**Методичні рекомендації щодо організації фізкультурних розваг  
 з дітьми молодшого шкільного віку в умовах карантину**

*Волкова І.В., старший викладач кафедри виховання й розвитку особистості КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»*

В умовах карантину у дітей знизилася можливість бігати, плигати, гратися з однолітками, а батьки замислилися: як управляти дитячою енергією у межах квартири.

***З’ясуємо,*** що ж таке дитяча рухова активність ? У чому її важливість для організму дитини та здоров’я ?

Протягом всього життя наше тіло здатне здійснювати рухи, які укріплюють і оновлюють органи і тканини, рухи, які є еліксиром, який омолоджує та оновлює організм.

***Запам’ятаємо,*** що потреба в рухах, збільшена рухова активність –   
є найбільш важливими особливостями дитячого організму. Природа дала дитині таку важливу властивість – кінезофілію (від грецьких слів «кінезос» – рух і «філіос» – любов), таким чином майже дослівно воно перекладається як «любов до рухів». Саме вона змушує дитину гасати коридорами, стрибати, зчиняти галас, тікати і доганяти тощо. Це – ще дитина, і потреба руху в ній не заглушена. Вона діє стихійно.

**Руховою активністю** називають суму рухів, які виконуються людиною в процесі життєдіяльності. Найбільш виражено реагують на рухову активність серцево-судинна і дихальна системи людини. Під впливом фізичних навантажень у кровообігу відбувається перебудова, він починає реагувати економніше не тільки при роботі, але й і у спокої. У дихальній системі навантаження сприяють оптимізації легеневою вентиляції, покращують поглинання кров’ю кисню і виділення вуглекислоти із легенів. Під час виконання фізичних вправ встановлюється більш досконала координація між роботою м’язів і внутрішніх органів, удосконалюється їх функція.

Рухову активність доцільно розглядати як важливий чинник збереження високої не лише фізичної, але і психічної працездатності дитини, що здійснює тонізуючий вплив на центральну нервову систему, сприяє більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища.

***Необхідно пам’ятати***, що рухова активність, а також емоційні чинники, що супроводжують її виконання, збуджують підкоркові центри та тонізують через них кору мозку. Покращання діяльності клітин кори внаслідок активного відпочинку дозволяє розглядати останній як чинник поліпшення розумової працездатності.

Обмеження рухової активності у молодшого віку школярів може стати однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану

Однією з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму, виникнення різноманітних морфологічних та функціональних змін організму **є гіпокінезія**. Комплекс таких змін відноситься до стану, проміжного між здоров’ям та хворобою, але з часом він може сприяти формуванню захворювання.

Поняттям «гіпокінезія» також позначається обмеження кількості та обсягу рухів, пов’язаних із переміщенням тіла у просторі, обумовлене способом життя, особливостями навчальної та професійної діяльності.Часто гіпокінезія супроводжується **гіподинамією** – зменшенням м’язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Проте, під час карантину батьки можуть побачити, що дитина має занадто надлишкову рухову активність **(гіперкінезія**). До її характерних ознак відносять специфічні прояви функціональних порушень і змін стану здоров’я, насамперед, центральної нервової системи і регуляторних механізмів.

Перебуваючи з молодшими школярами під час карантину дуже важливо організувати **активний руховий режим** – фізичне навантаження, регламентоване за інтенсивністю, таке, що задовольняє біологічній потребі   
у рухах, відповідає віковим функціональним можливостям організму, а також сприяє зміцненню здоров’я дітей.

Під час карантину молодші школярі більшу частину доби перебувають у статичному  положенні, тобто сидять: коли виконують завдання, читають, переглядають телепередачі або граються у комп’ютерні ігри. У дітей знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Діти починають порушувати правила поведінки. Тому при **активному руховому режимі** протягом доби необхідно організовувати фізкультурні розваги (активності), під час яких діти могли б виконувати нескладні фізичні вправи.

Фізичні вправи діють на організм людини всебічно і не залишають у спокої нічого, всі органи, тканини і навіть клітини відчувають на собі сприятливий ефект рухів.

Під час виконання фізичних рухів значно зростає потреба у кисні, тому чим більше працюють наші м’язи, тим енергійніше працюють серце та легені. Під впливом рухів поліпшується кровопостачання та живлення м’язів. При фізичній напрузі не тільки розширюється просвіт капілярів, але й збільшується їхня кількість. Тому, люди, що багато рухаються, мають кращій кровообіг. Учені підрахували, що серце людини, яка займається фізичною працею, має регулярні фізичні навантаження, може виконувати роботу у два рази більшу, ніж у того, хто не любить рухатися.

