організму, лише деяких функцій, безпосередньо пов'язаних із навчанням. Однією з найсуттєвіших не тільки для навчання, а й для фізичного вдосконалення і здоров'я школяра є рухова функція. Вона визначає його фізичну активність, яка є одним із наймогутніших засобів попередження захворювань, зміцнення захисних сил організму, підвищення працездатності й витривалості. Не випадково відомий хірург М. М. Амосов зазначив, що майбутнє медицини він убаचाє у фізичних вправах.

Важливо завжди пам'ятати: здоров'я – це велике благо й надбання всього суспільства. Фізична культура – набуток людства за всю історію його розвитку. Як свідчать історики, на ранніх етапах розвитку людської цивілізації виховання було переважно фізичним. До нас дійшли різноманітні форми й методи використання природних факторів античної Греції, Індії, від народів Сходу, а також сучасних новітніх технологій оздоровлення людей.

У процесі розвитку суспільства видозмінювалась і функція фізичного виховання. Фізична культура та спорт постають як самостійний вид людської діяльності і є підсумком багатоговікового розвитку гуманістичних ідеалів суспільства. Вони були тісно пов'язані з розумінням ролі фізичної культури у всебічному гармонійному розвитку особистості.

Поєми Гомера, праці Демокрита й Геродота, скульптури Поміпета, Апкамєнеса в художніх образах піднімали проблему тісного взаємозв'язку між фізичною культурою та красою людського тіла. Давньогрецька теза «У здоровому тілі – здоровий дух», яка в 60–140 рр. н. е. характеризувала тісний взаємозв'язок фізичного й морального благополуччя організму, актуальна й сьогодні.

Широкий, хоча і в межах одного суспільного ладу, розвиток фізичної культури в Стародавній Греції базувався не тільки на розумінні впливу фізичних вправ на фізичний розвиток, а й на вмінні спрямовувати цей вплив на досягнення відповідного результату. Ще античні педагоги перші застосували комплекси різних видів фізичних вправ. Це сприяло такому фізичному розвитку, який не міг бути забезпечений окремими видами атлетики. З періоду античності бере початок історія антропометрії, яка дала в той час не тільки першу емпіричну концепцію конституції Гіппократа, але і низка прийомів вимірювання фізичного розвитку тіла людини. За особливостями складу тіла Гіппократ прагнув виявити характерні риси психічного складу людей, розділяючи їх на чотири основні темпераменти

У V столітті до н. е. грецький філософ Емпедокл розвинув учення про чотири стихії всього живого, вогонь, повітря, вода, земля. А сучасник Емпедокла, знаменитий лікар Гіппократ проголосив, що різні змішування цих стихій дають різного типу «соки» для організму: кров, жовч, чорна жовч, лімфа. За переважальним із них були визначені чотири темпераменти – сангвінічний, холеричний, меланхолічний, флегматичний. Крім того, Гіппократ і продовжувач його справ давньогрецький лікар Гален, указали на взаємозв'язок темпераменту з особливостями всього організму.

Переколючим фактором на цьому шляху стала прославлена пращ німецького психіатра Д. Е. Крегмера «Будова тіла і характер». Основою характеристики типологічних особливостей людини на початкових етапах були антропометричні показники й дані вищої нервової системи. Спроба встановити характерні та найбільш суттєві особливості людини і на цій основі передбачити її реактивність здійснювалась ще в глибокій давнині. Уважали, що склад тіла визначає особливості темпераменту. А вони – ці особливості – щось уроджене, як і будова тіла. Донині залишається дискусійним питання, чи темперамент є вродженою конституцією.

Сьогодні перед людством з усією гостротою стоїть проблема, який спосіб життя вибрати, як організувати свою рухову активність відповідно до біологічної, природної, соціальної потреби, жити повноцінним, творчим життям, жити не хворіючи, чи залишитись у пасивній позиції, сподіваючись на медицину й прирікаючи себе та своїх нащадків на передчасне вимирання.

Серед основних факторів, що впливають на здоров'я школяра, – заняття фізкультурою і спортом. І це не випадково, оскільки основою їх є рухова активність – одна з головних умов життєдіяльності людини. Рухова активність – поняття комплексне й не обмежується розвитком лише рухових здібностей, а органічно включає в себе особисту характеристику людини, її морально-вольові якості. Психомоторний розвиток відбувається не тільки в ранньому дитинстві, але і протягом періоду навчання в школі і, взагалі, життєвого циклу. Тому при доборі засобів і методів, а також змісту занять фізкультурою зі школярами різних вікових груп потрібно враховувати передусім рівень фізичного розвитку дитини, тип вищої нервової діяльності, її особисті психічні задатки. Це свідчить про необхідність індивідуальних програм занять. Особливого значення набуває не тільки зріст, маса тіла, об'єму грудної клітки школярів, як до цього часу було прийнято, а сукупність індивідуально-психологічних особливостей розвитку

кожної дитини, виражена конкретно кількісною величиною оцінки, її психофізичні особливості, ступінь адаптації до мінливих умов зовнішнього середовища. У тому числі й до навчання в школі. У педагогіці цей напрям знову набуває визнання й подальшого розвитку.

В обґрунтуваннях педагогічних норм (від порад для батьків – до шкільних програм і навчальних планів) якраз і не вистачає об'єктивних законів виховання, навчання й розвитку. Не вистачає посилати на природу особистості, природу суспільства, природу пізнання. Це складає суть теорії «спонтанності», яка базується на антропологічному трактуванні здатності людини до виховання і навчання. Серед подібних робіт заслуговують на увагу роботи англійського антрополога Д. Теннера, який стверджує, що прогресивний розвиток скелета – загальний фактор, який побічно визначає темп і фізичного, і розумового розвитку. Причому науковець вважає доведеним тільки один зв'язок: розумовий розвиток залежить від фізичного й потрібен останньому лише як елемент для подальшого фізичного росту та розвитку.

Свої доводи Д. Теннер будує на тому, що діти будь-якого віку від 7 до 17 років із більш значним фізичним розвитком отримують вищі бали в психологічних тестах, ніж їх фізично слабозвинені ровесники. Справа не в тому, низького чи високого зросту хлопчик чи дівчинка, а в тому, чи гармонійний їх фізичний розвиток, наскільки розвинуті їх рухові здібності, у якому обсязі вони володіють руховими вміннями й навичками. Суть сказаного в тому, щоб на основі знань про закономірності фізичного розвитку організму дітей об'єктивно відрізнити індивідуальне в особистості дитини й успішно впливати на підвищення розумових та фізичних можливостей кожного школяра.

Особливого значення для адаптації дитини до навчання набуває відповідність паспортного й біологічного віку. Однак сучасна школа не завжди враховує ступінь відставання біологічної зрілості дитини від її паспортного віку. Особливо часто це явище спостерігається серед худеньких дітей астеничного складу тілобудови.

Потрібно зазначити, що для теперішніх учителів основними критеріями для диференційованого й індивідуального підходу є успішність навчання школярів та їх вік. Зниження результатів педагогічного впливу зумовлено тим, що в школах розвинута стратегія рівняння на «середнього учня». Проблема індивідуалізації вимагає перегляду критеріїв оцінювання успішності. Не маємо права підходити з єдиними вимогами до всіх дітей, оскільки результати рухових проявів залежать від психологічних, фізіологічних, антропометричних особливостей учнів. Діти, які недостатньо здібні до рухової діяльності від природи, скоро втрачають і інтерес до знань. Великий виховний ефект дає оцінка можливостей кожного учня в засвоєнні тих чи інших вправ, індивідуальних зрушень у результатах. Тому вчителі й батьки повинні враховувати здібності кожної дитини, специфіку особистих проявів.

Вивченій теорії і практики сімейного фізичного виховання переконує в тому, що назріла необхідність наукового розроблення підходів до методики фізичного вдосконалення дітей з урахуванням їх індивідуальних особливостей в умовах сім'ї. Більшість батьків не тільки не усвідомлює потребу отримання педагогічних «фізкультурних» знань, а й потребує конкретних рекомендацій. Для цього до-

цільно організувати роботу з корекції засобами фізичного виховання, які використовують у сім'ї, широко пропагувати досвід народного тіловиховання й комплексів фізичних вправ оздоровчо-прикладного спрямування.

Уміння батьків визначити для конкретного віку провідний напрям і формування особистості, і її фізичного вдосконалення здебільшого сприяє розв'язанню інших виховних завдань, спонукає дитину до активної діяльності.

Власна ініціатива – це основний ключ до виховання. «Не можна навчитись писати, якщо не будеш писати. Не можна навчитись думати, якщо не будеш думати», – так уважав учений-педагог В. Нойрен. Унаслідок проведеного нами аналізу з'ясовано, що батьки найчастіше користувалися методом переконання (особливо для дівчаток), потім привчання. Характерно, що лиш незначна кількість дорослих вважає власне привчання досить ефективним методом виховання. Така констатація фактів свідчить про те, що батькам важко зорієнтуватись у виборі найефективніших методів фізичного виховання.

Це наслідок браку знань з основ педагогіки і психології, вікових особливостей своєї дитини. Сьогодні виховання дітей набуває якості спеціально організованої й цілеспрямованої діяльності, яка передбачає всебічний гармонійний розвиток та здорову особистість. Реалізація цих завдань можлива через систематичні заняття фізичною культурою. Саме це слід узяти до уваги старшому поколінню людей і включитись у процес формування фізичного гарту дітей – майбутнього нації.

Важлива мета роботи – забезпечення потрібної спрямованості мотивації особистого вдосконалення. У системі завдань початкової фізкультурно-спортивної підготовки особливе місце посідає організація дитини на повсякденні й систематичні заняття фізичною культурою. Суть її полягає в тому, що з урахуванням індивідуальних особливостей учня добираються відповідні види рухової активності, які б відповідали його можливостям. Потреба в систематичних заняттях фізичними вправами може бути вироблена, по-перше, через привчання до систематичних занять і, по-друге, через пошук цінностей (здоров'я, фізична досконалість, зовнішня привабливість тощо).

Ще Ф. Бекон в XVI ст. говорив, що щасливі ті, чия природа перебуває в злагоді з їх заняттями. Отже, перш ніж людина вибере собі який-небудь вид занять, потрібно визначити, до чого схильна її «природа». Дитина – це не тільки об'єкт, на який впливає вихователь, вона є особистістю, яка має свої погляди, перекотиш, інтереси – і це має обов'язково враховуватись при її вихованні. Бажання й намагання, мета й ідеали, схильність до діяльності й, нарешті, вольові зусилля спрямовані на здійснення своїх бажань, – усе це окремі компоненти інтересів. Психологи визнали, що форми його прояву та людської активності дуже різноманітні.

До сьогодні в психології немає єдиного погляду на роль свідомості в мотивації. Багато психологів вважає це спонуканнями, що виражаються почуттями, прагненнями, думками, уявленнями. На думку інших, мотиви – це свідомі й несвідомі спонукання. Несвідомі мотиви не означають і неусвідомленість. Наприклад, дитина регулярно вдома виконує фізичну вправу – сісти-лягти з вихідного положення лежачи, поступово нарощуючи кількість повторень. Мета – профілактика порушення постави. На це спрямована дія учня. Але як усвідо-

миться дитиною ця мета, який сенс для неї має ця рухова дія? Щоб відповісти на це запитання, потрібно знати її мотив. Можливо, мета його в тому, щоб зміцнити м'язи спини або щоб не засмучувати батьків, учителя тощо.

Об'єктивно у всіх випадках мета залишається одна: профілактика порушення постави. Але зміст цієї рухової дії для дитини буде змінюватись залежно від мотивації. Ми запропонували низку запитань, які дали змогу виявити найбільш усвідомлені мотиви щодо занять фізкультурою. Кожний мотив був написаний на окремому аркуші паперу. Учням молодших класів пропонували розкласти їх на п'ять груп за значущістю.

В одну відкладалися картонки, які мають для школяра найбільше значення, у другу – які мають середнє, у третю – невелике, у четверту – мізерне, у п'яту – позбавлені будь-якого значення. Така методика дає можливість визначити місце різних мотивів у системі залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою. Указані в методиці мотиви були об'єднані в такі групи: широкі спеціальні (відчуття відповідальності, самовдосконалення, самовизначення), навчально-пізнавальні (пов'язані зі змістом і процесом навчання), вузько особисті (благополуччя, престиж), мотиви, які викликають неприємності (негативна мотивація).

Дітям пропонувався такий перелік мотивів:

1. Розумію, що повинен займатися фізичною культурою і спортом.
2. Прагну швидко й точно виконувати завдання з фізичної культури.
3. Розумію відповідальність за свою фізичну підготовку перед класом.
4. Хочу займатися фізкультурою в школі й тренуватись після уроків.
5. Розумію, що моя фізична підготовка потрібна мені для майбутнього життя, навчання в школі.
6. Хочу бути добре розвиненою людиною.
7. Хочу отримувати добрі оцінки за виконання завдань із фізкультури.
8. Хочу отримувати схвалення вчителя і батьків.
9. Хочу, щоб мої товариші вважали мене добрим фізкультурником.
10. Хочу бути найкращим фізкультурником у класі.
11. Хочу виконувати фізичні вправи на уроках, фізкультурних паузах, рухливих перервах і змаганнях краще за всіх.
12. Хочу, щоб товариші мене поважали за те, що я добрий фізкультурник.
13. Хочу, щоб товариші не засуджували мене за те, що я погано виконую вправи або граю в рухливі ігри.
14. Хочу, щоб мене не сварили вчителі й батьки.
15. Не хочу отримувати погані оцінки з фізкультури.
16. Подобається бути сильним, сміливим, спритним.
17. Полюблю розучувати нові фізичні вправи, ігри.
18. Хочу навчитись володіти м'ячем різними способами.
19. Подобається, коли вчитель показує на уроці нові фізичні вправи.
20. Полюблю виконувати нові складні фізичні вправи, перемагаючи себе.

