

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
В УМОВАХ ГРУПИ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 6 курсу, 631 групи

Палій Тетяна Василівна

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент **Біленкова Л.М.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4/1 від 16 листопада 2021 р

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

ЧЕРНІВЦІ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ.....	7
1.1. Проблема розвитку фізичної активності особистості у дослідженнях учених.....	7
1.2. Молодший шкільний вік як важливий період розвитку фізичної активності.....	13
1.3. Виховна цінність групи продовженого дня у розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку.....	18
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	36
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ. (з досвіду роботи).....	37
2.1. Аналіз досвіду роботи щодо розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку у групі продовженого дня.....	37
2.1.1. Розвиток фізичної активності структурної організації у спортивній фізичній годині у групі продовженого дня.....	43
2.1.2. Методи, форми та технології розвитку фізичної активності учнів у процесі організації спортивної години у групі продовженого дня.....	57
2.3. Методичні рекомендації до використання інноваційних технологій розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку в умовах групи продовженого дня.....	68
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Запорука майбутнього кожної держави – здоров'я її населення. Екологічні, економічні, соціальні проблеми в суспільстві зумовлюють негативну тенденцію до погіршення психічного, фізичного, морального благополуччя громадян України. Відповідно важливим й постає питання розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку в закладах освіти. На сучасному етапі виховання фізично здорового покоління визначається як загальнодержавне завдання, важливість реалізації якого передбачена Конституцією України, Концепцією Нової української школи, Національною доктриною розвитку освіти у XXI столітті, цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації». Виходячи з цих вище зазначених документів ми визначаємо сутність і розкриваємо зміст поняття «фізична активність дітей молодшого шкільного віку»; визначити мотивацію молодших школярів до зміцнення свого здоров'я, бажання участі у фізичній активній діяльності; підвищення рухової фізичної активності та фізичної підготовки; правильно використовувати засоби організації фізичної культури як важливі засоби здорового способу життя; сформувати в школярів уміння й навички самостійно займатися фізичними вправами в школі, а також в групі продовженого дня, вдома, на прогулянці, спортивних майданчиках; визначити і впровадити організаційно-педагогічні умови підвищення фізичної активності; розробити зміст, форми і методи розвитку фізичної активності учнів початкових класів у групі продовженого дня; поліпшити стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, активності та фізичної підготовленості.

Ідеї гуманізму, дитиноцентризму, пріоритету розвитку особистості, значущості людського капіталу взяті в основу ідеї Нової української школи, поглиблюють значимість формування всебічно розвиненої особистості, яка має не тільки високий рівень знань і вмінь, високий потенціал творчого, морального, а й фізичного, розвитку.

Науковими дослідженнями К. Андерсона, В. Бальсевича, Д. Рутенфранса, А. Сухарева визначено існування достовірного зв'язку між захворюваністю та фізичним розвитком дітей молодшого шкільного віку, які не дотримуються вимог рухового режиму, фізичної активності, мають підвищений рівень захворюваності тощо. Результати досліджень соціологічних служб в системі освіти і здоров'я добового бюджету часу учнів сучасної школи показали значну нестачу рухової активності дітей (всього 22-25% на добу при обов'язковому мінімумі 50-55%) та визначили передумови зниження рівня здоров'я дітей. Так, статичний компонент (рухи у положенні сидячи, стоячи, у спокої) складає на добу (за Ю. Івановим) у дітей 6 років - 75%, 7-10 років 78%. Основною формою фізичного виховання учнів у школі є уроки фізичної культури, які не можуть в достатній мірі надати організму, що розвивається, потрібного обсягу фізичної діяльності. Не розв'язує це питання й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка охоплює незначну кількість учнів. Ось чому організація фізичної активності формування оздоровчої рухової активності дітей молодшої школи в умовах групи продовженого дня набуває особливої актуальності, незважаючи на пандемійний режим.

Вивчення наукових праць зарубіжних (Т.Антипова, В. Заціорський, О. Котков та ін.) та вітчизняних авторів (І. Гранатовський, М. Зубалій, М. Козленко, І. Лискун, Д. Невенгловський, В. Новосельський, А. Сухарев та ін.) засвідчує, що фізична активність людини є одним із найважливіших факторів усієї її життєдіяльності, який позитивно впливає на формування особистості, розвиток її фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Вихованню дітей в сучасних умовах присвячено наукові праці В. Береки, О. Биковської, В.Вербицького, А.Сиротенка, Т.Сущенко. Розвитку соціально-активної особистості - праці І. Бежа, О. Докукіної. О. Пехоти та ін.

Окремими аспектами розкриття закономірностей процесу формування оздоровчої фізичної активності займалися Г. Власюк, Н. Денисенко,

А. Турчак та ін. Слід виділити дослідження О. Жабокрицької (у позакласній діяльності) О. Сватська (у позашкільній роботі), які розкривають організаційно-педагогічні умови формування фізичного здоров'я молодших школярів. На думку С. Свириденко, формування культури здоров'я варто розпочинати ще з дошкільного віку, у сім'ї та дошкільних навчальних закладах і продовжувати, забезпечуючи системний підхід, у початковій та основній школі. Т. Шаповаловою визначено й обґрунтовано оптимальні організаційно-педагогічні умови розвитку фізичної активності у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю. Виховна цінність системи групи продовженого дня полягає в тому, що вона створює умови для педагогічно доцільного, емоційно привабливого дозвілля, зміцнення їхнього здоров'я, задоволення потреб у новизні вражень, творчої самореалізації, спілкуванні й самодіяльності в різноманітних формах задля розвитку фізичної активності, що містить працю, пізнання, культуру, гру (рухливу, творчу, дидактичну) та інші сфери можливого самовизначення.

