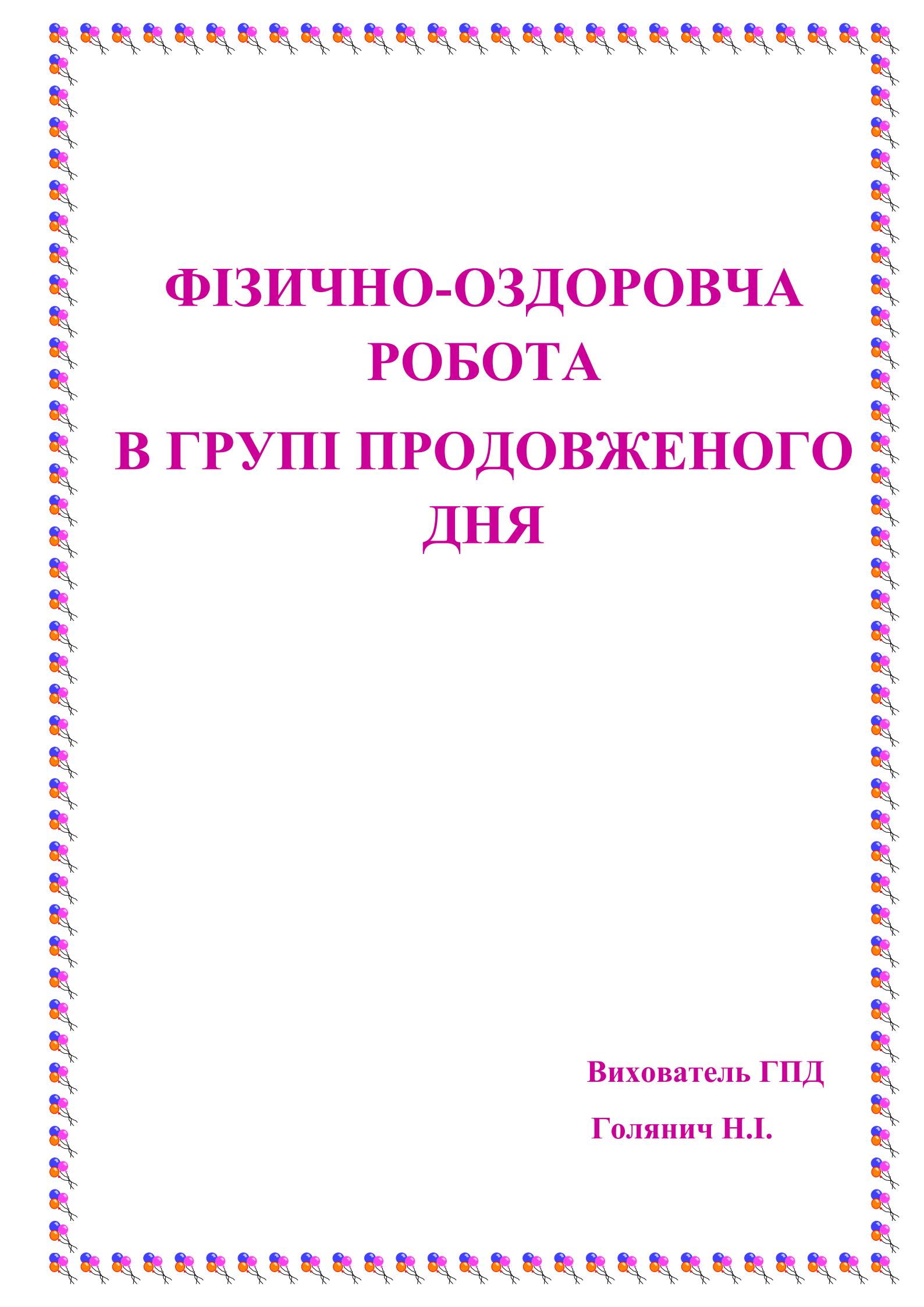


A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Вихователь ГПД

Голянич Н.І.

ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА

В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Початок систематичного навчання потребує постійного контролю за проведенням заходів, що сприяють підтриманню міцного здоров'я, покращенню діяльності різних органів і систем учнів початкових класів. Важливе місце у комплексі таких заходів посідає фізичне виховання, і головним чином фізкультурно-оздоровча діяльність, на основі якої й розробляється руховий режим на кожен день в умовах навчального й продовженого дня. Зокрема, специфічною метою фізкультурно-оздоровчої роботи є організація активного відпочинку дітей, спрямованого на підвищення розумової і фізичної працездатності, віддалення й зниження відчуття втоми, укріплення здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку. Специфічні завдання окремих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності визначаються з урахуванням закономірностей працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, семестру і всього навчального року. Особливості денних коливань працездатності дітей визначають, крім завдань активного відпочинку й укріплення здоров'я, конкретні форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи та її місце в режимі дня школярів. Серед них ранкова гімнастика, фізкультхвилинки через кожні 20хв безперервного навчання, рухливі ігри на перервах, заняття фізичними вправами кожного дня після третього уроку, ігри та розваги на прогулянці в кінці навчального дня. Усе це в комплексі і створює сприятливі умови для забезпечення раціонального рухового режиму. Окремі компоненти рухового режиму повинні поєднуватися з навчальними та гігієнічними компонентами загального денного режиму. Це необхідно для раціонального чергування розумової праці, прийому їжі, сну, активного відпочинку. Усе фізичне виховання повинно контролюватися шкільним лікарем відповідно до діючої інструкції про роботу медичного персоналу.

Фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться у другій половині навчального дня, складається із загальнорозвиваючих вправ та фізкультхвилинок.

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

КОМПЛЕКС 1

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п. * - о. с. **; 1- права нога назад на носок, руки в сторони, вигнутись; 2 — те ж саме, ліва нога назад	6—8 разів	
4) В. п. — ноги нарізно, руки за голову; 1— підняти на носки, руки вгору, плеснути над головою; 2 — те ж саме	8—9 разів	
5) В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — нахил праворуч, плеснути в долоні за правою ногою; 2 — В. п.; 3 — те ж саме, плеснути в долоні за лівою ногою; 4 — В. п.	6—8 разів	Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду
6) В. п. — о. с.; 1 — руки на пояс, повернути тулуб праворуч; 2 — в. п.; 3 — те ж саме, поворот ліворуч; 4 — в. п.	6—8 разів	
7) В. п. — о. с.; 1 — випад правою ногою вперед, руки на пояс; 2 — В. п.; 3 — те ж саме лівою ногою; 4 — В. п.	6—8 разів	
8) Вправа «Боксери»: в. п. — руки зігнуті в ліктях, на кожен рахунок стрибки на місці з почерговим розпрямленням рук уперед	20-24 рази	Стежити за правильністю й чіткістю виконання вправ
9) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу і дотримуватись ритмічності дихання
10) В. п. — о. с.; 1—4 — колові рухи правою рукою вперед, лівою рукою назад; 5—8 — те ж саме зі зміною напрямку руху рук	4—6 разів	

КОМПЛЕКС 2

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п. — руки до плечей; 1—2 — руки вгору, підняти на носки; 3—4 — В. п.	8—10 разів	
4) В. п. — о. с; 1 — присісти, обхопити коліна руками; 2 - В. п.	10—12 разів	
5) В. п. — руки в сторони; 1—2 — праву ногу підняти, зігнути в коліні, обхопити, руками й притиснути до грудей; 3—4 — В. п.; 5—6 — те ж саме з лівою ногою	6—8 разів	
6) В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 — повернутись праворуч; 2 — повернутись ліворуч	10—12 разів	-
7) В. п. — руки на поясі; стрибки на двох ногах	20-30 разів	
8) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
9) В. п. — о. с.; 1 — праву руку на пояс; 2 — ліву руку на пояс; 3 — праву руку зігнути в лікті й притиснути до плеча; 4 — так само ліву руку; 5—6 — виконувати вправу у зворотному порядку	6—8 разів	Виконувати вправу під лічбу вчителя, звернути увагу на поставу