***Звертаємо увагу***, що під час організації фізкультурних розваг важливо, по-можливості, враховувати **гігієнічну норму** рухової активності – науково обґрунтовані кількісні параметри, які відповідають біологічній потребі організму, що зростає, у рухах і, реалізуючись у повсякденному житті, сприяють гармонійному фізичному розвитку, збереженню та укріпленню здоров’я молодшого школяра.

**Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей 5-10 років  
 (О. Г. Сухарев)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вік, років | Оцінка рухової активності | | |
| Гіпокінезія  (менше) | Гігієнічна  норма | Гіперкінезія  (більше) |
| 5-6 | 9 (тис.кроків) | 11-15 | 20 |
| 4 (год) | 4,5-5,5 | 6 |
| 7-10 | 10 | 15-20,5 | 25 |
| 3,5 | 4-5 | 5,5 |

* Примітка. У кожному рядку верхній осередок – обсяг рухової активності, тисяч кроків; нижній – тривалість рухового компоненту, годин.

***Крокометрія*** – це підрахунок локомоцій школяра за допомогою спеціальних пристроїв – крокомірів. Принцип їх дії полягає у тому, що при кожному кроці рухлива частина прибору – анкер – приводить у дію лічильник.

**Практичні поради щодо організації фізкультурних розваг   
для молодших школярів під час карантину**

***Звертаємо увагу***: перед проведенням різних фізичних вправ бажано провітрити кімнату**.**

**1. Комплекс ранкової гімнастики**

Під час сну організм дитини відпочиває. М’язи у цей період розслаблені, серце працює спокійно, дихання уповільнене і неглибоке. У період пробудження хочеться потягнутися, глибоко позіхнути. Це відбувається тому, що всі органи починають працювати не відразу на повну силу.

Ранкова гімнастика і призначена для того, щоб швидше пробудити організм. Це комплекс гімнастичних вправ, які виконуються через   
10-15 хвилин після пробудження, коли функціональний стан організму перебуває на пониженому рівневі.

Водночас ранкова гімнастика допомагає розв’язати низку інших дуже важливих завдань, а саме:

* забезпечити повноцінне пробудження організму і готовність його до активної роботи. Комплекс простих вправ збуджує м’язи   
  і покращує кровообіг;
* формувати вольові якості особистості, організованість. Далеко не кожна людина здатна вставати зранку і займатись фізичними вправами;
* фізичне вдосконалення людини. Регулярне виконання ранкової гімнастики сприяє гармонійному розвиткові всіх систем організму дитини: м’язової, кровоносної і дихальної.

Ефективність ранкової зарядки для молодшого школяра залежить від знання старшими членами родини того, що вправи мають включати всі види рухів людського тіла в певній послідовності:

* рухи у шийному відділі хребта (оберти і напів-оберти голови, нахили і повороти в різні сторони);
* згинання і розгинання пальців рук;
* колові рухи кистями;
* рухи у ліктьових суглобах (оберти, згинання і розгинання);
* рухи у плечових суглобах (піднімання рук у різних напрямках, колові і ривкові рухи прямими і зігнутими руками);
* рухи плечима в різні сторони, оберти;
* рухи тулубом: нахили вперед - назад, у сторони, колові рухи;
* колові рухи тазом;
* повороти тулуба;
* махові рухи прямих ніг вперед - назад;
* присідання на всій стопі, на носках, на одній нозі;
* повільний біг (на місці), стрибки.

Окрім того, у проведенні ранкової гімнастики з молодшими школярами потрібно дотримуватися таких гігієнічних вимог:

* виконувати щоранку в один і той же час;
* перед виконанням потрібно добре провітрити приміщення;
* вправи робити натщесерце перед сніданком під легку музику;
* під час виконання вправ потрібно дихати глибоко і ритмічно, вдихаючи повітря через ніс і видихати через рот;
* кожну вправу виконувати точно і правильно, повторюючи її 5-6 разів;
* починати із нескладних рухів, навантаження підвищувати поступово. Наприкінці заняття виконати кілька вправ на розслаблення, щоб привести до нормального ритму роботу органів дихання і кровообіг;
* після фізичних вправ обов’язкові водні процедури (обливання, обтирання, душ).