Отже, проведений аналіз науково-педагогічної літератури доводить, що проблема формування фізичної активності молодших школярів в умовах групи продовженого дня потребує подальшого наукового дослідження.

Мета роботи – розкрити особливості розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку та вивчити досвід роботи щодо підвищення цього процесу в умовах групи продовженого дня.

Завдання дослідження:

- проаналізувати проблему розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку у дослідженнях вчених і практиків;
- обґрунтувати виховну цінність групи продовженого дня у розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку;
- вивчити досвід роботи групи продовженого дня стосовно розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку;

- запропонувати методичні рекомендації щодо використання інноваційних технологій у розвитку фізичної активності учнів початкових класів у процесі роботи в умовах групи продовженого дня.

Об'єкт дослідження – розвиток фізичної активності дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку в групі продовженого дня.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз літературних джерел; 2) спостереження щодо розвитку фізичної активності в умовах групи продовженого дня; 3) вивчення досвіду вихователів роботи групи продовженого дня, 4) опитування; 5) аналізу, синтезу, узагальнення.

Теоретичне значення дослідження. Аналіз та узагальнення доробку учених і практиків з проблеми розвитку фізичної активності в умовах групи продовженого дня.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть використовуватись учителями, вихователями початкової школи у практичній діяльності при плануванні, організації виховної роботи у групі продовженого дня з метою розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку; майбутніми учителями для поглиблення знань з теорії та методики виховної роботи та розвитку фізичної активності зокрема в групі продовженого дня.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота, має вступ, два розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, а також списки використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

1.1. Проблема розвитку фізичної активності особистості у дослідженнях учених

Для теперішнього народу набуває значної проблеми сформувати здорову націю. Полягає в тому, що теперішнє молоде покоління має знижений рівень фізичної підготовки, а також погіршення здоров'я. Це все зумовлюється тим, що молоде покоління нехтує руховою активністю. Формування та встановлення основних основ здоров'я особливо актуальне у молодшому шкільному віці, оскільки чимало рухових задатків та багато інших формуються саме у молодшому віці. Тому нехтувати фізичною активністю дітям молодшого шкільного віку не варто.

Поміж основних завдань сучасної школи, початкової освіти, зокрема, підкреслених державними документами є збереження та зміцнення фізичного, духовного та психічного здоров'я дітей, захист сил організму дитини, виховання цікавості до рухової активності. Забезпечити розуміння потреби в ній. А також виробити зацікавленість до здорового способу життя.

У виданнях науковців, зокрема педагогів і психологів з питань формування фізичної активності, було доведено, що розвиток і здоров'я дітей молодшого шкільного віку залежить від оптимальної фізичної активності, адже її фізичної активності, адже її надмірність або недостатність призводить до затримки росту та розвитку, зменшує адаптивні й робочі можливості організму. Багатьма дослідженнями відомих лікарів та вчених: О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Л. Волкової, Е. Вільчковського, Т. Глушанок, О. Гнізділової, Н. Денисенко, Ю. Змановського, В. Сухарева, Г. Шалигіної та багатьох інших встановлено безсумнівний вплив рухової активності на здоров'я дітей молодшого шкільного віку, адже це все є біологічною потребою організму від народження. А також природною потребою в

розвитку дитини. Необхідність фізичної активності зазначається також у дослідженнях та висновках відомих психологів, лікарів та педагогів О. Богініч, Є. Вавілової, С. Волкової, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановського, Л. Карманової, О. Крилової, М. Маханьової, І. Муравова, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших. Висновок щодо режиму фізичної активності дітей у молодшого шкільного змістовно висвітлюються у виданнях Е. Вільчковського та М. Єфименка. Основні положення щодо фізичної активності у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку розглядаються у роботах О. Бикової, О. Богініч, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової, Т. Осокіної та інші. Багато спостережень показують, що в останній час у багатьох теперішніх молодших школярів спостерігається дефіцит не лише фізичної, а й рухової активності упродовж дня.

Фізична активність так само необхідна для організму, як і дихання. Достатня щоденна фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя, нарівні з правильним харчуванням і відсутністю шкідливих звичок. Ніщо так не виснажує і не руйнує організм, як нестача руху. Відсутність навантаження і є найважчим та найнебезпечнішим навантаженням для організму. Активний спосіб життя має вирішальне значення для здоров'я. Але в нашому сучасному світі люди починають вести менш рухливий спосіб життя.

Фізична активність може бути найрізноманітнішою: ходьба і їзда на велосипеді, різні види спорту та активного відпочинку (наприклад, танці, йога). До фізичної активності також відноситься і робота по дому (прибирання, перенесення важких предметів і догляд за оточуючими). Будь-яка форма фізичної активності, за умови її регулярності, достатньої тривалості й інтенсивності, корисна для здоров'я.

Дослідження історико-педагогічних аспектів фізичної культури та фізичної активності зокрема, дали нам можливість визначити актуальні

завдання сучасної освіти у контексті вдосконалення і самовдосконалення фізичної активності учнів. У науковому пошуку віднаходимо, що особливий внесок у вивченні питань фізичного виховання майбутніх поколінь зробив основоположник відомий педагог, лікар П. Лесгафт (21, 2010,). Основну мету виховання визначав як гармонійне поєднання як розумового так і морального фізичного розвитку (П. Лесгафт 21, 2010). Ш. Фур'є(1940. С. 516) надавав великого розуміння фізичному розвитку особистості. Він мріяв, щоб з раннього дитинства вихованці сприяли у розвиткові тіла та легко порались із трудним завданням, досягали гармонії.