КОМПЛЕКС 3

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методич-ші вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Рівномірний біг	2-3 хв	Дистанція два кроки, дихання рівномірне, темп довільний
3) Вправа на відновлення дихання: 1—2 — руки в сторони, вгору (вдох); 3—4 — руки вниз (видих)	6—8 разів	
4) В. п. — стійка ноги нарізно, руки «в замок» за голову; 1—2 — лікті розвести в сторони, прогнутись; 3—4 — В. п.	8—9 разів	
5) Вправа «Тік-так»: В. п. — руки на пояс; 1 — нахил праворуч (на слові «тік»); 2 — в.п. (на слові «так»); 3—4 — те ж саме з нахилом ліворуч (на слова «тік», «так»); 5—8 — те ж саме (на слова «цілий день ось так». Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду	6—8 разів	Виконується з промовлянням: «Тік-так, тік-так — цілий день ось так».
6) В. п. — руки на пояс; 1 — підняти праву ногу, зігнути в коліні, плеснути в долоні під нею; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме з лівою	8—9 разів	Стежити за правильністю й чіткістю виконання вправ
7) В. п. — о. с; 1 — присідання, руки вперед; 2 — В. п.	10 — 12 разів	
8) Вправа «Коники»: В. п. — руки зігнуті в ліктях; на кожен рахунок біг на місці з високим підняттям стегна	20 - 30 с	Біг з високим підніманням стегна, тулуб тримати прямо
9) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу і дотримуватись ритмічності дихання
10) В. п. — руки на пояс; 1 — праву руку вперед, ліву руку вгору; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме зі зміною положення рук	4—6 разів	

КОМПЛЕКС 4

Зміст вправ	Дозування	Оргагазаційно-методич-ні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Рівномірний біг	2-3 хв	Дистанція два кроки, дихання рівномірне, темп довільний
3) Вправа на відновлення дихання: 1—2 — руки в сторони, вгору (вдих); 3—4 — руки вниз (видих)	6—8 разів	
4) В. п. — руки на пояс; 1 — праву ногу назад на носок, вигнутись; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме лівою ногою	8—10 разів	
5) Вправа «Млин»: В. п. — нахил вперед вигинаючись, руки в сторони; 1 — нахил тулуба праворуч; 2 — те ж саме ліворуч	10—12 разів	Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду
6). В. п. — руки на пояс; 1 — нахил праворуч, праву ногу в сторону на носок; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме, нахил ліворуч	8—10 разів	
7) В. п. - о. с; 1-3 — три пружних присідання, руки вперед; 4 — В. п.	8—10 разів	
8) В. п. — руки на поясі; на кожний рахунок стрибки на місці: чотири — на правій нозі, чотири — на лівій, вісім — на обох	12—16 разів	Стежити за правильністю й чіткістю виконання вправ
9) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу і дотримуватись ритмічності дихання
10) В. п. — руки в сторони; 1 — праву руку вгору, ліву руку вниз; 2—4 — В. п.; 5—8 — те ж саме зі зміною положення рук	6—8 разів	

КОМПЛЕКС 5

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п. — руки вниз, пальці «в замок»; 1 — руки за голову; 2—3 — піднятися на носки, лікті розвести в сторони, вигнутись; 4 — В. п.	8—10 разів	
4) В. п. — руки вгору; 1—4 — чотири колові рухи руками вперед; 5—6 — колові рухи руками назад	6—8 разів	
5) В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — нахил вперед, правою рукою доторкнутися носка лівої ноги; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме, лівою рукою доторкнутися носка правої ноги	8—10 разів	Нахили виконувати енергійно, збільшувати амплітуду
6) Вправа «Плясова»: В. п. — руки на поясі; 1 — праву ногу вперед, напівприсід на лівій нозі, руки в сторони, долоні вгору; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме з правої ноги	8—10 разів	Спину тримати напружено, голови вперед не нахиляти
7) В. п. — упор присівши; 1 — праву ногу в сторону й на носок; 2 — В. п.; 3 — ліву ногу в сторону, на носок; 4 — В. п.	6—8 разів	
8) В. п. — руки на пояс; 1—3 — стрибки на двох ногах; 4 — стрибок з поворотом направо на 90°	10—12 разів	Стежити за правильністю й чіткістю виконання вправ
9) Ходьба на місці	30 с	Зберігати правильну поставу і дотримуватись ритмічності дихання
10) В. п. — руки притиснуті до плечей; 1 — 2 — ліву руку в сторону, праву — вперед; 3 - ліву руку вгору, праву — в сторону; 4 — В. п.; 5—8 — те ж саме зі зміною положення рук	4—6 разів	