Отже, ставлення учнів до занять фізичними вправами визначали, по-перше, спрямованістю мотивів, їх змістом, по-друге, ступенем активності. Суть діяльності не тільки в тому, щоб отримати певний результат, а в самому процесі, у тому, щоб проявити розумову й фізичну активність. Фізична й розумова активність сама по собі повинна приносити дитині задоволення, викликати постійний

інтерес і погребу до фізичного самовдосконалення. Аналіз отриманих нами результатів указує на те, що структура мотивації в молодших школярів до занять фізичними вправами формується внаслідок свідомого відображення дійсності. Як видно з даних, викладених у табл. 6.1, у першокласників на першому місці вказівки на навчально-пізнавальні мотиви, пов'язані з процесом ознайомлення й вивчення нових ігор та вправ. Для дітей-першокласників важливий зміст рухливих ігор, ступінь їх інтенсивності, структура і складність виконання нових фізичних комплексів, а також ступінь оволодіння навичками, необхідними для рухової активності. Для них важливі вузькоособисті мотиви престижності, тобто рівня фізичної підготовки, що дає змогу виконувати рухові дії краще від інших. Це процесуальна сторона мотивації.

Таблиця 6.1

Мотивація до занять фізичними вправами в учнів молодших класів

Мотиви		Кількість указівок за класами (%) і вагові місця		
		I клас	II клас	III клас
Соціальні	обов'язок і відповідальність	36,7 (IV)	74,5 (II)	85,3 (I)
	самовизначення і самовдосконалення	42,1 (IV)	82,7 (I)	82,4 (III)
Пізнавальні	зміст	62,0 (III)	67,6 (IV)	82,4 (IV)
	процес	67,3 (I)	74,1 (III)	88,6 (I)
Вузькоособисті	благополуччя	66,6 (II)	61,9 (IV)	62,5 (VII)
	престижність	61,9 (IV)	62,5 (V)	78,6 (V)
	уникання неприємностей	28,6 (II)	45,5 (VII)	70,1 (VI)

В учнів II і III класів особливо важливе прагнення до самовизначення й самовдосконалення засобами фізичної культури. Це вказує на активність особистості, реалізацію її творчого потенціалу. Навчання в третьому класі збігається з початком критичного ставлення до себе. У цей період виникає «образ самого себе, який репрезентує цілісне сприймання дитиною самої себе» (Р. Берне, 1986), що є сприятливим ґрунтом спрямованого застосування виховних впливів засобами фізичної культури не тільки у школі, а й удома та в сім'ї.

Характерно, що розвиток у дітей пізнавальної потреби під час занять фізичними вправами значною мірою визначають типом складу тіла й рівнем фізичного розвитку. Так, у школярів із невідповідним співвідношенням росту й маси тіла та його астенічним типом переважають соціальні мотиви. Вони пов'язані з процесом навчання, самовдосконалення, обов'язку. У дітей м'язового соматотипу викликає інтерес змістова сторона занять, а в учнів із надлишковою вагою – теоретично високий інтерес і мотивація до потреби у фізкультурних заняттях. Характерно, що в таких дітей пізнавальна потреба має «теоретичне» спрямування на тлі невміння виконувати фізичні вправи й погано розвинутих фізичних якостей, у той час як у школярів із середнім і нижче середнього рівнями фізичного розвитку вона більш пов'язана з практичною активністю. «Чому?» і «Як це робиться?», а тому вони пригнуть активно виконувати фізичні вправи й ігрові дії, фактично не аналізуючи їх змісту.

Загалом у перших класах у дітей зберігається позитивне ставлення до навчального процесу, в тому числі й до фізичної культури. У школярів других і третіх класів переважальне місце надається широко соціальним мотивам обов'язку й відповідальності, а також самовдосконалення та самовизначення. Вони посідають в учнів других класів 2-ге і 1-ше рангові місця, у третьокласників – 2-й і 3-й ранги. Особливо значущі ці мотиви для хлопчиків, у дівчаток мотиваційні інтереси до фізичної культури поступово слабшають.

Таблиця 6.2

Залежність мотиваційної установки до занять фізичними вправами від рівня розвитку й типу складу тіла учнів

Мотиви	Рівень фізичного розвитку	Кількість мотиваційних указівок (х) залежно від рівня фізичного розвитку й типу складу тіла			
	тип складу тіла	високий дигест.	середній м'язовий	нижче серед. торан.	низький астенічний
Широко соціальні	обов'язки й відповідальність	100	58,3	56,6	73,3
	самовизначення й самовдосконалення	100	69,8	70,0	77,4
Навчально-пізнавальні, пов'язані	змістом	100	83,3	80,0	56,6
	процесом	100	77,6	83,3	60,16
Вузко-особисті	благополуччя	25,0	25,0	36,6	54,16
	престижність	70,0	72,13	86,6	69,9
	уникання неприємностей	5,0	91,6	95,0	50,0

У процесі росту багато дівчаток, особливо з надлишковою вагою або низьким рівнем рухової підготовки, починають уникати занять фізичними вправами, прагнучи до індивідуальних. Це можна пояснити фактором формування «Я-концепція» з позиції зовнішнього вигляду (передовсім будови тіла) і його впливу на самосприйняття та міжособистісні стосунки. Якщо вчитель і батьки не враховують цієї важливої обставини, авторитет їх падає, і дівчатка фактично назавжди тримають довіру до такого потрібного засобу зміцнення здоров'я, як фізичні вправи. При цьому величезне значення має організація фізичного виховання в сім'ї, де батьки повинні враховувати прагнення дитини до рухової активності. Так, за руховими діями може ховатись розумова пасивність, тобто фізична й розумова активність можуть не збігатися. Це свідчить про низький рівень прояву активності. Проте навіть така, репродуктивно-наслідувальна активність (генетичне більш рання й елементарна форма) має певну цінність...

У родинному вихованні молодших школярів найбільш ефективні методи прирочання і вправляння, проте в практиці їх використовують недостатньо, їх ефек-

тивність певною мірою визначається переважанням психологічних особливостей першої сигнальної системи над другою. Привчання до систематичного виконання тренувальних навантажень вимагають терпіння дорослого, досить великої затрати часу, систематичної різноманітності форм і змісту. Надзвичайно важливі для практики сімейного фізичного виховання дані про різний вплив поведінки батьків на «Я-концепцію» дітей залежно від їх статі. На сьогодні врахування статеві різниці в родинному вихованні, особливо у фізичному – традиційно слабе місце.

Ми дослідили стиль сімейного виховання на основі даних, отриманих у процесі співбесіди з майбутніми учнями та їх батьками під час вступу дитини до школи. Зацікавленість батьків у позитивних результатах дослідження спонукала активно включитись в експеримент, коректувати запитання експериментатора й роботу дитини. Таким чином створювався звичний стиль відносин, характеру взаємодії з дітьми в сім'ї.

1. Оцінювання батьками фізичних здібностей дитини до навчання в школі.
2. Оцінювання батьками розумових здібностей дитини (і вікових, і індивідуальних) та її перспективи щодо навчання в школі.
3. Розуміння ролі й завдань сім'ї в розвитку розумових і фізичних здібностей дітей, вибір конкретних методів, які застосовуються в роботі з ними.
4. Ставлення батьків до невдач розумового, психологічного й фізичного характеру їхньої дитини під час навчання в школі.
5. Критерії оцінювання батьками роботи, яку виконує дитина. Засоби заохочення й покарання. Уява батьків про оптимальні мотиви навчальної та фізкультурно-спортивної діяльності доньки чи сина і спроби їх формування.
6. Ступінь самостійності, яка надається дитині, рівень вимог та їх оцінка.

Створення педагогічних позицій батьків, які найбільш і найменш успішно розвивають організаційну самостійність дитини, підтвердило наше передбачення щодо наявності суттєвих відмінностей у неоднозначній оцінці розумових і фізичних можливостей дитини під час навчання в школі. Основна частина батьків (71,4 %) під час першої розмови практично ігнорувала оцінку фізичних можливостей як фактору, що сприяє успішному навчанню дитини. Це спонукало посилити увагу до фізичного виховання в деяких групах сімей.

Для формування світогляду батьків із питань здорового способу життя дитини в родині й для оцінювання її фізичного розвитку було запропоновано рівневу систему гармонійного фізичного розвитку. Вона доступна не тільки лікарям, медичним сестрам, а й батькам. На основі отриманих даних було апробовано модель «батьки – вихователь (учитель) – лікар», під час якої вимірювали основні антропометричні дані, розраховували ІФР (індивідуальний фізичний розвиток), визначали групу, записавши дані в паспорт здоров'я. Крім того, у домашніх умовах тестували рівень розвитку фізичних якостей і, порівнявши отримані результати з належними величинами рухових тестів, визначали ступінь рухової підготовленості дитини. На основі цього обирались засоби й шляхи фізичного вдосконалення.

Рационалізація форм і методів занять оздоровчими фізичними вправами відповідно до індивідуальних особливостей організму і в умовах шкільного організованого колективу, і в домашньому середовищі може бути успішно вирішена з

допомогою комп'ютерів.

У багатьох країнах уже використовують «дискотеку здоров'я» для персональних комп'ютерів і відеокасети із записами комплексів фізичних вправ, ритмічної гімнастики для дорослих, спеціальних вправ для вагітних жінок тощо.

Однак усі запропоновані програми насамперед розраховані на групові заняття дорослого населення, переважно без урахування функціональних і рухових можливостей організму.

Проведені нами дослідження особливостей взаємозв'язку рівня фізичного розвитку з руховими можливостями організму учнів, поставою, частковою захворюваністю, адаптаційною своєрідністю відповідних реакцій серцево-судинної системи на виконання фізичних навантажень різного характеру дали можливість розробити методику комп'ютерного програмування фізкультурних занять для школярів оздоровчого спрямування.

Таблиця 6.3

Мінімальні параметри навантажень, які визначають підвищення рівня фізичних можливостей учнів молодших класів

Номер групи за ІФР	Тривалість навантаження, хв	Темп виконання рухів, хв	Частота серцевих скорочень, хв
I	25	80	110–120
II	20	100	120–140
III	15	120	135–150
IV	12	160	145–170
V	10	180	150–190

На відміну від відомих, методика пропонує учневі індивідуально-оптимальний режим виконання фізичних вправ певної спрямованості. Вона сприяє корекції дефектів у розвитку окремих функціональних систем організму, постави й будови тіла, а також рухових якостей. В основу вибору навантаження комп'ютером було покладено наукову концепцію, суть якої в тому, що досить високий рівень функціональних можливостей ґрунтується на раціоналізації режиму рухової активності. Саме на це був спрямований вибір індивідуально-оптимального режиму виконання фізичних вправ, тобто такого, який не тільки сприяє тренуванню серця, судин, дихальної системи і м'язів, а й виправляє дефекти постави, а також впливає на організм відповідно до індивідуальних особливостей адаптації. Рухове навантаження комп'ютер рекомендує на основі антропометричних показників, які відображають рівень тренуваності, результат функціональних спроб, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної системи, поставу, вік, стать, інтерес до фізичного розвитку, тобто даних, викладених у щоденнику «Здоров'я».

Програма може послугувати під час масових оглядів учнів, де в комп'ютер вводять відповідні дані. Після їх обробки на екрані пропонують комплекси фізичних вправ для тренування слаборозвинених здібностей, корекції дефектів постави, а також обсяг й інтенсивність навантаження відповідно до можливостей організму. Тут з успіхом може бути використаний ритмотренажер (авторське свідоцтво винаходження № 1417805 від 22.11.1988 р.), який допомагає під час

індивідуальних занять дозувати фізичні навантаження. Темп виконання кожної фізичної вправи на них визначається частотою рухів за хвилину в діапазоні від 30 до 100 і тривалістю виконання в сучасному параметрі в діапазоні від 10 с до 30 хв, оптимальний рівень дозування фізичного спрямування темпу виконання вправ і циклічного (ходьба, біг), і ациклічного характеру відповідно до індексу фізичного навантаження, вихідного пульсу й довжини кроку.

При введенні в комп'ютер даних, що характеризують низький рівень фізичного стану організму й свідчать про схильність до частих простудних захворювань, швидку втомленість тощо, на екрані пропонуються розроблені нами комплекси дихальних вправ. Використання дихального тренажера в режимі «видих» сприяє зняттю розумового напруження і втоми, появи відчуття бадьорості, підвищення розумової та фізичної працездатності, зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвитку загальної витривалості організму до умов кисневої недостатності.

Тренування дихання в режимі «видих» показане учням, які часто хворіють гострими інфекційними й легеневиими захворюваннями та з порушенням функцій органів травлення. Можливість вибору на такому тренажері оптимально із шести передбачених режимів дає змогу значно підвищити ефективність локального впливу на м'язи, які забезпечують і силу вдиху, і видиху. За наявності в комп'ютера даних про дефекти постави в питальній або фронтальній площинах на екрані, крім комплексу фізичних вправ, з'являються рекомендації до використання тренажера «Пристрій для самоконтролю і тренування правильної постави». Отримана таким чином комплексна інформація допомагає не тільки вчасно використовувати оздоровчі засоби впливу на організм учнів через заняття фізичною культурою, а й застосовувати їх відповідно до рівня функціонального стану й адаптаційних особливостей організму. Це відкриває шлях до управління процесом фізичного вдосконалення дітей у динаміці їхнього навчання в середній школі.

Пропонуємо орієнтовну схему управління формуванням здорового способу життя учнів.

1. Оцінювання фізичного стану організму учня на основі даних щоденника «Здоров'я» наприкінці кожної навчальної чверті (учні молодших класів – контроль батьків, учні середніх і старших класів – само- і взаємоконтроль).

2. Уведення в банк ПК отриманих даних, які характеризують рівень функціонального стану й рухової підготовки кожного учня в динаміці впродовж усіх років навчання в школі.

3. Висновок про особливості розвитку організму після закінчення неповної середньої або середньої школи з відповідною інформацією до конкретних видів трудової діяльності.

Використання модельних характеристик фізичних функціональних і рухових можливостей дітей із різним рівнем біологічної зрілості, типом будови тіла в системі «Батьки – учень – учитель-класовод» надзвичайно важливе для визначення об'єктивних даних.

Означений вище обсяг інформації відкриває шлях до психолого-педагогічного керівництва формуванням здорового способу життя як основи всебічного розвитку школярів. Підвищення рівня самоосвіти, самоповаги до себе – добра передумова для формування активної особистості з високим творчим потенціалом.

6.2. Контроль і самоконтроль у процесі виконання фізичних вправ

У домашніх умовах стан здоров'я й рівень фізичного розвитку дітей батьки можуть оцінити за допомогою певних показників і рухових тестів. Рівень фізичного розвитку можна встановити, порівнявши фактичні показники зросту й маси тіла дитини з належними для його віку величинами.