Як зазначають вітчизняні дослідники, активність людини є джерелом її розвитку, визначає діяльність, є її рушійною силою. Відмінність між поняттями «активність» та «діяльність» полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в предметі, а активність - із потреби в діяльності. Активність не тільки передуює діяльності, а й «супроводжує» її протягом усього процесу. Не можна уявити оптимальну діяльність, позбавлену активності. Визначення фізичної активності з точки зору психології дозволяє розкрити загальні закономірності формування цієї активності, які пов'язані з потребою, мотивацією та інтересами людини до рухової діяльності.

Аналіз наукових поглядів щодо визначення цього поняття дав розуміння нам сутності і конструкту «фізична активність». Значна кількість науковців розглядають фізичну активність як рухливість дітей або сукупність рухів. Ю. Ісаєнко (2012. 27 с.) доводить це поняття як комплекс регульованих рухів, що мають уявну рефлексорну основу, проявляється у бажанні до фізичної рівноваги організму дитини з усім навколо неї, виражаються у рухових і фізичних якостях, виражених як генетично, так і зумовлених мотивами й потребами. Е. Вільчковський (1997. – 147 – 153 с.) зазначає, що фізична активність – це рух тіла, виконаний скелетними м'язами, у результаті чого відбувається збільшення енергозатрат, що є важливішими і вищими від основного обміну.

Визначення понять «фізична діяльність» і «фізична активність» викликає багато суперечок. Так, Є. Антипова і О.Котков (2003. – 14 – 16 с.) розглядають фізичну активність людини як таку, що спрямована на зміцнення її здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистої мотивації і соціальних потреб. Фізична діяльність, на відміну від фізичної активності, являє собою ансамбль рухових дій, залучених до системи організуючих ідей, правил і форм з метою досягнення певного адаптаційного ефекту організму людини й удосконалення динаміки цього процесу Є. Антипова і О.Котков (2003)

Відповідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) до фізичної активності відносять види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, спрямовані на придбання їжі, її приготування), а також навчальну діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування тощо.

Фізична активність потребує затрат енергії. Того ж погляду дотримується Т. Барановський, під фізичною активністю розуміє роботу скелетних м'язів, яка супроводжується витратами енергії разом із витратами енергії у стані спокою Т. Барановський,(2012, - 237 с.).

А. Сухарев під фізичною активністю розуміє цілісність рухів, які людина проявляє в процесі своєї життєдіяльності, зокрема: активність у процесі організованої рухової діяльності; рухова активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; фізична активність у вільний час. Звичайно усі ці види пов'язані між собою А. Сухарев (1976. – 566 с.).

В. Ядов розглядає фізичну активність як залучення людини до системи до активної діяльності й спілкування В. Ядов (1998. – 596 с.).

У контексті вивчення особистості фізичної активності вчені розглядають як міру рухливості, що висвітлюється у різних дитячих видах

діяльності (пізнавальна образотворча, спілкувальна, гра та інші діяльності). З погляду біхевіоризму фізичну активність дослідники доводять ці види діяльності за біговими, гімнастичними, ігровими умовами в яких займаються діти (природне середовище, ігровий майданчик); використання спортивного інвентаря та іграшок; взаємодія з іншими дітьми та дорослими (однокласники, друзі, батьки, педагоги); ідеями у фізичній активності (сама дитина, батьки, друзі, вихователі). Спеціально організованою фізична активність є засобом ігрової та спортивної діяльності, фізичними вправами.

І. Олійник диференціює фізичну активність на регламентовану та нерегламентовану.. Характеризуючи роль фізичної активності вчені акцентують, що вона є важливим проявом життя, природною необхідністю до психічного та фізичного самовдосконалення, біологічною вимогою організму, з якої пов'язаний стан здоров'я людини, її фізичний та загальний розвиток. Багато досліджень науковців та лікарів показали безумовний вплив руху на здоров'я дітей, оскільки вони є необхідні в її розвитку: стимулюється робота органів. Системи організму й органів чуття. Рухливі вправи допомагають удосконаленню координації рухів, похвально позначаються на розвитку центральної нервової системи.

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури, варто зробити висновок, що визначення «фізична активність» є досить різноманітним, багатоаспектним. Підсумувавши різні дослідження до визначення сутності, ми розуміємо, фізичну активність, як об'єднання та зібрання рухливих дій, що виконує людина під час повсякденного життя, як міру рухливості, що проявляється у різних видах діяльності та забезпечує розвиток соціальних, фізичних, когнітивних досягнень. А також сприяє цілісності психічного розвитку людини.

Орієнтуючись на дослідження проблеми фізичного виховання можна вважати, що в попередніх поколіннях, в яких не було різноманітних фізкультурних вправ та рухливих ігор, які були невід'ємною складовою

спадщини, буденності, є основою розвитку фізичної активності. Кожний народ високо цінує силу й витривалість, стійкість і спритність. Батьки завжди намагалися такі риси виховати у своїх дітей. До того ж, всі народи збагнули, що фізичне виховання фундаментально пов'язане з іншими сторонами формування кожної особистості. Опрацювання літературних творів, стародавніх літописів, фресок і настінних малюнків, особливо Софіївського собору, наслідок археологічних досліджень та етнографічних джерел показує, що в історії нашого народу фізичне виховання було невід'ємним видом щоденної діяльності людини, фактором підготовки до праці, складовою обрядів, важливою передумовою посилення оборонних функцій держави. На розвиток фізичного виховання великий вплив мали етнічний склад та національні особливості українського народу, соціально – економічні умови певної епохи, а також географічне положення країни. Для українського народу завжди важливим було використання фізичної праці у побуті та повсякденному житті, яке було зумовлене потребами того часу особистості, сім'ї, нації. Усвідомлюючи, що каліцтво чи хвороба закривають шлях людині до нормального життя, народ дбав про те, щоб діти виростили сильними, здоровими, раділи життю. Недарма народна мудрість гласить: «Бережи одержу з нову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає і радість минає».