***Пам’ятаємо*,** що дитина залюбки виконуватиме вправи ранкової гімнастики разом із дорослими членами родини.

1. **Фізкультурні хвилинки, руханки включають** 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки 2-3 хвилини. Одним із головним завдань фізкультхвилинок є зняти м’язове і розумове напруження, попередити порушення постави;

Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м’язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи, виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилинок батьки промовляють текст, а діти виконують вправи.

**Різні види фізкультурних хвилинок і руханок:**

* комплекси фізичних вправ (передбачають вправи для м’язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища);
* кінезіологічні (з метою профілактики деяких соматичних захворювань у дітей);
* імітаційні (віршовані ) ;
* ігрові (стимулюють пізнавальну діяльність молодших школярів).

**Комплекс фізичних вправ**

1. В.п. – сидячи за столом, руки до плечей.

1 – руки вперед, пальці розчепірити (вдих);

2 – в.п. ( видих).

Повторити 4 – 6 разів у середньому темпі. Руки згинати до плечей енергійно, плечі розводити так, щоб сходилися лопатки. Голову тримати рівно.

1. В.п. – стоячи біля стола, ноги нарізно, ліву руку за голову, праву за спину.

1 – 3 пружні нахили вправо, натискаючи лівою рукою на голову (видих);

4 – змінити положення рук (вдих);

5 – 8 те саме в інший бік.

Повторити 3 – 4 рази в кожен бік у середньому темпі. Ноги не згинати.

1. В.п. – стоячи з боку стола, обличчям до нього, руки на столі.

1 – 2 – присісти на носках, коліна розвести (видих);

3 – 4 в.п.

Повторити 4 – 6 разів у повільному темпі. Тулуб тримати вертикально, голову не нахиляти.

**Ігрові фізкультхвилинки**

**Гра «Піаніно»**

Поставити всі пальці на стіл і під рахунок «раз і два» імітується гра на піаніно, пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

**Гра «Комарики»**

Діти стоять, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть в долоні над головою. «Комарик біля вуха» тощо.

**Кінезіологічні фізкультхвилинки**

Комплекс вправ гімнастики для очей

* Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 –5 разів.
* Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.
* У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухи очима в правий бік, стільки ж само – у лівий. Розслабивши очні м’язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 – 2 рази.
* Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

Дихальні вправи – поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

* Глибокий вдих – руки повільно підніміть до рівня грудей. Затримайте подих (увагу сконцентруйте на середині долонь). Повільно видихніть (руки опустіть уздовж тіла).
* Глибоко вдихніть. Закрийте вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримайте подих. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а» (чергуйте зі звуками «и-и-и», «у-у-у»).
* Глибоко вдихніть. Руки повільно підніміть угору. Затримайте подих на вдиху. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а». Руки повільно опустіть. Вдихніть. Руки повільно підніміть до рівня плечей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «про», обійміть себе за плечі, опустіть голову на груди. Повільно і глибоко вдихніть. Руки підніміть до рівня грудей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком « у-у-у». Руки опустіть униз, голову на груди.
* Стисніть правою рукою ліве плече. Голову поверніть ліворуч і подивіться назад. Розведіть плечі із силою. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видихніть. Подивіться назад через праве плече, знову із силою розведіть плечі. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видих. Опустіть руки вздовж тіла, голову опустіть на груди. Вдихніть, видихніть. Повторити вправу, тримаючи лівою рукою праве плече.
* Руки вгору, вниз, промовляти звуки «Ш», «Ж», видихаючи повітря.

**Віршовані фізкультхвилинки**

Прилетіли журавлі *(помахати руками, як крилами)*

І великі, і малі *(руки вгору, руки вниз)*

Сіли собі на ріллі, *(присісти)*

Заспівали: «Тра-ра-рі» *(встати)*

Де журавка ходила –

*(ходьба з високим підніманням стегна)*

Там пшениця родила,

Де журавель походив -

Там ячмінь уродив.

***До уваги*! Фізкультурні розваги для дітей виконують такі функції:**

* розважальну – створити сприятливу атмосферу;
* релаксаційну – позбавити напруження, спричиненого негативними емоціями, перевантаженнями м’язів, нервової системи, мозку;
* комунікативну – об’єднати дітей та батьків, сприяти їхній співпраці, взаємодії між собою;
* розвивальну – розвивати мовлення, увагу, пам’ять, мислення;
* корекційну – «виправляти» емоційні, поведінкові й інші проблеми дитини.