Для оптимального оцінювання загального розвитку дитини важливе значення має біологічний вік, який можна визначити в домашніх умовах. Біологічний вік – це фактично досягнутий рівень морфофункціонального розвитку. Біологічний вік залежить і від уроджених (генетичних) особливостей росту та розвитку, і від низки факторів, які визначають спосіб життя індивідуума.

У деяких дітей спостерігається невідповідність паспортного й біологічного віку, причому іноді різниця може досягати 3–4 роки. Біологічний вік визначають за трьома основними показниками:

- кількістю постійних зубів на різних стадіях їх прорізування;
- величиною співвідношення: об'єм голови/довжина тіла $\times 100$;
- ростом дитини в зіставленні з віково-статевими нормативами для певної місцевості.

Ступінь біологічного розвитку дитини можна визначити, порівнявши кількість наявних постійних зубів із даними табл. 6.4.

Таблиця 6.4

Орієнтовні темпи прорізування постійних зубів

Темп	Кількість зубів		
	Вік, років		
	6	6,5	7
хлопчики			
відставання	0–1	0–1	менше 5
середній	1–4	2–8	5–10
випередження	понад 4	понад 8	понад 10
дівчатка			
відставання	0	0–2	менше 6
середній	1–4	3–9	6–11
випередження	понад 5	понад 9	понад 11

Відповідність вікової динаміки зіставлення об'єму голови та довжини тіла дитини визначають зіставленням належних показників із фактичними величинами, які виміряли в домашніх умовах.

Порівнявши отримані фактичні дані з наведеними в табл. 6.5 належними показниками, можна визначити ступінь біологічної зрілості дитини. Біологічний вік відповідає паспортному, якщо довжина тіла дитини (зріст) не нижча середньої (порівняння проводять зі стандартами фізичного розвитку), щорічне збільшення довжини не менше ніж на 4 см, а кількість постійних зубів до 6 років не менше 1, а в 7 років – не менше 4 у хлопчиків і 5 у дівчаток. Біологічний вік вважається меншим від паспортного, якщо дані показники менші від указаних величин.

Таблиця 6.5

Вікове співвідношення об'єму голови й довжини тіла

Характеристика біологічної зрілості	Вік, років		
	6	6,5	7
<i>хлопчики</i>			
відставання	46,55	понад 45,40	понад 44,70
середній темп розвитку	46,60–43,80	45,40–41,90	44,70–41,30
випередження	менше 43,08	менше 41,90	менше 40,74
<i>дівчатка</i>			
відставання	45,70	44,85	понад 43,90
середній темп розвитку	45,70–42,13	44,85–41,65	43,90–40,74
випередження	менше 42,13	менше 41,65	менше 40,74

Вчасне визначення біологічного віку дитини в сукупності з показниками фізичного розвитку дає змогу точніше визначити рівень здоров'я й функціональних можливостей основних систем організму, що росте. Це має особливе значення в період підготовки дітей до школи, оскільки в тих дітей, чий біологічний вік менший від паспортного, частіше знижена розумова й фізична працездатність.

Критерієм оцінювання гармонійності фізичного розвитку молодшого школяра може слугувати визначення відповідності належних і фактичних величин маси тіла й окружності грудної клітки росту дитини. Замірюючи тільки зріст дитини в сантиметрах, батьки можуть за допомогою запропонованих нижче формул розрахувати належні цьому зросту величини маси тіла й об'єму грудної клітки. Порівнявши ці цифри з фактичними даними своєї дитини, можна визначити пропорційність її фізичного розвитку. Ступінь відставання цих показників від належних величин характеризує середній, нижчий від середнього й низький рівні фізичного розвитку.

Таблиця 6.6

Формули для визначення належних величин маси тіла та об'єму грудної клітки учнів молодших класів (Н – зріст в положенні стоячи, см)

Вік, років	Маса тіла, кг	Об'єм грудної клітки, см
<i>хлопчики</i>		
7	$H \times 0,48 - 33,7$	$H \times 0,2 + 37,6$
8	$H \times 0,43 - 27,6$	$H \times 0,41 + 8,9$
9	$H \times 0,57 - 45,6$	$H \times 0,34 + 19,2$
10	$H \times 0,50 - 36,0$	$H \times 0,35 + 16,8$
<i>дівчатка</i>		
7	$H \times 0,6 - 49,9$	$H \times 0,33 + 20,0$
8	$H \times 0,42 - 29,9$	$H \times 0,45 + 4,8$
9	$H \times 0,52 - 38,3$	$H \times 0,34 + 18,5$
10	$H \times 0,76 - 71,7$	$H \times 0,53 + 7,5$

На початку занять фізичними вправами маса тіла може зменшуватися через посилену рухову активність дітей. У худих дітей початкового зменшення маси тіла може й не бути. Далі цей показник буде збільшуватись, оскільки фізичні

вправи спричиняють збільшення м'язової маси. Особливо це помітно, якщо діти займаються силовими видами вправ. Батьки повинні пам'ятати: різке зниження маси тіла свідчить про надмірне фізичне навантаження, а швидке збільшення – і про недостатню м'язову активність,

Об'єм грудної клітки вимірюють сантиметровою стрічкою, яку накладають ззаду під кутами лопаток, спереду – по нижньому краю навколососкових кружків. Вимірювання проводять у положенні повного вдиху, потім при глибокому видиху й далі в спокійному стані. Різниця між об'ємом грудної клітки при вдиху й видиху складає розмах (екскурсію) грудної клітки. Збільшення цього показника під впливом фізичних вправ свідчить про покращення функції дихального апарату. Про вплив фізичних вправ на м'язову систему можуть інформувати зміни розмірів об'єму стегна, гомілки, плеча, які визначаються до початку занять, а потім періодично один раз на місяць.

Об'єм плеча вимірюють накладанням сантиметрової стрічки на більш випуклу частину при напружено зігнутої чи вільно опущеної руки.

Окружність стегна вимірюють, наклавши ззаду стрічку під сідничною складкою паралельно до підлоги, а об'єм гомілки – за найбільшою опухлістю литкового м'яза в стійці ноги на ширині плечей, щоб маса тіла розподілялась рівномірно на обидві ноги.

Маючи результати вимірювання росту, маси тіла й об'єму грудної клітки, можна скласти уявлення про фізичний розвиток дитини. Збіг чи близькі за значенням результати фактичних і належних величин маси тіла й об'єму грудної клітки ($\pm 2-1$ кг і $\pm 1-2$ см – відповідно) свідчать про пропорційний фізичний розвиток. Про відносну ширину грудної клітки судять за показником Ерисмана. Він дорівнює величині грудної клітки (см) мінус половина зросту в положенні стоячи (см). Різниця між цими величинами більша від нуля свідчить про нормальну величину грудної клітини, негативне значення – про вузькогрудість. Ступінь розвитку грудної клітей багато в чому залежить від розвитку м'язів.

Заміри всіх показників, що характеризують фізичний розвиток дітей, можна проводити в домашніх умовах. Зріст вимірюють так: до стіни чи одвірка прикріплюють сантиметрову стрічку завдовжки 1,5–2 м із нульовим значенням на підлозі й роблять на ній відповідну позначку. Дитина стає босоніж спиною щільно до помітки, торкаючись її п'ятами, литковим м'язом, сідницями й міжлопатковою ділянкою спини. При цьому голову вона повинна тримати прямо, підборіддя трохи опущене вниз, так щоб лінія, яка з'єднує козелок вуха із зовнішнім краєм очної ямки, була горизонтальною. Опустивши книгу в твердій палітурці вздовж сантиметрової стрічки до дотикання з головою дитини, роблять замирювання величини зросту в положенні стоячи.

Масу тіла визначають зважуванням на терезах. Це достатньо робити раз на тиждень. Надлишкова маса тіла, як і недостатня, – негативний показник фізичного розвитку та стану здоров'я. Показники маси тіла в здорових дітей можуть відхилятися в різні боки на 3–5 кг. Перевищення середньої норми на одну третю свідчить про наявність ожиріння.

Визначеною інформативністю володіє показник, який відображає кількість грамів маси тіла на один сантиметр зросту (ростовий показник – МРП). Його

розраховують за формулою: МРП = маса тіла, г/зріст, см. Нижче наводимо шкалу МРП у дітей молодшого шкільного віку, ЯКА побічно характеризує рівень їх фізичного розвитку (табл. 6.7).

Таблиця 6.7

Шкала МРП школярів I–III класів

Рівень фізичного розвитку	МРП, г/с
Високий	260 і більше
Вище середнього	259,9–237
Середній	236,9–220
Нижче середнього	219,9–195
Низький	194,9 і менше

Для об'єктивного оцінювання фізичного стану дітей у домашніх умовах рекомендуємо застосування простої, але досить інформативної і надійної системи первинного та поточного контролю, що заснована на кількісному визначенні оцінки індексу фізичного розвитку (ІФР).

Установлено, що кількісна величина ІФР побічно відображає не тільки тип тілобудови дитини, але і його максимальну фізичну працездатність, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму, розвиток потенційних можливих швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, ІФР розраховують за формулою:

$$\text{ІФР} = \text{зріст} - (\text{маса тіла} + \text{об'єм грудної клітки}).$$

Відповідно до кількісної величини ІФР визначено п'ять груп дітей, що відрізняються за рівнем функціональних і рухових можливостей:

Таблиця 6.8

Групи дітей, які відрізняються за рівнем функціональних і рухових можливостей

Група	ІФР
I	23,0 і нижче
II	23,1–31,9
III	32,0–37,9
IV	38,0–42,9
V	43,0 і вище

Рівень фізичної підготовленості батьки можуть визначити, розрахувавши належні величини рухових тестів, порівнявши їх із фактичними показниками, отриманими під час виконання тестів у домашніх умовах (табл. 6.9). Підставивши номер групи за шкалою індексу фізичного розвитку в формулу розрахунку належних величин рухових тестів і зіставивши отриманий результат із фактичним, можна встановити, яка з фізичних якостей у дитини мало розвинена й вимагає додаткового тренування. Наприклад, школяр 8 років має зріст 132 см, масу тіла 29 кг, об'єм грудної клітки 63 см, ІФР 30, тобто він належить до II групи за шкалою ІФР.

Формула розрахунку належних величин рухових тестів, які відображають фізичну підготовленість учнів молодших класів

Вік, років	Стрибок у довжину, см	Згинання й розгинання рук в упорі в положенні лежачи, разів	Кидки м'яча з відстані 1 м в максимальному темпі, разів	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів	Стрибки через скакалку з двох ніг (максимальна к-сть) разів	Присідання до втоми, разів
7	$80 + H \times 10$	$8 + H$	$15 + H \times 2$	$18 \times H$	$H \times 8$	$50 + (5 \times H)$
8	$90 + H \times 10$	$12 + H$	$17 + H \times 2$	$15 \times H$	$H \times 12$	$60 + (9 \times H)$
9	$100 + H \times 10$	$15 + H$	$19 + H \times 2$	$18 \times H$	$H \times 14$	$80 + (8 \times H)$
10	$110 + H \times 10$	$20 + H$	$22 + H \times 2$	$18 \times H$	$H \times 20$	$80 + (10 \times H)$

Підставивши замість «Н» номер групи у формулу для розрахунку належних рухових тестів, визначаємо, що довжина стрибка з місця (скорочувальна сила м'язів ніг) повинна бути 110 см. Дитина може віджатись від підлоги (сила м'язів плечового пояса), регулярно тренуючись, 14 разів; кидати м'яч протягом 30 с у максимально швидкому темпі (вправність і координація рухів) 21 раз тощо.

Характерно, що кожний із рухових тестів побічно відображав можливості адаптації дитини до життєво необхідних ситуацій. Наприклад, кидки та ловіння м'яча характеризують не тільки вправність і координацію рухів у дитячих іграх, а й здатність дитини до навчання письма, навичок праці, малювання, розвиток дрібних м'язових груп руки, що забезпечують оволодіння цими навичками. Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині відображає готовність м'язів спини та живота до тривалих статичних навантажень на м'язи тулуба під час садіння за партою в навчальний час і під час виконання домашніх завдань. Показник максимальної кількості стрибків через скакалку поштовхом із двох ніг характеризує не тільки стрибкові здібності дитини, а й швидкість її рухової реакції та можливість виконувати комбіновані дії з іншим предметом (скакалкою).

Фізична підготовленість школяра і її відповідність рівню фізичного стану та належним віковим величинам рухової підготовленості, а також її зміна під впливом регулярних занять фізичними вправами можна оцінити в домашніх умовах за допомогою таких рухових тестів:

1. Стрибок у довжину з місця – відображає вибухову силу м'язів ніг. Виконується на неслизькій поверхні від певної помітки (лінії). Поміткою може слугувати покладена на підлогу мотузочка, сантиметрова стрічка, край килима тощо. Зараховується краща із трьох спроб.

2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи – сила м'язів рук і плечового пояса. Виконується на килимку, підлозі обличчям вниз, опираючись на випрямлені в ліктях руки й носки ніг. Здійснюється максимальна кількість згинань рук при випрямленому тулубі. Під час згинання рук не торкатись животом підлоги.

3. Максимальна кількість кидків і ловля м'яча діаметром 15 см двома руками з відстані 1 м від стіни протягом 30 с – вправність і координація рухів, швидкість рухової реакції.

4. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід – сила згинання і розгинання м'язів тулуба. Оцінюються максимальна кількість підйомів у сід, руки вперед, спина пряма. В ослаблених школярів і дітей із порушеннями постави м'язи тулуба слабкі, і тому результати цього тесту часто низькі.

5. Максимальна кількість стрибків через скакалку, виконаних в одній спробі, – координація рухів, вправність, швидкість рухової реакції, швидкісна витривалість, сила м'язів ніг. Зараховуються стрибки через скакалку з двох ніг.

6. Максимальна кількість присідань до втоми – силова витривалість. Присідання виконуються в довільному темпі до відказу.

Запропоновані рухові тести бажано проводити два дні, рівномірно розподіливши виконання навантажувальних тестів на перший та другий дні.

Зіставивши фактичні результати з нормативними вимогами відповідно до зросту й маси тіла дитини, батьки отримають конкретну інформацію про те, які саме рухові якості необхідно вдосконалювати.