Українська нація розуміла історичну та соціальну значимість здоров'я. А ще люди спиралися на цінний досвід педагогів – новаторів, на важливість фізичного виховання у правильному формуванні особистості. Це у своїх роботах доводила С. Русова, яка говорила, що головна мета виховання полягає в тому, аби здійснювати розвиток духовних і фізичних сил дитини С. Русова (2017).

1.2. Молодший шкільний вік як важливий період розвитку фізичної активності

У Концепції «Нова українська школа» підкреслюється важливість цілеспрямованого вирішення завдань формування у підростаючого покоління здорового способу життя, свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вдосконалення фізичного розвитку, профілактики бездоглядності, правопорушень серед дітей різного віку, розвитку їх фізичної активності. Правильний фізичний розвиток учнів, зміцнення їхнього здоров'я є актуальною потребою сучасної школи і української педагогіки.

У цьому аспекті теоретичні й практичні напрацювання є у В. О. Сухомлинського, який у своїх творах неодноразово повторював, що у праці вчителя найважливішим є турбота про здоров'я вихованців. «Від життєрадісної бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.

Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то добра половина їх – про здоров'я» В. О. Сухомлинський (1979: 639 с.). Джерелом здоров'я В. О. Сухомлинський вважав природу: «З цього, на мій погляд, повинні починатися освіта і виховання». Думки педагога з цієї проблеми відображені у багатьох творах і вони наповнені глибоким філософським змістом, наприклад: «живий світ природи», «книга природи», «мислення серед природи», «природа – найтонша міра краси», «перше джерело прекрасного є природа», «природа – джерело виховання», «природа – це наш дім», «природа – частина нас самих», «люди – діти природи», «природа – джерело добра», «колиска думки – природа», «краса природи», «природа – джерело здоров'я» тощо.

Природною біологічною потребою дітей є фізична активність, яка визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму. Ученими (Денисенко, К. Левшуною, Т. Лохвицькою та ін.) доведений тісний взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним благополуччям

молодших школярів. Взаємозв'язок між кількістю і якістю фізичної активності та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій у дітей молодшого шкільного віку також висвітлювали у своїх дослідженнях психологи Л. Виготський, О. Запорожець, Ж. Піаже та ін. Г. Безверхня свідчить, що чим молодше дитина, тим більше в неї потреба в рухах, і тим важче вона переносить довготривале статичне положення під час навчання. Для молодших школярів важливим є не кінцевий результат рухової діяльності, а сам процес руху. При недостатній руховій діяльності у 6-річної дитини виникає почуття дискомфорту, що проявляється в погіршенні самопочуття (головний біль, біль у м'язах рук, ніг, спині, сонливість) та емоційній невірноваженості (недисциплінованість, агресивність, дратівливість), що найчастіше помилково сприймається дорослими як прояв вередливості Г. Безверхня (2010. – 83 с.).

Дослідник Є. Вільчковський (1998. – 232 с.) зазначає, що саме початок навчання дитини у школі співпадає з різким зниженням її рухової, відповідно і фізичної активності. Дитина, яка постійно рухалась, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім, сидячи виконує домашні завдання, сидячи читає книжки, сидить перед телевізором і навіть грає, сидячи за комп'ютером. Тому і «омолоджуються» захворювання серцево-судинної і нервової систем, порушуються обмінні процеси. Все це відбувається внаслідок того, що під час навчальних занять у школярів більша кількість м'язів або не бере участі у роботі, або працює у статичному режимі. Загальновідомо, що дитина відрізняється від дорослої людини не тільки зростом, вагою та рівнем фізичного розвитку, а також і будовою всього організму. Дитячий організм доволі пластичний, він значною мірою залежить від впливу навколишніх факторів. Отже, однією з головних умов збереження, зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку дитини є дотримання нею відповідного рухового режиму. Рухи, і перед усім спеціально підібрані (тобто фізичні вправи), є необхідними для розвитку всіх систем організму.

Науковці зазначають, що недостатня фізична активність є однією із причин погіршення стану здоров'я молодшого школяра, їхнього низького рівня фізичного розвитку.

За соціологічними дослідженнями низька рухова активність є одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений її рівень, тоді як у країнах ЄС він становить 40–60%, а в Японії – 70–80%. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3%. Загальна фізично-рухова активність дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших. Недатня фізично-рухова активність визначається четвертим серед найсуттєвіших факторів ризику, що є причинами смерті в глобальному вимірі. Фізично неактивні особи мають на 20–30 % вищий ризик смерті, порівняно з тими, хто займається руховою активністю помірної інтенсивності не менше 150 хв протягом тижня.

Отже, рух є важливим фактором розвитку здорової особистості. Інше твердження вчених про те, що розумовий ріст та розвиток вимагають відповідного фізичного розвитку. Звідси, між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок. За твердженнями вчень П. Лесгафта під впливом фізичних навантажень динаміка розумових процесів змінюється позитивно, що безумовно є важливим для нашого дослідження.

Важливим періодом у становленні особистості є молодший шкільний вік. У цей час у дітей інтенсивно розвиваються здібності, формуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладаються основи здоров'я. Поряд з цим, варто зазначити, що недостатність рухової активності, збільшення розумового навантаження, відсутність у закладах оптимального розпорядку дня - негативно позначається на стані здоров'я школяра. Це свідчить про важливість урахування психофізіологічних особливостей кожної дитини в організації їх життєдіяльності.

Цей віковий період найбільш відповідальний у процесі формування фізичної активності, культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму слугують основним критерієм при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів потреба у високій руховій активності природна. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку, а також індивідуальному стану здоров'я.