1. **Малорухливі ігри** можна організувати за участю дітей і дорослих. За назвами ігор учасники виконують дії.

***І клас****.*

* *Для вправ у формуванні культури рухів:* «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу»,«Літає – нелітає», «Швидко стати в шеренгу», «Переліт птахів», «Тихо-гучно», «Мандрівка оплесків»;
* *Для вправ у формуванні навички пересувань*: «Ой, у полі жито», «По гриби», «Вовк у канаві», «Будиночки», «Горобці й ворони», «Садіння картоплі»;
* *Для опанування навички оволодіння м’ячем*: «Хто влучніше?», «Влучно в ціль», «Жонглер», «Займивільне коло», «Приборкувач м’яча*»;* «Гарячий м’яч», «Донеси м’яч»;
* *Для стрибкових вправ* – «Хто більше?», «Стрибунці-горобчики», «Стрибки по «купинах».

**2 клас**.

* Д*ля вправ у формуванні культури рухів*: «Світлофор», «Подоляночка», «Жива скульптура», «Повтори за мною»;
* *Для вправ для оволодіння навички пересувань*: «Гуси», «Сірий кіт», «Альпіністи», «Виклик номерів», естафети;
* *Для стрибкових вправ* – «Через купини та пеньки», «Вовк у канаві», «Зайці у городі»;
* *Для опанування навички оволодіння м’ячем:* «М’яч сусіду», «М’яч середньому», «Влучно в обруч».

**3 клас.**

* *Для вправ у формуванні культури рухів:* «Вгадай, чий голос?», «Чотири стихії», «Жива скульптура»;
* Д*ля вправ для оволодіння навички пересувань:* «Гуси-лебеді», «Горішки»;
* *Для стрибкових вправ* – «У річку, гоп!», «Переправа через річку»;
* *Для вправ для опанування оволодіння навичками м’яча* – «Попади в ціль!», «Передав – сідай!», «Найкраща пара».

**4 клас.**

* *Для вправ у формуванні культури рухів*: «Фігури», «Займи вільне місце», «Слухай музику»;
* *Для вправ для оволодіння навички пересувань*: «Шишки, жолуді, горіхи», «Естафета звірів»; «Допомога другу»; «Танцювальна фігура, замри!»;
* *Для вправ для опанування оволодіння навичками м’яча* – «У горизонтальну мішень», «М’яч у колі», міні-футбол; «Бадмінтон».

**Правила безпеки під час фізкультурних занять. *Необхідно пам’ятати,*** що окрім користі, яку приносять регулярні заняття фізичною культурою, вони можуть становити певну небезпеку для здоров’я внаслідок травматизації. Щоб цього не трапилося необхідно виконувати певні правила.

Ці правила досить прості:

* забороняється проводити провітрювання під час занять;
* не можна проводити заняття відразу після прибирання, на вологій підлозі;
* не проводити біля світильників та радіаторів опалення;
* бажано, щоб діти були у спеціальній спортивній формі та взутті;
* виконання вправ проводиться тільки під наглядом батьків або разом з батьками;
* протягом занять потрібно контролювати зовнішній стан дітей, у випадку появи ознак фізичного стомлення – навантаження повинно бути зменшено, діти переходять до ходьби, дихальних вправ тощо;
* наприкінці заняття також проводять спеціальні вправи, що полегшують перехід від режиму фізичної роботи до розумової праці, дозволяють зняти фізичне напруження (спокійний біг, ходьба, дихальні вправи тощо).

**Література**

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод.посіб. – К.: Рад.шк., 1989. – 192 с.
2. Ващенко О.М, Люріна Т.І., Романенко Л.В. Фізкультхфилинки в початкових класах: навч.-метод.посіб. – К.: Навч.кн., 2002. – (Сер. «Здоров’ятко»).
3. Ващенко О.М. Години здоров‘я в початковій школі: навч.-метод.посіб. – К.: Шкільний світ, 2007. – С. 66 – 93.
4. Джерело педагогічних інновацій. Здоров’язбережувальні технології в навчанні. Науково-методичний журнал. – Випуск №1 (31).– Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2018 – 244 с.
5. Інтернет- ресурси: <http://1-4.by/tag/elektronnye-fizkultminutki/>

**Шановні колеги та батьки учнів запрошуємо до співпраці. Ваші запитання та пропозиції надсилайте на електронну адресу:** [**i\_v\_volkova@ukr.net**](mailto:i_v_volkova@ukr.net) **або телефонуйте за телефоном: 066-430-35-79.**