Але тільки зовнішніх ознак виявляється мало, щоб судити про фізичний стан дитини. Треба вміти користуватись об'єктивними показниками, які дають кількісну оцінку функціонального етану організму. З них найбільш доступною для контролю в домашніх умовах частота серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС дає змогу судити про стан кровообігу, вона залежить від віку та статі. Середні показники ЧСС у школярів 7 років до 90 за 1 хв. Батьки повинні знати, що з віком ЧСС помітно рідшає до 60–70 за 1 хв (у 17 років). У тих, хто систематично займається фізкультурою та спортом, ЧСС у стані спокою значно рідша, серце працює більш економно. Але спостерігаються більші індивідуальні коливання ЧСС. Зіставивши показники ЧСС дитини в різні дні (у динаміці), можна судити про стан здоров'я, працездатності.

Батьки повинні вміти самі підраховувати ЧСС і навчати цієї методики дітей. Для цього треба прикласти три пальні правої руш – вказівний, середній і безіменний – до променевої артерії біля основи лівої руки. Відчутні коливання будуть відповідати скороченням серця.

ЧСС – дуже інформативний показник. Крім м'язової діяльності, на нього впливають також температура повітря, кількість ужитої їжі, емоціональні навантаження, підвищення температури тіла, викликана яким-небудь захворюванням. Щоб усунути вплив цих факторів, ЧСС визначають натще уранці перед гігієнічною гімнастикою. Не можна забувати, що в спокої ЧСС залежить від положення тіла. Так, у положенні стоячи показник буде на 2–20 більший, ніж у положенні лежачи. Тому рахувати ЧСС треба завжди в одному й тому ж положенні: сидючи, лежачи, стоячи.

Оцінюючи отримані дані враховують, що ЧСС у спокої при систематичних, правильно проведених заняттях фізичною культурою стає рідшою, збільшення частоти вказує на те, що навантаження для дитини надмірне й організм не встиг відновитись після нього. Тому ЧСС дав змогу дозувати навантаження під час занять фізичними вправами, ігор і вчасно виявляти зміни у стані здоров'я.

Вимірювати ЧСС після фізичних навантажень найзручніше приклавши долоню до лівої сторони грудей, де чітко відчувається биття серця. Підрахунок почи-

нають не пізніше ніж через 5 с після закінчення вправи, оскільки ЧСС у перші хвилини швидко знижується. Звичайно ЧСС підраховують протягом 10 с і результат множать на 6. Легке фізичне навантаження, наприклад, повільний біг, спонукає збільшення ЧСС до 90–110 за 1 хв, помірна – до 120–130, середня – до 160, велика (змагальна) – до 190 в 1 хв і більше. Такі зміни спостерігаються в дітей шкільного віку. Але це, звичайно, у середньому: багато залежить від індивідуальних особливостей, ступеня фізичної підготовленості та стану серцево-судинної системи.

Негативні зрушення, викликані перевантаженням, перевтомою дитини, проявляються досить швидко й виявляються при використанні проби: 20 присідань за 30 с. Вона проводиться так. У школяра вимірюється ЧСС у спокійному стані в положенні сидячи. Потім він присідає 20 разів за 30 с і сідає, ЧСС знову підраховують за 10 с і множать на 6. Вимірюють ЧСС кожної хвилини до повного відновлення. При доброму фізичному стані організму відновлення ЧСС відбувається на третій хвилині. Збільшення ЧСС після проби не перевищує 50–60 % від вихідного рівня. Збільшення, а також уповільнене відновлення ЧСС свідчить про те, що організм погано підготовлений до фізичних навантажень.

Одним із об'єктивних показників, що характеризують функціональний стан організму, є дихання. Під час фізичних вправ частота дихання зростає, оскільки підвищуються потреби працюючих м'язів у кисні, необхідному для окислювальних процесів. Дихання частішає під час хвилювання, збудження, оскільки діяльністю дихальної (як і будь-якої іншої) системи організму керує центральна нервова система (ЦНС).

Дихання добре тренованої людини, що виконує фізичні вправи, значно рідше, ніж у тієї, яка не займається фізкультурою і спортом. У стані спокою дитина виконує 24–20 дихальних рухів за хвилину. Вимірювати їх частоту батьки можуть так: покласти руку на грудну клітку чи живіт та підрахувати частоту дихання протягом однієї хвилини – підйом і опускання грудної клітки чи живота (вдих-видих) вважають за одиницю.

Звичайно через один-півтора місяці після систематичних занять фізкультурою кількість дихань за 1 хв зменшується. Більш помітна ця різниця, якщо повторювати такі вимірювання, наприклад після 10 чи 20 присідань.

Величезну допомогу у вчасній інформації про несприятливий стан здоров'я дитини може надати щоденник контролю й самоконтролю школярів середнього та старшого шкільного віку. Особливо важливе ведення щоденника при заняттях фізичними вправами дітей ослаблених чи тих, хто має відхилення у стані здоров'я. Принципово важливе питання, як вести щоденник контролю.

Відповідати на запитання, що передбачені в щоденнику, слід лаконічно, однак намагатись не випускати у відповідях найдрібніші деталі, які можуть вплинути на загальне самопочуття дитини, результати тренування, відновлювальний період.

У щоденнику самоконтролю потрібно відзначати:

1. Об'єм та інтенсивність фізичного навантаження: кількість загальнорозвивальних вправ і кратність повторень; час, витрачений на ходьбу, біг, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, плавання у басейні, туристський похід, з уточненням темпу руху.

2. Погода й одяг.

3. Координація рухів під час виконання нових вправ; при ходьбі, бігу по перетятій місцевості, їзді на велосипеді, ходьбі на лижах у період утоми.

4. Суб'єктивне самопочуття під час виконання ранкової гімнастики, самостійного тренування (звертати увагу на сигнали втоми й комфорту: дратівливість і піднесеність настрою, бажання чи небажання виконувати фізичні вправи тощо).

5. Відчуття в м'язах (присмна втома, біль, м'язи не відчуються).

6. Сон (глибокий чи тривожний, кількість годин).

7. Апетит (поганий, надмірний, нормальний).

8. Розумова працездатність (наступного дня й через день після тренування, до кінця тижня, під час регулярних занять фізичними вправами).

9. Вимірювання об'єму талії в спокої, при максимальному втягуванні живота відзначається раз на тиждень і характеризує зміцнення м'язів живота.

10. Вимірювання об'єму грудної клітки в спокої, при максимальному вдиху й максимальному видиху – відзначається раз на місяць, відображає покращення функції дихання.

11. ЧСС і дихання – вихідний стан до виконання вправ, у перші 10–15 с після виконання й відновлення, через 10 хв після закінчення навантаження.

Щодня підбивають підсумки занять, більш детальні записи – раз на тиждень, фундаментальні, коли проводиться аналіз зміни показників у динамічні – раз на 2–3 місяці.

Спостерігаючи за фізичним етаном дітей у домашніх умовах, батьки повинні використовувати суб'єктивні критерії оцінювання стану здоров'я. Нормальний сон – необхідна умова збереження здоров'я і працездатності. Щоб повністю відпочити, дітям треба спати не менше 9–11 годин на добу. Пізні засинання, безсоння, потовиділення під час сну свідчать про надмірне фізичне навантаження. Однак такі ж прояви спостерігаються й після розкішної вечері.

Самопочуття добре відображає стан організму. При оптимальному руховому режимі дитину не залишає відчуття бадьорості. Фізичні вправи завдають їй радості, після них вона відчуває присмну втому, яка повністю проходить до наступного заняття, апатія, небажання рухатись, тяжкість у м'язах під час фізичного навантаження все це ознаки перевтоми.

Не треба забувати, що діти, особливо хлопчики, можуть приховувати неприємні відчуття, втому, навіть хворобу. Тому дуже важливо, щоб дитина повністю довіряла батькам.

Звичайно, не можна під час оцінювання фізичного стану дітей користуватися одним-двома показниками – суб'єктивні вони чи об'єктивні. Треба робити свої висновки на основі врахування всіх показників. Річ у тім, що при фізичному чи емоційному перевантаженні функції різних систем порушуються нерівномірно. Насамперед страждає найслабша з них. Але інші системи компенсують її недостатність, і організм деякий час працює нормально.

Заміри бажано проводити щомісяця, наприклад в останню неділю щомісяця. Це допоможе батькам вчасно оцінити зміни у фізичному стані дитини й дібрати фізичні вправи, які найбільш необхідні на цьому етапі.

Не менш важливе значення для стимулювання спільних занять батьків із дітьми у сім'ї має й самооцінка фізичного стану дорослих. Для того, щоб отрима-

ти виразний оздоровчий ефект від занять, треба знати можливості свого організму. Під час тренувальних занять треба завжди пам'ятати про те, що головне – тренуватися, але не перенапружуватися.

Таблиця 6.10

Щоденник контролю за фізичним станом дитини при позашкільних формах занять фізичними вправами

Показник	Первинне обстеження (дата)	Проміжне обстеження (дата)
Фізичний розвиток		
Вік, <i>років</i>		
Зріст, <i>см</i>		
Маса тіла, <i>кг</i>		
Об'єм грудної клітки, <i>см</i>		
Масо-ростовий показник		
Об'єм стегна		
Об'єм талії, <i>см</i> – спокої – при максимальному втягуванні живота – при максимальному випинанні живота		
Фізична підготовленість		
Стрибок у довжину, <i>см</i>		
Згинання і розгинання рук в упорі в положенні лежачи, <i>разів</i>		
Кидки м'яча об стінку впродовж 30 с з відстані 1 м, <i>разів</i>		
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, <i>разів</i>		
Стрибки через скакалку поштовхом двох ніг, <i>разів</i>		
Присідання до втоми, <i>разів</i>		
Функціональний стан		
ЧСС у спокої за 1 хв		
Відновлення ЧСС після занять, <i>хв</i>		
Зміни ЧСС до вихідного рівня в абсолютних показниках, %		
Контроль суб'єктивних показників		
Самопочуття		
Сон		
Апетит		
Настрій		
Працездатність		
Біль		

Один із найбільш об'єктивних показників самоконтролю у дорослих – маса тіла. Постійна маса тіла свідчить про збалансоване харчування. Раніше вважали, що маса тіла людини з віком змінюється в бік деякого збільшення. Однак останнім часом вітчизняні й зарубіжні вчені повністю відмовились від усяких поправок на вік. Нормальною вважається та маса тіла, яка була в людини у віці 22–25 років. Слід відзначити, що з віком, відповідно до старіння організму, при одній і тій же масі тіла кількість жиру у 20–29 років становить 16,5 %, а в 45–60 років – уже 22,6 %.

Ідеальною вважається та маса тіла дорослої людини, яка розрахована за формулою П. Брока: зріст /см/ мінус 100. М. М. Амосов рекомендував при зрості від 155 до 165 см віднімати 100, від 166 до 175 см – 105; від 176 см і понад – 110.

Недолік цих визначень у тому, що не враховується тип тілобудови і стать людини. Більш об'єктивне визначення маси тіла за таблицею, запропонованою А. А. Покровським, де врахований об'єм грудної клітки, що визначає тип тілобудови. Для більш точного визначення, типу тілобудови можна користуватися табл. 6.11, де вказані величини об'єму зап'ястя й щиколотки для людей із нормальною тілобудовою.

Таблиця 6.11

Охоплюючи показники зап'ястя й щиколотки за нормальної тілобудови

Показник	Об'єм зап'ястя, см	Об'єм щиколотки, см
152,5	15,9	19,6
155,0	16,2	19,9
160,0	16,7	20,6
165,0	17,2	21,3
170,0	17,8	22,0
175,0	18,4	22,7
180,0	19,0	23,4
185,0	19,6	24,1
187,0	19,8	24,5

Якщо об'єм зап'ястя (чи щиколотки) на 0,80 см більше, ніж указано в табл. 6.12, це свідчить про ширококістковий тип будови (широка грудна клітка), а якщо на стільки ж менша – про вузькокістковий (вузька грудна клітка).

Таблиця 6.12

Об'єми тіла

Зріст, см	Об'єм грудної клітки, см	Об'єм талії, см	Об'єм стегон, см
154	79,5	62,1	96,7
156	80,3	62,4	97,1
158	81,1	63,2	97,5
160	82,3	66,6	97,8
162	83,1	67,6	98,1
164	83,3	68,2	99,2
166	84,2	68,7	100,1
168	84,7	68,9	100,5
170	86,7	70,5	100,8

Об'єм грудної клітки жінки вимірюється в стані спокою. Сантиметрова стрічка ззаду накладається під нижніми кутами лопаток, а спереду – на рівні прикріплення четвертих ребер до грудини над молочною залозою (середньогрудинна точка). Відлік можна вести від ключини, яка розміщена на рівні другого ребра.

Заміри об'єму талії слід робити на найвужчому місці, а стегон – на найширшому місці таза (як правило, на рівні кульшового суглоба). Під час усіх замірів не слід утягувати живіт і напружувати м'язи. Яка ж оптимальна маса тіла, до якої необхідно прагнути? Якщо маса тіла вказаних вище максимальних величин, то людина вважається товстою.

Загальновідомо, що чим більша зайва маса тіла, тим частіша ЧСС і дихання, вищий артеріальний тиск, нижча швидкість бігу, менша величина стрибка, координація і спритність бігу, менша загальна працездатність. Сьогодні вже не викликає сумніву, що з-поміж багатьох інших факторів залежність величини зайвої маси тіла і тривалості життя безпосередня (табл. 6.13, 6.14).

Таблиця 6.13

Ступінь ризику при надлишковій масі тіла для чоловіків

Вік, роки	Очікувана тривалість життя, що залишилось, роки	Скорочення очікуваної тривалості життя (років) при підвищенні норми маси тіла		
		10 %	20 %	30 %
20	50,21	6,5	12,55	21,08
25	45,65	5,9	11,4	19,17
30	41,00	5,3	10,25	17,2
35	36,35	4,7	9,08	15,26
40	31,77	4,1	8,0	13,3
45	27,33	3,55	6,8	11,47
50	23,05	2,99	5,76	9,68
55	19,02	2,47	3,75	7,98
60	15,51	1,99	3,8	6,4
65	12,06	1,56	3	5,06
70	9,35	1,21	2,4	3,9

Таблиця 6.14

Ступінь ризику при надлишковій масі тіла для жінок

Вік, роки	Очікувана тривалість життя, що залишилось, роки	Скорочення очікуваної тривалості життя (років) при підвищенні норми маси тіла		
		10 %	20 %	30 %
20	51,14	5,0	11,75	16,79
25	50,97	4,6	10,7	15,3
30	46,3	4,16	9,7	13,89
35	41,5	3,7	8,7	12,45
40	36,77	3,3	7,7	11,0
45	32,14	2,89	6,7	9,6
50	27,65	2,48	5,8	8,29
55	23,32	2,09	4,89	6,99
60	19,12	1,72	4,0	5,7
65	15,18	1,36	3,18	4,65
70	11,36	1	2,4	3,48

Для підтримання належного фізичного стану, крім маси тіла, доцільно визначити й інші дані, які характеризують фізичний розвиток, функціональні й рухові можливості організму.