Діти молодшого шкільного віку, які систематично займаються руховою діяльністю, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю, витривалістю як до фізичних, так і до розумових навантажень, наголошують у своїх напрацюваннях вчені. Фізична активність збільшує словниковий запас, сприяє більш осмисленому розумінню слів, є не тільки джерелом здоров'я, працездатності, фактором розвитку психомоторики, сприймання, уваги, мислення, пам'яті, але й сприяє соціальному становленню, формуючи у ході виконання рухових дій такі якості, як рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння управляти та регламентувати її, виявляти самостійність й ініціативу. Обов'язковою умовою прояву фізичної активності, подолання різних труднощів, досягнення позитивних результатів є також організація спільної діяльності, яка, на думку К. Левшунова, здружує дитячий колектив. Прояв згуртованості дітей у такому колективі характеризують співпереживання успіхам та невдачам своїх однокласників, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі взаємини між собою, піклуються про менших, сором'язливих і неспритних дітей, прагнуть не тільки до індивідуальних, але й командних перемог.

Фізична активність виступає необхідною умовою для становлення та формування дитини не лише як біологічної істоти, а й соціального суб'єкта, покращує психічний розвиток дитини. Негативно позначається на здоров'ї дітей, знижує їх розумову здатність, сповільнює розвиток комунікативних навиків, робить молодших школярів байдужими до навколишнього світу світу-відсутність фізичної активності. І чим менш яскраво дитина проявляє різного роду емоційні реакції (від захоплення та радості до розчарування та агресивності), тим частіше це є показником слабких фізичних навичок та зниженої щоденної фізичної активності. Саме фізична активність стимулює втрату дітьми поведінкових комплексів, яскраво демонструє емоцій: від радості та задоволення – до гніву і розчарування, забезпечує відчуття життєрадісності, покращує настрій, викликає бажання виконувати будь-який вид діяльності.

Фізична активність, за дослідженнями О. Сударєва (1976. – 62 с.), характеризується такими показниками як: висока резистентність до негативних впливів з боку зовнішнього природного середовища; низький рівень захворюваності; адекватність реакцій на фізичні навантаження; висока фізична працездатність; рівномірність у розвитку основних рухових якостей . Необхідний обсяг фізичної активності є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як стверджують дослідження педагогів (Н. Денисенко, Л. Карманова, Й. Рауцкіс та ін.), завдяки достатньому обсягу фізичної діяльності діти мають добре здоров'я, фізичний розвиток і швидше засвоюють фізичні вправи. У той же час малорухливість призводить до затримки у розвитку їх організму, при цьому відбувається порушення функцій і структури ряду органів, обміну речовин, суттєво знижується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на їх здоров'ї . Недостатність розвитку фізичної активності сповільнює і розвиток фізичних якостей, зокрема таких як: швидкості,

спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили, хоча і підвищена фізична активність, може сприяти як позитивно так і негативно.

Дослідники проблеми фізичної активності дітей умовно поділяють на спеціально організовану (виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор) та спонтанну (самостійні ігри, виконання фізичних вправ, рухи дітей у вільний від занять час та ін.).

Не викликає сумніву, що важливою основою фізичної активності молодших школярів є мотиваційне забезпечення оптимального рухового режиму. Мотивація, за висловом С. Рубінштейна, - це детермінація діяльності «з середини» С. Рубінштейна, (1976 с. 118) Коли говорять про мотивацію, то розуміють потреби та установки, інтереси і прагнення особистості. Іншими словами, акцент робиться не на тому, як школярі діють, а на тому, що спонукає їх до дії, заради чого вони здійснюють свої вчинки, що створює позитивну мотивацію до занять фізичною вправами, фізичною культурою в цілому.

При цьому велика увага має приділятися створенню позитивного емоційного клімату на заняттях фізичною культурою, розвитку інтересу до фізичної активності, формуванню навичок самостійно займатися фізичними вправами, прагнення до здорового способу життя й гармонійного фізичного розвитку.

1.3. Виховна цінність групи продовженого дня у розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку.

У системі навчання і виховання молодших школярів, в тому числі і фізичного розвитку, розвиток фізичної активності зокрема, важливе місце займає група продовженого дня.

Заглянемо в етимологічний словник. Назва «Група продовженого дня, ГПД» зокрема слово «продовжений» має пояснення «збільшений у часі, який триває довше, ніж звичайно, ніж годиться. Таким чином, цей термін означає, що збільшується час перебування дитини в стінах навчального закладу.

Як трактується термін «група продовженого дня» в «Українському педагогічному словнику» за авторством С. Гончаренком (1997. 376 с.). Він визначає його як форму суспільного виховання дітей, яка здійснюється в позаурочний час під керівництвом педагога або вихователя групи продовженого дня. Група продовженого дня має вирішувати такі освітньо – виховні завдання: підвищення якості знань, які учні одержують в ході навчальних занять; розвиток інтересів та здібностей школярів; підготовки до вибору професій; виховання кращих рис в процесі виконання парних та групових завдань; навчання впродовж життя. Робота в групі дає можливість більш тісного контакту дітей з педагогом – вихователем. Це створює умови для використання і застосування індивідуально – диференційованого підходу до кожного учня. Школярі в групі продовженого дня мають можливість розвивати свою творчу діяльність в різних сферах наук, техніки, спортивної та мистецької діяльності. Звідси і починається виховна цінність групи продовженого дня відповідно за кожним напрямом виховання: чи то розумовим, чи то моральним, чи то, чи екологічним чи фізичним розвитком, що саме становить актуальність у нашому дослідженні.

Проаналізувавши літературні джерела, відзначаємо, що особливим для такої форми роботи є те, що вона виконує такі завдання: діти отримують харчування, мають час та необхідні умови для самопідготовки виконання

домашнього завдання, час для творчості, відпочинку, дозвілля. І все це відбувається під керівництвом і контролем вчителя – вихователя.

Історія розвитку мережі групи продовженого дня почалася у 80-х рр. ХХ ст., коли масово впроваджувалися новітні методики у практичну роботу педагогів. Ці новітні методики давали можливість краще в повному обсязі використовувати навчально–виховний потенціал такої форми роботи з дітьми у позаурочний час.