КОМПЛЕКС 6

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці з коловими рухами рук вперед	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п. *- руки вперед; 1 — випад правою ногою вперед, ривок руками назад; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме іншою ногою	8—10 разів	
4) В. п. — руки в сторони; 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — те ж саме ліворуч	10—12 разів	
Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) Шикування	1 хв	Прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5 с
2) Ходьба на місці з коловими рухами рук вперед	30 с	Зберігати правильну поставу
3) В. п. *- руки вперед; 1 — випад правою ногою вперед, ривок руками назад; 2 — В. п.; 3—4 — те ж саме іншою ногою	8—10 разів	
4) В. п. — руки в сторони; 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — те ж саме ліворуч	10—12 разів	

Фізкультхвилинка — це короткочасне заняття фізичними вправами. Вона є активним відпочинком, який проводиться на загальноосвітніх уроках та на самопідготовках, щоб зменшити втому учнів, активувати їх увагу та підвищити здатність до сприйняття навчального матеріалу.

Комплекс фізкультхвилинки включає 3—4 вправи для рук, тулуба, ніг, що не вимагають складної координації, зручні для проведення в класі. Рухи за своїм напрямком повинні бути протилежні тим, які властиві дітям під час уроку (вимушене під час навчальної роботи згинання тазостегнового і колінного сугавів, спини, зведення плечей, нахил голови вперед тощо). Вправи мають бути спрямовані на випрямлення ніг і тулуба, розведення плечей, піднімання голови, напруження м'язів, зведення пальців з подальшим їх розслабленням. Щоб вчасно попередити різку зміну працездатності дітей, на гімнастичні вправи необхідно витратити 15—17 хвилин від загального часу, відведеного на навчальні заняття, крім спортивної години. У залежності від видів навчальної діяльності заняття можна виконувати стоячи за партою, а також біля неї. Фізкультурні заняття тривалістю 2—3 хвилини дозволяють виконувати 3—4 вправи, кожна з яких повторюється 6—8 разів.

Основними вимогами до проведення занять фізичними вправами є чисте повітря в класі, чітке і правильне виконання рухів з дотриманням природного ритму дихання і збереженням правильної постави. Музичний супровід фізкультхвилинки є додатковим фактором ефективного відпочинку дітей, джерелом позитивних емоцій, а у поєднанні з рухами — ефективним засобом підвищення працездатності. Бажано, щоб протягом кожного тижня застосовувалось два комплекси вправ, оскільки залежно від характеру роботи буде виконуватись той чи інший набір вправ. Для підвищення цікавості дітей до цього виду фізкультурно-оздоровчої роботи доцільно кожного тижня змінювати музику і частково урізноманітнювати набір фізкультхвилинки одною-двома новими вправами, або запропонувати ті самі вправи, але з іншими вихідними положеннями.

На 20-ій хвилині самопідготовки (або коли у дітей з'являються ознаки втоми) вихователь пропонує дітям відкласти роботу і підготуватися до виконання вправ: розстебнути гудзики на комірцях, підвестись, стати біля парти і приготуватись до фізкультхвилинки.

Переконавшись, що всі діти готові, вчитель умикає музику і подає команду розпочати виконання першої вправи, потім другої, третьої та ін.

Діти виконують рухи під віршовану фізкультхвилинку, яку промовляє вчитель або призначений ним учень. При цьому вихователь разом із дітьми робить по одному-два рухи кожної вправи, а надалі слідкує, як учні виконують ці вправи..