Так, про міцність організму можна судити за показником Ерисмана, який дорівнює об'єму грудної клітки (см) мінус половина росту в положенні стоячи (см). Різниця між оптимальними величинами більша нуля свідчить про нормальну ширину грудної клітки, негативне значення – про вузькогрудість, що поєднується із сутулістю й частими гострими захворюваннями. Ступінь розвитку грудної клітки залежить від розвитку м'язів, що звичайно, пов'язано із заняттями фізичною культурою і в дитинстві, і в дорослому віці, і прямо відображає стан організму.

Одним із найбільш об'єктивних і легкодоступних методів контролю стану здоров'я й рівня тренуваності є ЧСС, яка в дорослої людини звичайно дорівнює 60–80 за 1 хв, причому в жінок вище, ніж у чоловіків. Визначати ЧСС у спокої завжди треба в однакових умовах, краще вранці, у положенні сидячи.

Інші важливі характеристики ЧСС, які рідко враховуються, – це ритм та наповнення. Ритм вивчається не суцільним підрахунком протягом хвилини, а роздрібненим – кожні 10 с. Наприклад: 13-12-12-12-12-12 чи 13-12-14-11-11-12. При однаковій ЧСС – 73 – в одному випадку пульс ритмічний, в іншому – неритмічний. Наповнення пульсу можна відчути кінчиками пальців: то сильний поштовх, то слабший, то пропуск. Зазвичай, зміна ритму й наповнення пульсу відзначають при перевантаженні, перетренуванні чи хворобі. При підвищенні тренуваності ЧСС у спокої знижується до 40–60 за 1 хв. Аналогічно знижується в спокої частота дихання, а глибина його збільшується. Пульс вимірюють систематично – і у стані спокою, і безпосередньо після навантаження.

Є багато способів для визначення тренуваності. Наприклад, тренуваність можна встановити до відповідної реакції серця на виконання 20 присідань за 30 с. Для проведення цієї проби після п'ятихвилинного відпочинку підраховують пульс за 10 с і результат множать на 6. Потім протягом 30 с виконується 20 глибоких присідань, руки при кожному присіданні виносяться вперед. У перші 10 с після закінчення навантаження підраховують пульс і результат множать на 6.

Якщо при виконанні 20 присідань за 30 с різниця у відповідній реакції пульсу до й після навантаження не перевищує 0 за 7 хв, то таким людям рекомендується навантаження середньої інтенсивності (ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, велосипеді, біг підтюпцем зі швидкістю 5,0–6,5 км/год). У разі, коли різниця ЧСС не перевищує 20, рекомендують ходьбу і біг легкої інтенсивності (3,0–5,5 км/год), дихальні та загальнорозвивальні вправи при ЧСС до 130 за хв.

Різниця ЧСС 20–30 за хв свідчить про низький рівень фізичного стану організму. В таких випадках рекомендовані легкі види навантаження: ходьба чи біг 2,5–3 км/год, дихальні вправи, елементи лікувальної гімнастики. Особам, у яких різні показники за пульсом після виконання 20 присідань за 30 с і більше, рекомендують тільки вправи лікувальної гімнастики лід наглядом лікаря і методиста ЛФК.

Відновлення ЧСС до вихідних величин після проби (20 присідань за 30 с) протягом 2–3 хв свідчить про добрий функціональний стан серцево-судинної системи. Якщо час, протягом якого ЧСС відновлюється до вихідної величини, скорочується, то можна говорити про наростання тренуваності в результаті систематичних занять фізичними вправами.

Просту пробу для визначення фізичної підготовленості запропонував професор Д. М. Аронов: якщо після підйому на четвертий поверх без зупинок не площадках у вас ЧСС нижче 100–120 за хв – це добрий рівень тренуваності, при ЧСС 120–140 за хв – оцінка задовільна, а якщо ЧСС більше 140 за хв – низька. При підрахунку пульсу обов'язково звертають увагу на його ритм і наповнення.

Визначення рівня тренуваності організму можна проводити за відповідною реакцією на звичайне побутове навантаження. Для цього підраховують пульс одразу після пробудження, не встаючи з ліжка (пульс справжнього спокою), а потім після звичайного навантаження (вмивання, приготування їжі тощо). Якщо різниця між отриманими результатами складає 68 за хв, це свідчить про добрий рівень тренуваності, а 10–14 – про низький.

Показник стійкості організму до кисневої недостатності визначається діленням величини відносного пульсу (після трихвилинного відпочинку) на час затримки дихання на видиху. Для цього спочатку після вдиху треба видихнути й затримати дихання до моменту, коли буде важко не дихати (при цьому затиснути пальцями ніздрі) і визначити тривалість. Інформацію про рівень фізичного стану дають результати рухових тестів, що характеризують фізичну підготовленість.

Основні ліки – це чисте повітря, холодна вода й фізичні вправи.

Народна мудрість

6.3. Фізкультурна аптечка (лікувально-оздоровчі та відновлювально-профілактичні фізичні вправи)

У розділі пропонуємо комплекси лікувально-оздоровчих та відновлювально-профілактичних вправ, які, сподіваємось, як і поради лікаря, допоможуть запобігти розвитку передчасної втоми, недуги, повернути здоров'я. Вони доступні і для дорослих, і для дітей.

Орієнтовний комплекс вправ для хворих на пороки серця

Фізичні вправи повинні спрямовуватись на відновлення здоров'я організму, але в жодному разі не перевтомлювати його. Відомі українські вчені Ф. Г. Яновський, М. Д. Стражеско вважали, що коли страждає серце, периферійні судини компенсують діяльність усієї серцево-судинної системи. Ось чому спочатку більшість фізичних вправ комплексу подається для кінцівок, тренування м'язів черевного преса з черевним (діафрагмальним) диханням.

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти руки вгору – вдих, повернутись у вихідне положення – видих. Повторити 3–4 рази.

2. В. п. – те саме. Одночасно зігнути ноги в гомілковостопних та руки в ліктьових суглобах. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.

3. В. п. – те саме. Поперемінно згинати й розгинати нош у колінному та кульшовому суглобах. Темп середній та повільний (4–8 с на всю вправу). Дихання довільне. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

4. В. п. – лежати, руки на грудній клітці. Розвести їх у сторони: вдих, обняти грудну клітку – видих. Повторити 4 рази.

5. В. п. – сидячи на краю стільця, руки вільно звисають. «Насос»: нахилити тулуб праворуч, права рука опускається вниз, а ліва ковзає по тілу вгору під паху й навпаки. Повторити 3–4 рази в кожную сторону.

6. В. п. – сидячи, руки перед грудьми, долонями донизу. Повернутися праворуч із відведенням правої руки, потім у вихідне положення. Те саме – ліворуч. Сідниці нерухомі. Можна при поворотах робити глибокий вдих, а при поверненні у вихідне положення – видих. Повторити 3–4 рази в кожную сторону.

7. В. п. – сидячи, руки вільно звисають уздовж тіла. Підняти їх повільно вгору – вдих, нахилитись уперед і вліво, торкнутись правою рукою лівої гомілки – видих. Темп повільний. Повторити 3–4 рази в кожний бік.

8. В. п. – стоячи, руки перед грудною кліткою долонями донизу. На рахунок 1 – лікті назад і у вихідне положення, на 2–3 те саме, на 4 – розвести руки в сторони. Повторити 4–5 разів, поступово довести до 10 разів.

9. В. п. – стоячи біля спинки стільця, руки покласти на неї. Виконати 10 глибоких присідань із розведенням колін у сторони. Дихання довільне. Присідання поступово довести до 20 разів.

10. В. п. – о. с. Ходьба на місці та по кімнаті спочатку повільно, потім темп прискорити, а наприкінці знову повільно. Закінчити дихальними вправами.

Через місяць-півтора, пройшовши медогляд у лікаря, можна виконувати вправи, стоячи із знаряддям (гімнастичною палицею, набивним м'ячем або гантелями вагою не більше 1,5 кг). Замість гантелей можна використовувати наповнені водою півлітрові пластмасові пляшки.

Орієнтовний комплекс вправ при гіпертонічній хворобі

Вправи, наведені в комплексі нижче, треба виконувати повільно при розслаблених м'язах, бажано сидячи на стільці. При цьому необхідно стежити за правильним диханням (як це зазначено в комплексі). Перші 2–3 тижні 6, 7 і 8-му вправи не виконувати, бо може запаморочитися голова, а потім поступово додавати по одній. Число повторень вправ на початку занять треба зменшити на третину, тобто, де вказано, – повторити 6–8 разів, досить – 4–5. Навантаження збільшувати поступово протягом 2–3 тижнів.

Водні процедури, рекомендовані на початкових стадіях гіпертонічної хвороби, можна включити пізніше – через 2 тижні від перших занять. Після 2–3 водних процедур перевірити кров'яний тиск.

1. В. п. – сидячи на стільці, підняти руки вгору – вдих; руки через сторони вниз у вихідне положення – видих. На 1–3 вдих, на 1–5 видих.

2. В. п. – те саме. Повороти тулуба праворуч і ліворуч. Обидві руки при цьому відводяться то до правої сідниці, то до лівої. Дихання довільне.

3. В. п. – те саме. На 1–3 підняти руки вгору – вдих, на 1–5 підняти одне коліно, обхопивши його руками і притягнути до живота – видих. Те не саме, піднявши друге коліно.

4. В. п. – сидячи на краю стільця, руками триматися за сидіння, спиною спиратися на спинку стільця, ноги витягнуті. Зігнути ноги в колінному та кульшовому суглобах – видих, повернутися у вихідне положення – вдих. Повторити 4–5 разів. При загальній слабкості чи малотренованих м'язах виконувати вправи, згинаючи ноги поперемінно.

5. В. п. – сидячи на стільці, ноги стопами на підлозі, руки вздовж тіла. Нахили тулуба праворуч та ліворуч («насос») по 4 рази у кожний бік.

6. В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно витягнуті. На 1–3 підняти руки через сторони вгору – вдих; на 1–5, нахилившись вперед, дістати правою рукою ліву стопу – видих; так само лівою дістати праву стопу. Повторити 2–3 рази кожною рукою.

7. В. п. – сидячи на стільці, ноги в колінних суглобах зігнуті під прямим кутом. Ходьба сидячи 1–1,5 хв.

8. В. п. – сидячи на стільці, вказівним пальцем правої руки закрити праву ніздрю і якомога повільніше глибоко вдихнути, потім лівою рукою – ліву ніздрю, видихнути. Після цього так само вдихнути через праву ніздрю й видихнути через ліву. Починати з розрахунку 1–3 – вдих і 1–6 – видих, а потім довести вдих до рахунку 1–6, а видих 1–14.

Наведені вправи добре підсилюють дихальну функцію легенів, постачаючи організму збільшену кількість кисню, що важливо при гіпертонічній хворобі.

9. В. п. – сидячи на стільці, розвести руки у сторони – вдих. Нахилившись уперед, правою рукою дістати ліву гомілку – видих. Те саме – лівою рукою.

10. Повільна ходьба по кімнаті 1–1,5 хв, глибоко дихаючи. На 3–4 кроки – вдих, на 5–6 – видих.

Орієнтовний комплекс вправ для хворих на бронхіальну астму

Специфічність дихальних вправ при астмі полягає в тому, що фазу видиху треба виконувати якомога довше. Для цього деякі вчені рекомендують при неповному вдихові видихати, витягнувши губи так, ніби хочете погасити свічку. Крім того, вимовляти голосні *у, о, є* та приголосні *ф і с*. Ця звукова гімнастика сприяє збільшенню об'єму повітря, яке видихається, що є позитивним фактором при астмі.

1. В. п. – сидячи на стільці, руки вздовж тіла. Підняти їх вгору – вдих; покласти на живіт і, поволі нахилиючись вперед, видихати, витягнувши губи, як при гасінні свічки. Руками легенько натискувати на живіт. На 1–2 с – вдих, на 6–8 – видих.

2. В. п. – сидячи на стільці, кисті рук перед грудьми долонями донизу. Повернутися вправо, відводячи праву руку. Те ж саме вліво. Повторити 3–4 рази. Дихання довільне.

3. В. п. – сидячи на стільці, руки на стегнах. Ходити сидячи, високо піднімаючи ноги. Робити до 10 рухів кожною ногою. Дихання довільне.

4. В. п. – те саме. Підняти руки похило вгору – вдих; покласти долоні на реберні дуги, злегка надавлюючи на них, нахилитися вперед – видих. При цьому вимовляти звук «з-з-з». На 3 с робити вдих, на 8–10 видих.

5. В. н. – сидячи на стільці. Руками триматися за сидіння, спиною спиратися на спинку стільця. На рахунок 1 – розігнути праву ногу в коліні, на 2 – відвести її в сторону, на 3 – перенести назад, до середини, на 4 – зігнути в коліні, поставивши стопу на підлогу. Те саме – лівою ногою. Повторити по 3–4 рази кожною ногою. Дихання довільне.

6. В. п. – сидячи на стільці, руки вздовж тіла. Підняти їх угору – вдих; нахилитися вперед, руками повільно достаючи стопи ніг – видих із вимовлянням звука «у-у-у».

7. В. п. – стоячи, кисті рук перед грудьми долонями донизу. Тричі енергійно відвести лікті назад, а на четвертий раз розігнути їх у ліктях і розвести в сторони. Зробити це 4–5 разів. Дихання довільне.

8. В. п. – стоячи біля спинки стільця, взятись за неї руками. 10 разів присісти й підвестись (людям старшого та похилого віку або слабким, хворим замінити ходьбою на місці). Дихання довільне.