Весь цей час група продовженого дня розвивалася і на даний час вона залишається однією із важливих і ефективних форм організації роботи шкільного колективу для безпосереднього впливу педагога на школяра протягом навчального дня.

Та в сучасних умовах ця робота потребує підтримки. Зокрема, майже відсутні друковані публікації з питань роботи групи продовженого дня у науковій пресі.

Діяльність групи продовженого дня в даний час потребує вирішення ряду специфічних організаційно – педагогічних проблем та особливої уваги з боку Міністерства освіти та науки України. Для їх ефективної соціально – педагогічної діяльності існує необхідність підвищення діяльності груп, їх заповнення та режиму роботи.

Таким чином , аналізуючи мережу охоплення учнів групи продовженого дня за певний період часу, можна констатувати те, що функціонують вони з певними проблемами через велику (понад 30 дітей) комплектацію; через те, що група зібрана з учнів різних вікових груп; робота таких груп зведена до простої самопідготовки. Відсутність достатнього навчально – методичного та ігрового забезпечення. Все це призводить до незадовільних результатів та перевтоми дітей.

Якщо систематично вихователем порушено режим роботи групи, учні недостатньо перебувають на свіжому повітрі, нераціонально витрачається час на виконання домашніх завдань – все це призводить до зниження працездатності школярів.

Завдання педагога завжди чітко окреслювати час відведений для навчання, відпочинку та творчої діяльності. Тому вихователь має чітко планувати свою роботу в групі продовженого дня. Цей план має бути розрахований на семестр, бути обговорений на засіданні методичного об'єднання педагогів початкових класів і затверджений завучем з навчально – виховної роботи. За нормативами Міністерства освіти і науки України чисельність учнів у групі продовженого дня не повинна перевищувати 30 учнів.

У практиці роботи групи продовженого дня спостерігаються різні типи класів за своїм складом. Вдалу їх класифікацію запропонував Б. Кобзар:

- група, склад якої становлять учні одного класу;
- група, в якій перебувають не всі учні класу, а певна їх частина;
- склад групи, що охоплює учнів двох або більше паралельних класів;
- група, яка має дітей двох або більше різновікових класів.

Також ці типи класів характерні й для сучасної української школи. Характеристика кожного з них.

Перший тип наведеної класифікації складається з дітей одного класу і має назву в педагогічній літературі «група – клас». На наш погляд група продовженого дня, має кращі можливості для більш результативної організації навчально – виховної роботи. Тому що у групі продовженого дня, у якій 90% учнів одного класу, організація виконання домашніх завдань більш скерована і краще організована. Тому що учні мають майже однаковий обсяг домашнього завдання. Вихователь має більшу можливість для індивідуальної та виховної роботи з кожним школярем.

Другий тип. Цей тип передбачає присутність на групі продовженого дня не всіх дітей класу. Бо з різних причин не відвідують групу щоденно, наприклад з фінансової сторони (недостатня кількість грошей у сім'ї для харчування дитини), а також з таких причин як (можливість виконувати домашнє завдання вдома з допомогою та керівництвом дорослих), тощо... А також передбачає школярів, які тільки обідають. Ці діти теж отримують

однакові домашні завдання. Але виховні заняття проводяться з половиною або навіть третиною дітей. За таких умов порушуються деякі принципи виховної роботи, що відзначається на її результативності.

Наступний тип групи продовженого дня складається з дітей паралельних класів. В такому випадку робота ускладнюється, режим виконання домашнього завдання, практично завжди порушується. Тому що їх обсяг стає різноманітним за наповненням. Такі обставини процес самопідготовки вихователя затримують, а в деяких випадках зовсім не вистачає часу для проведення виховних занять з усіма дітьми.

Змішаний тип групи продовженого дня, яка у своєму складі має дітей різновікових класів, є найбільш важким та непередбаченим у роботі вихователя. Цей тип групи продовженого дня найменше ефективний у роботі будь якого шкільного закладу. Тому що тут різні домашні завдання, невизначений час на самопідготовку призводить до не керування над процесом проведення виховних годин. А іноді ці години бувають зовсім відсутні.

Будь які можливості групи продовженого дня, повною мірою залежать від режиму роботи. А режим групи продовженого дня вирішує завдання оздоровчого і освітньо – виховного виду, а також можливості групи продовженого дня відбуваються у різних формах діяльності. До їх характеристики у своїх виданнях зверталися: Г. Голосєєва, Н. Вартанян, Л. Веденісова. Науковці визначають такі типи діяльності групи продовженого дня: навчальну, побутову, дозвільну.

Діяльність групи спрямовується на вироблення в школярів побутових навичок: збереження речей в належному порядку, дотримання особистої гігієни, вміння організувати своє робоче місце та підготувати його до виконання домашнього завдання.

Самопідготовка (виконання домашніх завдань) чітко регламентована після прогулянки дітей.

А організаційне дозвілля після виконання всіх домашніх завдань передбачає активний відпочинок. Тут ефективним будуть екскурсії. Зокрема, перевагу мають екскурсії природного характеру, які дають можливість знайомства з довкіллям, застосуванням знань з «Я досліджую світ» для збереження та економного використання природних ресурсів.

Під час прогулянки доречними будуть дидактичні ігри, які дадуть можливість учням розвивати та збагачувати свої знання, пізнавати навколишній світ у русі та грі.

Знайомство з навколишнім середовищем за допомогою спостереження, обмінювання думками, знаннями додає неабияких нових знань для дітей, які відвідують групу продовженого дня. Відвідини нових місць, побачене за власними спостереженнями чогось нового, а також від почутого залишають в учнів позитивні емоції, а також набуті нові знання. Як правило можуть служити для успішної роботи вихователя групи продовженого дня. Чим цікавіше пізнання чогось нового для учнів молодшого шкільного віку, тим кращий процес навчання.