9. Півхвилини походити по кімнаті в середньому темпі.

10. В. п. – о. с. Підняти руки вгору – вдих. Різко опустити їх униз і декілька разів розслаблено помахати вздовж тіла – видих з вимовлянням звуків «а-х» (як при рубанні дров).

Комплекс гімнастики для дітей дошкільного віку, які часто хворіють на бронхіт

1. «Каша кипить». В. п. – сидячи на стільчику. Підняти випрямлені руки вгору – вдих, поступово опустити їх униз – видих із вимовлянням звука «ш-ш-ш». Повторити 5–6 разів.

2. «Комарик». В. п. – сидячи верхом на стільчику, руки на поясі. Глибоко вдихнути, повернути тулуб вправо й видихнути, протяжно вимовляючи звук «з-з-з». Після цього повернутись у вихідне положення й виконати те саме, повернувши тулуб вліво. Повторити 4 рази в кожний бік.

3. «Сурмач». В. п. – сидячи на стільчику, кисті рук скласти трубкою й піднести до рота. Удихнути повітря, а потім повільно видихнути його, гучно вимовляючи звук труби: «п-ф-у». Повторити 3–4 рази.

4. «Котити м'яч». В. п. – стоячи, ноги нарізно, у руках м'яч. Підняти його над головою – вдих; потім опустити м'яч на підлогу й покотити його вперед по підлозі – видих із вимовлянням звуків «б-а-х». Повторити 6 разів.

5. «Насос». При нахилах тулуба робити видих, вимовляючи звук «с-с-с». Повторити 3–4 рази в кожний бік.

6. «Рубання дров». В. п. – стоячи, ноги якомога ширше. Підняти руки вгору (пальці переплетені) – вдих; нахилитись уперед і вниз («удар сокирою») – видих із вимовлянням звуків «у-х». Повторити 4 рази.

7. «Козак». В. п. – стоячи, у руках палиця («рушниця»). Повільна ходьба по кімнаті з високим підніманням колін. Вдих і видих через ніс. При видиху, не відкриваючи рота, вимовляти звук «м-м-м». Вдих ротом на 2 кроки, видих – на 4–6. Загальна тривалість ходьби – 1,5–2 хв.

Після одного комплексу вправ рекомендується протягом 3–5 хв пускати мильні бульки. Ця вправа особливо корисна дітям, у яких загроза виникнення емфіземи легень, а також тим, у кого вона вже є. Крім того, бажано надувати гумову іграшку, стежачи, за скільки разів кожний раз дитина її надуває. Зменшення кількості надувань загалом вкаже на поліпшення дальності дихальної системи.

Орієнтовний комплекс вправ при захворюванні шлунково-кишкового тракту зі зниженою кислотністю

Заняття фізичними вправами дають добрі результати при хронічних запорах, особливо при в'ялості кишечника. Завдання лікувальної фізкультури – зміцнення м'язів черевного преса, активізація кровообігу в органах черевної порожнини та нормалізація секреторної функції шлунка і кишківника.

При зниженій кислотності фізичні вправи треба виконувати незадовго до прийому їжі та мінеральної води (воду п'ють за 15–20 хв до їжі, а при в'ялості кишечника – за 5–10 хв). Загальне й місцеве фізичне навантаження повинно бути невеликим. Позитивні результати стануть помітними через 2–3 тижні.

1. В. п. – лежачи на спині, підняти руки вгору – вдих; повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 4 рази.

2. В. п. – те саме. Поперемінне згинання й розгинання ніг у колінних та кульшових суглобах. Повторити 10 разів кожною ногою. Дихання довільне.

Примітка. При виконанні цієї вправи відбувається масаж легень, товстих кишок, які лежать у черевній порожнині та м'язів, що беруть участь у згинанні.

Особам похилого віку й ослабленим людям вправу виконувати, ковзаючи п'ятами по підлозі.

3. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. Піднести праве коліно в сторону, повернутись у вихідне положення. Зробити такі самі рухи лівим коліном. Повторити 4–5 разів кожним коліном,

4. В. п. – те саме. Відвести вправо обидва коліна, повернутись у вихідне положення. Потім відвести коліна вліво. Повторити 3–4 рази. Лопатки від підлоги не відривати.

5. В. п. – лежачи на спині, кулаки підкласти під таз. Імітація їзди на велосипеді до легкої втоми.

6. В. п. – лежачи на спині, руки у сторони – вдих; повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 4 рази.

7. В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно (якомога ширше). Підняти руки вгору – вдих; нахилившись вперед і вліво, правою рукою дістати ліву стопу – видих. Те саме зробити лівою рукою, дістаючи праву стопу. Повторити 3–4 рази кожною рукою.

8. Ходьба по кімнаті упродовж півхвилини з виконанням заключних дихальних вправ.

Цей комплекс вправ можуть виконувати також хворі на гастрити та коліти, які протікають із підвищеною кислотністю, але 2, 3, 4 та 7 вправи повторювати до 10 разів.

Зазначений комплекс вправ можна застосовувати також при хронічних холециститах. Але 2, 3 вправи виконувати тільки лівою ногою, лежачи на правому боці. А замість 4 та 5 вправ радимо таку: в. п. – лежачи на правому боці, руки вздовж тіла. Глибоко вдихнути, потім руками обхопити коліна і притиснути їх до живота – видих. Повторити 4–5 разів. Потім виконати 6, 8 та 9-ту вправу.

Орієнтовний комплекс вправ при опущенні внутрішніх органів

1. В. п. – лежачи на спині, валик під попереком, ноги випрямлені, руки вздовж тіла. Зробивши глибокий вдих (живіт при цьому піднімається вгору, а не втягується), зігнути ліву ногу в колінному та кульшовому суглобах, притягнути руками коліно до підборіддя – видих; повернутись у вихідне положення – вдих. Те саме – правою ногою. Повторити 20–30 разів кожною ногою.

2. В. п. – те саме. Підняти випрямлену ліву ногу вгору і зробити нею 3–4 кола. Те саме – правою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

3. В. п. – те саме. Руки у сторони – видих; зігнути обидві нога, обхопивши коліна руками та притиснувши стегнами живіт – видих. Повторити 3–4 рази.

4. В. п. – те саме. Відвести ліву випрямлену ногу в сторону і робити нею кола до 10 разів; повернутися у вихідне положення. Те саме – правою ногою. Дихання довільне.

5. В. п. – те саме. Злегка підняти обидві випрямлені нош вгору й з такого положення виконати «ножиці», тобто одну ногу підняти ще вище, а іншу опус-

тити вниз, не торкаючись підлоги. Потім положення ніг поміняти. Вправу виконувати до легкої втоми.

6. В. п. – те саме. Підняти руку вгору – вдих; повернутись у вихідне положення – видих. Повторити 3–4 рази.

7. В. п. – лежачи на спині; ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах з опорою на стопи. Підняти таз угору й опустити його. Повторити 6–8 разів.

8. В. п. – те саме. Покласти обидва коліна праворуч, потім перенести їх ліворуч. Повторити 3–4 рази у кожний бік. Стежити, щоб лопатки при цьому не відривалися від підлоги.

9. В. п. – лежачи на спині; руки за головою (на потилиці), моїй зігнуті. Виконувати імітацію їзда на велосипеді до легкої томи (50–60 кругів).

10. В. п. – лежачи на спині; ноги рівні, руки вздовж тіла. Рознести їх у сторони – вдих; обхопити себе за грудну клітку видих. Повторити 4 рази.

11. В. п. – те саме. Ліву руку підняти вгору і в сторону – вдих; нею дістати праве коліно, злегка піднявши голову і плечі – видих. Так само – правою. Повторити 3–4 рази кожною рукою.

12. В. п. – лежачи на спині; ноги зігнуті в колінах з опорою на стопи. «Ходьба лежачи» протягом 20–30 с.

Цей комплекс застосовується перші 2–3 тижні. Згодом, коли зміцніють м'язи черевного преса, можна додати ті, які виконуються сидячи. Як же визначити, чи достатньо зміцніли м'язи?

Якщо ви зможете без допомоги перейти з положення лежачи на спині в положення сидячи 5 разів підряд (можна з витягуванням рук вперед), розпочинайте такі вправи.

13. В. п. – сидячи на краю стільця; руки вільно звисають, нош – на ширині плечей. Підняти руки у сторони і вгору – вдих; нахилити тулуб до лівого коліна, поклавши на нього долоні – видих. Так само нахилитися в праву сторону, поклавши долоні на праве коліно. Повторити 3–4 рази в кожний бік.

14. В. п. – те саме. «Ходьба сидячи»: високо піднімати коліно, протягом 20–30 с.

15. В. п. – те саме. «Насос»: сидячи, нахилити тулуб праворуч, права рука опускається вниз, а ліва піднімається вверх під пахву й навпаки. Повторити 3–4 рази.

16. В. п. – сидячи, руки на стегнах. Відвести обидві руки до лівої сідниці, а потім – до правої, наче переносите якусь річ з однієї сторони на другу. Рух виконують тільки руки й плечі. Сидіти прямо. Повторити 4–5 разів у кожную сторону.

17. В. п. – сидячи, руки на поясі. Відвести лікті й плечі назад – вдих; нахилитися вперед, руками стиснути живіт – видих. Повторити 4 рази.

18. В. п. – о. с., руки на поясі. Виконати тулубом коло зліва направо, а потім – навпаки. Повторити 2–3 рази в кожную сторону.

19. В. п. – о. с. Підняти руки вгору – вдих; нахилити тулуб вперед, руками дістати до підлоги – видих. Повторити вправу 4 рази.

20. В. п. – стоячи, ноги ширше плечей, руки на поясі. Підняти руки вгору – вдих; дістати руками праву стопу – видих. Те саме – у другу сторону. Повторити 2–3 рази.

21. Ходьба на місці або по кімнаті, високо піднімаючи коліно, протягом 0,5–1 хв. Закінчити комплекс дихальними вправами.

Вправи сидячи та стоячи треба вводити поступово, по одній через день. Повний комплекс виконувати не менше двох місяців. Потім проконсультуватись із лікарем.

Цей комплекс дає хороші наслідки при відкладенні жиру на животі. Постійне тренування зменшить об'єм талії завдяки перерозподілу речовини та її розсмоктуванню, м'язи будуть зміцнюватись. Зміни стану черевного преса можна контролювати.

Орієнтовний комплекс вправ при захворюваннях печінки

1. В. п. – лежачи на правому боці, права рука під щокою, ліва – вздовж тіла. Підняти ліву руку вгору – вдих; і повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 4 рази.

2. В. п. – те саме. Згинання й розгинання лівої ноги у колінному та кульшовому суглобах. Повторити 4–6 разів.

3. В. п. – те саме. Підняти ліву руку вгору і вліво вдих; повернутись у вихідне положення – видих. Повторити 4 рази.

4. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. Відвести праве коліно в сторону, повернутись у вихідне положення. Зробити те саме лівим. Повторити 4–5 разів кожним коліном.

5. В. п. – те саме. Відвести праворуч обидва коліна, повернутись у вихідне положення. Потім відвести коліна ліворуч. Повторити 3–4 рази. Дихання довільне.

6. В. п. – на правому боці (як у 1-й вправі). Злегка відвести назад голову й плечі – глибокий вдих; руками обхопити коліна, притиснути їх до живота – видих. Повторити 4 рази.

7. В. п. – лежачи на спині, кулаки відкласти під таз. Імітація їзди на велосипеді до легкої втоми.

8. В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно (якомога ширше). Підняти руки вгору – вдих; нахилившись вперед і вліво, правою рукою дістати ліву стопу – видих. Аналогічно зробити лівою рукою. Повторити 3–4 рази (при жовчнокам'яній хворобі бути обережним).

9. В. п. – сидячи на стільці; підняти руки вгору – вдих; повернутись у вихідне положення – видих. Повторити 3–4 рази.

10. Ходьба по кімнаті протягом півхвилини з виконанням заключних дихальних вправ.

Орієнтовний комплекс вправ для поліпшення апетиту

У поліпшенні апетиту можуть допомогти щоденні гімнастичні вправи, загартування, організму, туризм, прогулянки тощо.

Загальне фізичне навантаження при виконанні вправ мусить бути невеликим, оскільки внаслідок перевтоми гальмується секреція шлункових залоз і знижується апетит.

1. В. п. – о. с. 1–2 – руки вгору, ногу відвести назад на носок – вдих; 3–4 – повернутися у вихідне положення – видих. Те саме другою ногою. Повторити 3–4 рази.

2. В. п. – сидячи, руки на поясі, ноги нарізно. Колові рухи тулубом вліво, потім – навпаки. Зробити в кожний бік по 2–3 рази.

3. В. п. – стоячи, ноги нарізно. Пружний нахил тулуба вперед руками доторкнутися до підлоги – видих. Повернутись у вихідне положення. Повторити 4 рази.

4. В. п. – те саме. Підняти руки через сторони вгору – вдих; нахилитись вперед і вліво, дістати правою рукою ліву гомілку – видих. Так само з нахилом тулуба вправо. Повторити 3–4 рази у кожний бік.

5. В. п. – о. с. «Насос»: нахилиш тулуб праворуч, права рука ковзає по тілу вниз, а ліва – вгору під пахву; потім те саме ліворуч. Повторити 3–4 рази в кожний бік.

6. В. п. – сидячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Тазом виконувати коло (як правило, з обручем) справа вліво, потім навпаки. Робити такі рухи 20–30 с.

7. В. п. – стоячи, руки на поясі, присідання на носках 8–10 разів.

8. В. п. – о. с. Заключні дихальні вправи.

Поправляйтеся на здоров'я!

В ослаблених, худих людей переважно погано розвинена м'язова система, організм утрачає велику частину захисних властивостей. Як же стати струнким із красивою поставою? Наберіться терпіння: тонкі, довгі м'язи витриваліші та можуть стати сильними, якщо їх уміло розвивати. Радимо ввести в комплекс ранкової гімнастики такі вправи:

1. «Живі гантелі»: напруження м'язів без використання предметів. Піднімання «живих гантелей» до грудей, вгору, 5–10 разів. Стежте за диханням. Намагайтеся відчувати, як під час піднімання рук поступає в організм повітря, а при опусканні, видиху – виходить.