Вихователь групи продовженого дня, а також будь який інший педагогічний працівник несе повну відповідальність за своїх підопічних. Відповідає за характер та перспективи розвитку учнів. А до сфери особистої професійної компетентності педагога належать такі структурні компоненти: здатність самостійно визначати мету та засоби виховання, можливостей розвитку особистості; опанувати означеним методом педагогічної роботи у підвищенні особистої майстерності розвиток педагогічної рефлексії (усвідомлення всіх своїх педагогічних діяльностей). Особливість цих компонентів – надійний фактор розвитку можливостей, нахилів дитини.

Соціальна функція проявляється у поведінці дітей, а також у соціальних нормах та цінностях, набутих вдома та суспільстві від попередніх та теперішніх поколінь.

Робота у групі продовженого дня має певні підходи до організації певного режиму освітньо-виховного процесу протягом навчального року. Цей

режим складається таким образом, щоб відповідати виробленню означеного ритму діяльності кожного учня особисто та цілого колективу в цілому, навчати дітей до порядку, до конкретної організації особистої праці, самодисципліни. Дуже важливо передбачати кількість часу на навчально – трудову діяльність, фізичне виховання, естетичне, а також розподілити об’єм позаурочних занять та зайнятості в них, харчування, відпочинок учнів з обов’язковим перебуванням дітей на вулиці. Отже, режим групи продовженого дня повинен враховувати не тільки виховні, а й оздоровчі завдання у формуванні цілковитості особистості учнів.

Підготовка вихователя до роботи в групі продовженого дня в умовах сьогодення потребує врахування ним таких аспектів діяльності:

а) педагог має розуміти соціальне значення такої діяльності та її місце у всебічному розвитку учнів; він має вивчити основні педагогічні, психологічні, фізіологічні та гігієнічні вимоги, які сприятимуть покращення працездатності учнів; повинен дотримуватися тих вимог, що викладені у нормативних документах про школу та групу продовженого дня; організувати заняття відповідно до вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку.

б) вихователь має ставити конкретні цілі і реалізувати їх у навчальній та виховній роботі; щоб допомагати учням усвідомлювати основні поняття і матеріал над яким працюють; організовувати різні форми спілкування під час роботи виконанням домашнього завдання.

в) враховувати індивідуальні особливості для здійснення індивідуального підходу до кожного учня.

Перед початком роботи з групою продовженого дня педагог – вихователь повинен дізнатися про:

- досягнення учня у навчанні, його здібності, нахили та вподобання;
- його відношення до суспільно – корисної праці;
- сім’ю школяра та їхнє ставлення до школи і до навчання дитини, зокрема;

- стан здоров'я виховання.

Для вихователя важливо вести зошит спостережень із щоденним обліком отриманої інформації, бути у постійній співпраці зі шкільним психологом, соціальним педагогом та класоводом. Проводячи підготовку до роботи в групі продовженого дня, педагог повинен враховувати такі психолого-педагогічні та методичні аспекти:

- психологічний (коли вихователь має підтримати позитивну мотивацію учня до матеріалу, який вивчається; продовжувати формування самостійності в роботі під час індивідуальної чи групової діяльності; обов'язково враховувати вікові індивідуальні та психологічні особливості дитини, а також її пізнавальні інтереси; подолання психологічного бар'єру у спілкуванні з учнями та педагогом, а також виховувати інтерес до знань та формувати бажання вчитися).

- педагогічний (в умовах формувального оцінювання правильно організовувати контроль, взаємоконтроль та само оцінювання; формувати вміння працювати самостійно та здійснювати зворотній зв'язок; навчати володінню різними формами та видами роботи;

- методичні (вихователь повинен конкретизувати мету та завдання на певному матеріалі вміти передбачати можливі труднощі у його засвоєнні правильне і доцільне використання тих чи інших методів навчання правильно організовувати підготовку роботи з учнями). Правильно і науково обґрунтована організація роботи та дозвілля дітей у групі продовженого дня в значній мірі залежить від чіткого режиму учнів, вчителів та вихователів.

Не менш важливою складовою в роботі групи на протязі дня є виховання, завдяки якому учнів привчають до порядку, самоорганізації.

У закладах загальної середньої освіти найбільш розповсюджений розпорядок роботи групи продовженого дня, коли навчальний процес в учнів проходить в першій половині дня, перебування учнів в групі продовженого дня - в другій, де учні виконують домашні завдання та інші види діяльності

Одноманітність такого розпорядку може спричинити протилежне відношення вихованців до навчання, до середовища в якому вони знаходяться напротязі 8-10 годин. Необхідно розуміти, що більшість комплектація групи продовженого дня відбувається учнями різних класів (змішана вікова група), в якій учні під час самопідготовки можуть списувати, виконувати завдання разом по класах, а функція вихователя групи продовженого дня носить оглядовий характер.

Проте, для забезпечення продуктивності під час самопідготовки в групі продовженого дня необхідно керуватися такими факторами:

- створити умови наближені до тих, які є в учнів вдома (щоб діти відчували себе комфортно);
- наповнюваність груп не більше 15-20 учнів;
- організувати сприятливі умови для індивідуальної діяльності усіх учнів під час виконання домашніх завдань (самопідготовки);
- важливим фактором під час режимних моментів групи є – наявність кімнати для розваг та ігор, спортивної площадки на території навчального закладу, чи поблизу, що створить комфортні умови для комфортного відпочинку підростаючого покоління.

Під час організації групи продовженого дня слід враховувати розпорядок роботи групи, що включає в себе: обід, прогулянку, самопідготовку, дозвілєву та гурткову роботу.

Перед групою продовженого стоїть завдання, функції та вимоги – сприяти спільній діяльності під час уроків та поза ними.