2. Піднімання й опускання рук із вантажем (стілець, мішок із піском, гантелі, каміння тощо). Чергуйте ці вправи із розслаблюючими, імітуючи руками рух крил птахів.

3. Розтирання сухим рушником вранці та ввечері верхніх шарів шкіри рук, ніг, грудей, спини, живота, шиї прямими і круговими рухами. 1–2 прийоми тривалістю 1 хв.

Не забувайте про харчування – їжте часто, але малими порціями. Корисно протягом дня хоча б на хвилину прилягти, привести організм у стан повного спокою. Розслабтесь, заплющити очі, прогніться і знову розслабтесь. Дихайте довільно. Потім дайте собі команду: «Встаю! І продовжую свій робочий день!».

Орієнтовний комплекс вправ при ожирінні

Систематичні заняття фізичними вправами й помірне харчування – найраціональніший спосіб боротьби із зайвою вагою. Необхідно часто відмовлятися від перших страв під час обіду, поменше їсти хліба, борошняних виробів і всіляких солодоців, обмежити кількість жирів. Раз на тиждень організовувати розвантажувальні дні, під час яких можна випити молоко (1,5–2 л) або з'їсти до 2 кг яблук.

Починати заняття потрібно з виконання вправ, які розвивають великі м'язові групи з навантаженням: гантелі, гирі, штанга, мішки з піском, набивні м'ячі, каміння, пояси тощо. Вправи виконують 3–4 рази на тиждень, в інші дні займаються бігом, плаванням, спортивними іграми, зимою – лижами, ковзанами.

1. В. п. – стоячи, у руках набивний м'яч вагою 1–1,5 кг, для чоловіків – гантелі. Підняти м'яч угору – вдих; різко нахилившись вперед, торкнутися м'ячем підлоги – видих. Повторити 20 разів.

2. В. п. – те саме. Випад вправо, руки з м'ячем над головою; повернутись у вихідне положення. Дихання довільне. Так само – вліво. Повторити по 10 разів у кожную сторону.

3. В. п. – те саме. Руки з м'ячем витягнути вперед, потім покласти його на праве плече; знову руки вперед, покласти м'яч на ліве плече. Дихання довільне. Повторити 10–20 разів.

4. В. п. – те саме. Перенести м'яч у сторону правої сіданні, повернувши плечі туди ж. Ноги – нерухомі. Потім перенести м'яч у сторону лівої сідниці. Повторити 10–20 разів.

5. В. п. – сидячи на краю стільця, стопами ніг затиснути м'яч, руками взятись за стілець біля сідниць. Розігнути ноги у колінах і підняти ними м'яч; повернутись у вихідне положення. Повторити 10 разів.

6. В. п. – те саме. Руки у сторони і вгору – вдих; повернутись у вихідне положення – видих.

7. В. п. – сидячи, ноги витягнуті, стопами затиснутий м'яч, а руками взятися за силець біля сідниць. Ковзаючи м'ячем по підлозі, перенести його праворуч. Те саме зробити вліво. Повторити 10–20 разів у кожний бік.

8. В. п. – те саме. Видихнувши, підняти ноги з м'ячем і зігнути їх у колінах та кульшових суглобах – видих; повернутись у вихідне положення – вдих. Повторити 6–8 разів.

9. Ходіння по кімнаті з поступовим прискоренням темпу зі зміною його до бігу на місці. Потім, уповільнюючи темп, знову перейти до ходьби впродовж 30–40 с.

10. В. п. – о. с. Підняти руки вгору – вдих; повернутися у вихідне положення – видих.

Комплекс вправ проти заїкання

1. Нахили вперед з одночасним коротким вдихом супроводжувати звуками: «Ах, невже!», «Ах, що ви говорите!». Головне – навчитися затримувати дихання, а також робити вдих, спрямовуючи його під час нахилу. Дозування: 10 серій (320 вдихів) по 32 коротких носових вдихи під час нахилів; декілька секунд пауза.

2. Зустрічний рух рук з одночасним коротким й емоційним вдихом. Лікті чітко на рівні плечей, які утворюють із передпліччям прямий кут. Під час вдиху йдуть назустріч одна одній так, що права долоня торкатися лівого плеча, а ліва – правого, голова злегка закидається назад. Дозування: 6 серій по 32 вдихи.

3. На кожен вдих робитися напівприсід на винесеній вперед опорній нозі. Та, що ззаду, злегка торкається опори, як під час високого старту. Дозування:

а) 6 серій по 32 вдихи носом (після трьох серій – зміна положення ніг). У перших двох серіях руки опущені, у наступних – на кожен вдих вони роблять зустрічні рухи, як у попередній вправі, але на рівні пояса;

б) 6 серій по 32 вдихи ротом (зміна ніг після трьох серій).

4. Нахили вперед, як у першій вправі, із вимовлянням голосних і приголосних звуків на кожен 8 раз (особливу увагу треба приділяти вимовлянням тих, які погано звучать). Радимо використовувати такі звукосполучення: *три, тре, тра, тру; кри, кра, кру; при, пре, пра, пру*. На наступних тренуваннях поступово вводити інші: *рир, рур, рар; мир, мур, мар, мам; лил, лап, лул; зис, зас, зус, зез; тож, тиж, туж; шши, шеш, шані; цци, цау, ццу; цвиц, щещ, шуцц* тощо (Дубогай А. Д. Управляй здоров'єм смолоду. – Київ, 1985. – С. 85–86).

5. Спеціальні дихальні тренування. Під нас нахилу робиться короткий вдих із видихом, дихання затримується. Не розгинаючись, уголос порахувати до восьми,

прагнути набрати якнайбільше таких «вісімок». Починаючи з третього, четвертого занять, ці серії поєднуються з третьою вправою. Наполегливі тренування вже на восьме–десяте заняття дають можливість зробити на затриманому диханні 16–17 «вісімок». А це свідчить, що ви добились успіху, вимова значно поліпшилась.

Запропонована гімнастика не тільки сприятливо впливає на вимову, а й дає загальне психофізичне оздоровлення організму.

Вправи для зняття втоми плечового пояса та м'язів, які утримують голову в правильному положенні

1. Вихідне положення – сидячи, упор руками в сидінні з обох сторін. На рахунок раз, два, три – вдих, випрямляючи руки, підняти злегка ноги й намагатися відірвати таз від сидіння: чотири – в. п., видих. Повторити 3–4 рази. Потім опустити руки, розслабити плечі, випрямити спину, руки стріпнути.

2. В. п. – сидячи, руки у сторони: 1 – руки через сторони вгору, перехресно, права перед лівою, вдих; 2 – в. п. – видих. Виконати 3–4 рази. Опустити голову, розслабити м'язи шиї і плечового пояса.

3. Розтирання м'язів шиї й верхньої частини трапецієподібного м'яза з натисканням у напрямку до підключичних лімфатичних вузлів.

Комплекс вправ для запобігання втоми очей і розвитку короткозорості (розроблений на основі рекомендацій професора Є. С. Аветисова)

1. Сидячи, міцно зажмурити очі на 3–5 с, потім розплющити очі на 3–5 с. Повторити 6–8 разів. Вправи зміцнюють м'язи повік, сприяють поліпшенню кровообігу й розслабленню м'язів очей.

2. Сидячи на стільці, швидко моргати протягом 1–2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3. Стоячи, дивитись прямо перед собою 2–3 с, поставити палець правої руки посередині лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей, перенести погляд на кінець пальця, дивлячись на нього 3–5 с, опустити руки. Повторити 10–12 разів. Вправа сприяє відновленню сил, полегшує роботу очей на близькій відстані.

4. Сидячи, дивитись на кінець пальця витягнутої вперед руки, розміщений посередині лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки він почне «двоїтись». Повторити 6–8 разів. Вправа полегшує роботу очей на близькій відстані.

5. Сидячи, закрити повіки, проводити масаж їх круговими рухами пальців протягом 1 хв. Вправа розслаблює м'язи і покращує кровообіг.

6. Стоячи, поставиш палець правої руки посередині лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей. Дивитись на кінець пальця 3–5 с; прикрити долонею лівої руки ліве око на 3–5 с; поставити палець лівої руки на середину лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей, дивитись на кінець пальця 3–5 с; прикрити долонею правої руки праве око на 3–5 с; Повторити 5–6 разів. Вправа зміцнює м'язи очей.

7. Сидячи, трьома пальцями кожної руки легко натаскати на верхню повіку впродовж 1–2 хв. Повторити 3–4 рази. Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньої рідини.

Вправа № 1 «Розслаблення очей»

1. Устати або сісти спокійно і стійко, бажано, щоб у полі зору не було яскравих предметів, світла.

2. Заплющити очі й розслабити повіки. Можна запропонувати дітям уявно погладити очі теплими м'якими пальцями.

3. Обличчя і тіло також розслаблені.

4. Час розслаблення не обмежено. У проміжку між іншими вправами воно може тривати 20–40 с, як окрема вправа – 1–3 хв.

Вправа № 2 «Спрямування погляду до горизонту»

1. Сісти зручно.

2. Спрямувати погляд до горизонту. Можна запропонувати дітям зупинити погляд на будь-якому віддаленому предметі, який не подразнює очі, – дерево, хмарка тощо. Слід пояснити дітям, що не слід зосереджуватися на предметі, навпаки – дивитися нібито крізь нього, не напружуючи зір.

3. Виконувати вправу доцільно декілька хвилин, після чого розслабити очі.

Обидві вправи призначені для відпочинку. Корисно виконувати їх у комплексі, це захистить очі від перевтоми, слугуватиме профілактикою проти погіршення зору.

Вправа № 3 «Моргання»

1. Сісти або встати зручно.

2. Швидко стискати й розтискати повіки (моргати).

3. Вправу виконувати від 30 до 60 с.

4. Розслабити очі.

Вправа допомагає очам відпочити, підсилює їх кровопостачання.

Вправа № 4 «Фіксація погляду на кінчику носа»

1. Зафіксувати погляд на кінчику власного носа. Слід пояснити дітям, що при цьому буде видно крила носа.

2. Дивитися не відриваючись, не напружуючи очі й м'язи повік, і, за можливості, не моргаючи. Голову вниз не опускати.

3. Спочатку виконувати вправу впродовж 10–20 с, поступово час виконання збільшувати.

4. Розслабити очі.

***Комплекс «Ясна голова» (розроблений на основі рекомендацій А. С. Авдуліної)
допомагає поліпшити розумову працездатність і пам'ять***

Виконується в положенні сидячи.

1. Руки підняти вгору, потягуючись усім тілом. Руки опустити. Легко погладити голову в напрямку від чола до потилиці то однією, то другою рукою (7–10 разів). Пальцями лівої руки нащупайте й легко круговими рухами погладьте шийні та верхні грудні хребці (5–7 разів). Положення голови злегка змінійте, повергайте голову то вправо, то вліво, то вгору. Опустіть руки, довільне дихання. Повторіть погладжування правою рукою.

2. Розслабитись, ноги витягнути, руки опустити. Згинати й розгинати пальці рук. Потім почергово підніматись на пальці та п'яти ніг 10–20 разів.

3. Дихальні вправи. Руки в сторони, угору й знову в сторони – вдих; униз – видих, пауза.

4. Потягніться повільно, встаньте й сядьте, не згинаючись (10–15 разів).

5. Потягніться всім тілом, високо підніміть руки, потім опустіть. Розгладьте обличчя пальцями обох рук від носа до вух по 5–7 разів.

6. Погладьте шию ззаду, від вуха до вуха пальцями то правої, то лівої руки, одночасно повертаючи голову вправо-вліво (6–7 разів). Нахиліть голову вниз, погладьте її пальцями однієї руки від шиї до потилиці, подушечками пальців – навколо вуха. Друга рука вільно опущена (6–7 разів однією та іншою руками). Розслабтесь, довільно дихайте.

Вправи, які сприяють розвитку кистей рук дітей

1. В. п. – сидячи; руки на стільці, міцно стиснути пальці в кулак і розслабити (5–6 разів). Розслабити й стріпнути ними 3–4 рази.

2. В. п. – сидячи. З'єднати долоні з розведеними пальцями. Пружно злегка натиснути на їх кінчики, обережно розтягуючи поверхню долонь (5–6 разів). Стріпнути кистями 3–4 рази. Повторити вправу 2–3 рази.

3. В. п. – сидячи. Самомасаж кистей. З'єднати їх і міцно розтирати одна об одну, як при митті рук, впродовж 10–15 с.

Вправи, які знижують втому попереку, спини

1. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. 1 – 4 кругових рухи тазом вправо; 2 – те ж вліво (по 3–4 рази). Дихання довільне.

2. В. п. – о. с. Легко пружинячи ноги у колінах, повернення тулуба вправо. 1 – руки розслаблені, голова за руками вправо; 2 – те ж вліво. Повторити 8–10 разів. Дихання довільне.

3. Самомасаж попереку. В. п. – сидячи. Погладжування долонями по обидві сторони від хребта. Розтирання кулаком зі сторони великого і вказівного пальців угору, вниз від попереку, а також круговими рухами. Повторити погладжування протягом 1–1,5 хв.

Методика проведення комплексу відновлювальних вправ після напруженої зорової діяльності користувачів персонального комп'ютера (за Н. Я. Ульяницькою)

Узагальнена схема фізіологічного обґрунтування методів відновлення зорових функцій з урахуванням особливостей і механізмів розвитку зорового стомлення в користувачів персонального комп'ютера представлена в табл. 6.15.

Таблиця 6.15

Передбачувана схема фізіологічного обґрунтування використання фізичних вправ для відновлення зорових функцій у користувачів ПК (за Т. В. Тимченко)

Компонент зорової втоми	Фізіологічні механізми зорової втоми	Фізіологічні механізми дії	Вправи
1	2	3	4
Суб'єктивний компонент	Специфічні й неспецифічні механізми втоми	Зміцнення ококорухових м'язів та очного яблука, покращують кровотік й обмін речовин у ділянці очей, сприяють виведенню продуктів обміну речовин та очищенню ока	Вправи для зовнішніх м'язів ока

1	2	3	4
Міогенний компонент	Тривала фіксація погляду на моніторі підвищує статичне навантаження на внутрішньоочні та окоорухові м'язи тенденція до підвищення внутрішньоочного тиску	Ритмічна активність внутрішньоочних м'язів чергування їх скорочення і розслаблення сприяють поліпшенню кровопостачання й обміну речовин внутрішньоочних тканин, відтоку венозній крові і внутрішньоочній рідині нормалізації внутрішньоочного тиску, видаленню продуктів обміну речовин з очей	Вправи для внутрішнього (циліарного м'яза)
Нейрорецепторний компонент	Особливість сприйняття з екрана монітора: 1. Перенапруження нейрорецепторного апарату сітківки. 2. Погіршення гемо- та гідродинаміки ока. 3. Порушення обмінних процесів у сітківці. 4. Погіршення функціонального стану фоторецепторів та нейронів зорового аналізатора	Зниження внутрішньоочного тиску за рахунок посилення відтоку внутрішньоочної рідини з передньої камери за системою шлемового каналу за рахунок цього відбувається підвищення перфузійного тиску в очному яблуці й посилення кровотоку в хоріоїдальних судинах та судинах басейну внутрішньої артерії сітківки. І як наслідок поліпшення трофіки оболонок ока та внутрішніх середовищ ока. Ці процеси також посилюються за рахунок руху очних яблук і скоротливої роботи повік та окоорухових м'язів	Вправи, що поліпшують живлення очей (для плечового пояса та шиї, дихальні)
Вищий зоровий компонент	Необхідність перероблення великої кількості інформації, розвиток інформаційного стресу	Розвиток гальмівних процесів у нейронних сітках зорового аналізатора, зняття статичних і динамічних навантажень із внутрішніх і зовнішніх м'язів ока оптимізація нейротрофічних процесів в периферійних і центральних відділах зорового аналізатора	Пальмінг

На основі проведеного аналізу авторських методик Н. Я. Ульяницька розробила комп'ютерну програму «Збереження зору», до якої ввійшли спеціальні вправи для очей, а також для плечового пояса та шиї з елементами затримки дихання.

Спеціальні вправи для очей можна поділити на групи: вправи для зовнішніх м'язів ока; вправи для внутрішнього (циліарного) м'яза; вправи, що покращують живлення ока, пальмінг.

1. Вправи для зовнішніх м'язів ока: вправи для прямих м'язів ока; вправи для прямих і косих м'язів ока (рис. 6.1). Система вправ для зміцнення окорухових м'язів, що забезпечують просторовий і співдружний зір. Узгоджена робота шести окорухових м'язів забезпечує просторовий зір і сприйняття рухомих об'єктів.



Рис. 6.1. Заставка для виконання вправ для зовнішніх м'язів ока

Окорухові вправи забезпечують такі фізіологічні ефекти: зміцнення окорухових м'язів й очного яблука, покращують кровотік й обмін речовин у ділянці очей, сприяють виведенню продуктів обміну речовин й очищенню ока.

2. Вправи для внутрішнього (циліарного) м'яза. Система вправ для зміцнення внутрішньоочних м'язів, що забезпечують фокусування зображення і реакцію зіниці на світло (рис. 6.2).



Рис. 6.2. Заставка для виконання вправ для внутрішнього (циліарного) м'яза ока

Механізм дії – ритмічна активність внутрішньоочних м'язів, чергування їх скорочення й розслаблення сприяють поліпшенню кровопостачання й обміну речовин внутрішньоочних тканин, відтоку венозної крові та внутрішньоочної рідини, нормалізації внутрішньоочного тиску, видаленню продуктів обміну речовин з очей.

3. Вправи, що покращують живлення очей – механізм дії: зниження внутрішньоочного тиску за рахунок посилення відтоку внутрішньоочної рідини з передньої камери за системою шлемового каналу, за рахунок цього відбувається підвищення перфузійного тиску в очному яблуці й посилення кровотоку в хоріоїдальних судинах та судинах басейну внутрішньої артерії сітківки (рис. 6.3).



Рис. 6.3. Заставка для виконання вправ, що поліпшують живлення очей

І як наслідок, поліпшення трофіки оболонок ока і внутрішніх середовищ ока. Ці процеси також посилюються за рахунок руху очних яблук і скоротливої роботи повік й окорухових м'язів.

4. Розслаблення – пальмінг (рис. 6.4).



Рис. 6.4. Заставка для виконання вправ на розслаблення

Розвиток гальмівних процесів у нейронних мережах зорового аналізатора, зняття статичних і динамічних навантажень із внутрішніх і зовнішніх м'язів ока, оптимізація нейротрофічних процесів у периферичних і центральних відділах зорового аналізатора.

При виконанні спеціальних вправ для очей важливо зрозуміти таке:

– перше й головне – рухи очей необхідно виконувати плавно, поволі, у жодному разі не допускати ривків та різких рухів;

– вправи потрібно починати з простих, відповідно до засвоєння поступово збільшуючи їх складність та швидкість. Це нагадує принцип, прийнятий у спортивному тренуванні – інтенсивність та швидкість виконання росте поступово;

– навантаження необхідно приділяти кожному м'язу очей рівномірно. Для цього око повинне переміщатися в кожному напрямі наскільки це можливо;

– обов'язково поєднувати вправи на навантаження з розслаблюючими вправами;

– не можна доводити зорові тренування до стану дискомфорту та втоми;

– вправи для очей і зору краще виконувати після загальнофізичних вправ і поєднувати з дихальними вправами;

– заняття із зорового тренінгу необхідно завершувати зоровим та загальним розслабленням.

Тривалість заняття становить 15 хв, кількість повторень спеціальних вправ 5–6 разів. Темп виконання повільний та середній, початкове положення стоячи, сидячи. Спеціальні вправи чергуються з дихальними й загальнорозвивальними вправами. Співвідношення спеціальних і загальнорозвивальних вправ 2:1. Заняття проходить зі звуковим супроводом.

Контрольні питання

1. Формування мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом.
2. Контроль і самоконтроль у процесі виконання фізичних вправ.
3. Зовнішні ознаки та стадії втоми.
4. Нормування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей дітей.
5. Щоденник самоконтролю.
6. Лікувально-оздоровчі й відновлювально-профілактичні фізичні вправи під час різних захворювань.
7. Характеристика відновлювальних вправ після напруженої зорової діяльності користувача персонального комп'ютера.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ануфрієва О. Оцінка рівня всебічного розвитку особистості молодшого школяра / О. Ануфрієва // Почат. шк. – 1999. – № 8. – С. 41–43.
2. Артемова Л. В. Театр і гра / Л. В. Артемова. – Київ : Томіріс, 2002. – 291 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.
4. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – Київ : ІЗМН, 1998. – 204 с.
5. Богданов Г. П. Школьникам – здоровий образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : ФиС, 1989. – 192 с.
6. Богуш А. М. Методика розвитку рідної мови і ознайомлення з навколишнім у дошкільному закладі / А. М. Богуш, Н. П. Орланова, Н. І. Зеленко, В. К. Лихолетова. – Київ : Вища шк., 1992. – 414 с.
7. Бурова А. Дні здоров'я / А. Бурова // Палітра педагога. – 2004. – № 4. – С. 8–10.
8. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, Й. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
9. Веремійчик І. Творчість на кінчиках пальців / І. Веремійчик. – Тернопіль : [б. в.], 2004. – 195 с.
10. Вильчковский Э. С. Педагогические условия совершенствования процесса формирования двигательной подготовленности детей 5–7 лет : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Э. С. Вильчковский. – Киев, 1989. – 44 с.
11. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
12. Вільчковський Е. С. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. пр. – Київ : ІЗМН, 1997. – С. 147–153.
13. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5–6 років : метод. посіб. для вихователів дошк. закл. / А. Я. Вольчинський. – Київ : ІЗМН, 1996. – 96 с.
14. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 1997. – 16 с.
15. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис / О. Воропай. – Київ : АВПТ «Оберіг», 1993. – 592 с.
16. Гавриш Н. В. Художнє слово і дитяче мовлення / Н. В. Гавриш. – Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2005. – 127 с.
17. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К. М. Гуревич. – М. : Знание, 1988. – 79 с.
18. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2004. – 192 с.
19. Демчук М. Нетрадиційні техніки / М. Демчук // Палітра педагога. – 2003. – № 3. – С. 22–23.
20. Денисенко Н. Ф. Дитячі народні рухливі ігри / Н. Ф. Денисенко, Г. І. Григоренко, А. Ф. Михайліченко. – Запоріжжя : [б. в.], 2003. – 75 с.

21. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – Київ : Оріяни, 2001. – 152 с.
22. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – Київ : Вид. дім «Шкіл. світ», 2005. – 112 с.
23. Дубогай О. Д. Оздоровлення дошкочат, або Канікули влітку / О. Д. Дубогай, Н. В. Маковецька, Н. В. Погрібняк. – Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС» ЛДД, 2005. – 228 с.
24. Дубогай О. Д. Плекаймо здоров'я дитини / О. Д. Дубогай, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
25. Дубогай О. Д. Профілактика і корекція порушення постави і ступнів / О. Д. Дубогай. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 36 с.
26. Жадай Р. П. Дітям про економіку або казки про зайців-хазяйців / Р. П. Жадан, Г. Л. Григоренко, О. В. Варецька. – Запоріжжя : Прем'єр, 2004. – С. 66–78.
27. Завацький В. І. Козацькі забави : навч. посіб. / В. І. Завацький, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.
28. Зверев С. М. Формирую умения займатися самостійно / С. М. Зверев // Физ. культ. в шк. – 1981. – № 6. – С. 24–26.
29. Івершинь А. Розвиток дитячої уяви у роботі з нитками / А. Івершинь // Палітра педагога. – 2003. – № 3. – С. 17–19.
30. Ісайкова Н. Пальчикові ігри-інсценівки / Н. Ісайкова // Палітра педагога. – 2002. – № 3. – С. 22–24.
31. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні : у 3-х кн., 6 т. / С. Килимник. – Факс. вид. – Київ : АТ «Обереги», 1994. – Кн. І, Т. 1 : (Зимовий цикл); Т. 2 : (Весняний цикл). – 400 с.
32. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні : у 3-х кн., 6 т. / С. Килимник. – Факс. вид. – Київ : АТ «Обереги», 1994. – Т. 3 : (Весняний цикл); Т. 4 : (Літній цикл). – 528 с.
33. Кліш І. С. Використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей до 3-річного віку : метод. посіб. для батьків / І. С. Кліш. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 67 с.
34. Кожевникова Т. На городі густо, виросла капуста / Т. Кожевникова // Палітра педагога. – 2004. – № 3. – С. 30–31.
35. Козленко Н. А. Школякам – привычку займатися фізкультурою / Н. А. Козленко. – Київ : Радян. шк., 1985. – 118 с.
36. Круцевич Т. Ю. Дифференційований підхід к фізическому воститанию школьнико в связи с особенностями высшей нервной деятельности / Т. Ю. Круцевич. – Київ : КГИФК, 1981. – С. 42–53.
37. Лавриненко О. Мовленнєві ігри-вправи / О. Лавриненко // Палітра педагога. – 2004. – № 2. – С. 14–16.
38. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.

39. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт // Собр. соч. – М. : ФиС, 1951. – Т. 1. – С. 295.
40. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. / С. Б. Мудрик. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 155 с.
41. Овчинникова В. І. Рухливі ігри за мотивами казок / В. І. Овчинникова // Палітра педагога. – 2002. – № 4. – С. 16–19.
42. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. ; за заг. ред. О. М. Пехоти – Київ : А.С.К., 2001. – 256 с.
43. Петренко Г. В. Організаційно-методичні засади здоров'яформувального фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я» / Г. В. Петренко. – Луцьк, 2017. – 235 с.
44. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.
45. Потапова Т. Ігри-криптограми / Т. Потапова // Палітра педагога. – 2002. – № 3. – С. 20.
46. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с
47. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : ТЗОВ «Вимір», 1999. – 449 с.
48. Раченко Т. Игры в сухом бассейне / Т. Раченко, О. Каракулова // Обруч. – 2002. – № 4. – С. 36–37.
49. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харків : ХаДІФК, 2001. – 220 с.
50. Свята та розвага в дитячому садку / упоряд. : З. П. Березницька, Н. Д. Мельникова. – Київ : [б. в.], 1961. – 248 с.
51. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз : монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с.
52. Сідаш Н. Свято на лісовій галявині / Н. Сідаш // Джміль. – 2001. – № 2. – С. 31.
53. Скуратівський В. Святвечір : у 2-х кн. / В. Скуратівський. – Київ : Вироб.-комерц. фірма «Перлина», 1994. – Кн. 1. – 288 с. – (Укр. пізнав, б-ка «Земляни». Сер. : Українці).
54. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – Київ : ІСДО, 1996. – 288 с.
55. Сухомлинский В. А. Проблема воспитания всесторонней личности / В. А. Сухомлинский // Изб. пед. произв. : в 5-ти т. – Киев : Радян. шк., 1979. – Т. 1. – С. 59–214.
56. Трофимова М. В. И учеба и игра / М. В. Трофимова, Т. И. Тарабарина. – Ярославль : Акад. развития, 1997. – 239 с.
57. Ульяницька Н. Я. Вплив роботи за дисплеєм комп'ютера на зір підлітків : дис. ... канд. біол. наук : спец. 14.03.04 «Патологічна фізіологія» / Н. Я. Ульяницька. – Тернопіль, 2004. – 146 с.

58. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.
59. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посіб. / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.
60. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
61. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
62. Чубинський П. П. Мудрість віків: (українське народознавство у творчій спадщині Павла Чубинського) : у 2-х кн. Кн. 2. – Київ : Мистецтво, 1995. – 224 с.
63. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
64. Яковлев В. Г. Не забывайте о скакалке / В. Г. Яковлев // Семья и школа. – 1970. – № 4. – С. 62–63.
65. Яковлев В. Г. Физическое воспитание детей в семье / В. Г. Яковлев. – М. : Знание, 1966. – 40 с.

Навчальне видання

Дубогай Олександра Дмитрівна
Цьось Анатолій Васильович

**НАВЧАННЯ В РУСІ.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПЕДАГОГІЧНІ
ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ ТА УЧНІВ**

*Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів,
вихователів дошкільних навчальних закладів, учителів фізичної культури,
методистів, батьків*

Редактори і коректори *В. С. Голук, Л. С. Пацук, В. Є. Сикора*
Технічний редактор *М. Б. Філіпович*

Формат 70×90¹/₁₆, 23,69 ум. друк. арк., 23,5 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 64. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Винниченка, 14, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.