Під час спостереження за роботою вихователя групи продовженого дня, як не прикро, довелося зіштовхнутися з тим, що доволі неодноразово сучасні педагогічні працівники, дирекція закладу та батьки хочуть, щоби вихователі групи продовженого дня брали на себе роль контролера під час самопідготовки (виконання домашніх завдань), для закріплення знань учнів, які вони отримали під час навчального процесу в першій половині дня. Що

суперечить посадовій інструкції, та функціям, які безпосередньо покладені на вихователя групи продовженого дня.

Беззаперечною складовою фахової готовності під час здійснення діяльності в групі продовженого дня є врахування змісту та структури під час організації навчально-виховного процесу, що характеризує вихователя групи продовженого дня з методичної сторони, та бути компетентним у своїй професійній діяльності.

В перелік документації вихователя групи продовженого дня входить: журнал, що містить наступні розділи: режим групи продовженого дня; відомості про учнів групи; показники здоров'я учнів (відхилення від норми, медична група (основна, підготовча, спеціальна); відвідування групи учнями; облік роботи; відомості про зайнятість учнів у позакласних заходах (секції, гуртки); відомості про батьків (місце роботи, домашня адреса, телефони). Загальний облік роботи групи здійснюється за наступним зразком:

Таблиця 1.1.

Зразок ведення записів виховної роботи на ГПД

№ з/п	Дата	Зміст тематичного заняття	Індивідуальні заняття. Заняття за інтересами	Зміст прогулянки, фізкультурно-оздоровчої години	Співпраця з батьками
Вересень					
1-й тиждень – «Вітаємо, рідна школо!»					
1	01.09	Свято першого дзвоника «В школах дзвоник продзвенів, школярів			Збір заяв до групи

		День знань зустрів».			
2	02.09	«Добрий день шкільна родинно!» Зустріч знайомство у різновіковому колективі ГПД. Бесіда» Режим дня школяра»`	Малювання на асфальті «Спогади про літо»	Прогулянка – екскурсія територією школи: стадіон,пришкілляна ділянка, ігровий майданчик. Бесіда «Техніка безпеки на шкільному подвір'ї»	Ознайомлення з режимом роботи ГПД Визначити учнів – пільговиків (на харчування).
3	03.09	Розподіл доручень. Ігрове заняття «Користування шкільним приладдям» .Оформлення куточка Година спілкування «Дорога до школи»	Укр. Мова Гра «Назви слово» Скринька побажань. Створення особистих «Листів побажань» на навчальний рік	Вивчення комплексу загально – розвивальних вправ на місці. Розвиток швидкості. Гра «Хто швидше?»	Усний журнал «Особиста гігієна школяра» Поради батькам щодо самопідготовки дітей

Першочергове завдання під час організації своєї роботи у вихователя групи продовженого дня є вмiла організація діяльності у дітей педагога під час самопідготовки. Поняття самопідготовка, включає в себе такі складові:

теоретичну та практичну. Теоретична складова – це підготовка дітей до роботи в групах, а практична – покращення процесу навчання та виховання під час самопідготовки.

Н.Вартанян (2014) під час своїх досліджень спільно зі своїми колегами виокремлюють такі складові, які входять у процес самопідготовки: підготовчий, узагальнюючий, практичний, організаційний, підсумковий. Розберемо ці етапи конкретніше.

Перший тобто підготовчий етап – це усвідомлення змісту теоретичних робіт, які показують всі умови успішної діяльності педагога під час самопідготовки (педагогічні, фізіо – психологічні).

Етап другий (узагальнюючий) включає в себе вивчення нормативних документів та передового педагогічного досвіду з питання роботи групи продовженого дня.

У третьому (практичному) етапі педагог - вихователь готує та розробляє вправи для організації правильної роботи школярів під час самопідготовки.

Організаційний (четвертий) етап показує активність вихованців під час самопідготовки, коли вихователь використовує різні засоби навчання.

П'ятий (підсумковий) етап дає можливість осмислити та проаналізувати результати навчально – виховної діяльності на групі продовженого дня, виявивши позитивні та негативні сторони. А також подолання труднощів та виправлення недоліків.

Основний етап самопідготовки – виконання домашніх завдань. Вихователь спостерігає за роботою групи, допомагає окремим учням, контролює, аналізує та веде облік виконання. Він забезпечує порядок, дисципліну, дивиться за тим, щоб учні дотримувалися вимог самостійної роботи.

Процес самопідготовки як своєрідної форми організації навчальної діяльності в умовах групи продовженого дня можна структурувати наступним чином:

- організація початку самопідготовки;
- підготовка до самостійного виконання домашнього завдання;
- самостійна робота дітей;
- самооцінка, взаємоперевірка виконаного;
- підведення підсумків отриманих результатів.

Організаційний момент, як правило, не перевищує 3-4 хвилин. Діти готують своє місце для роботи, письмове приладдя, проглядають записи у щоденнику. Другий момент – здійснення зв'язку уроку з процесом самопідготовки. Діти проглядають свою класну роботу в зошиті, прочитують умову домашнього завдання, продумують послідовність його вирішення.

Надалі, коли настає час перевіряти виконання домашнього завдання, вихователь організовує самоперевірку, що створює можливості для привчання учнів контролювати власні дії, починаючи з 1-го класу. Потім підсумовуються результати роботи, вихователь перевіряє виконання домашніх вправ.

Вихователь може вирівнювати різні форми організації роботи в групі, зокрема, щодо індивідуальної самостійної роботи в парах, командах. Процес самопідготовки регулює процес спілкування між вихователем та учнями, учнями групи і вихователя з окремими учнями. На кожному етапі самопідготовки він виступає в ролі організатора навчального процесу, завчасно продумує весь хід самопідготовки, прогнозує труднощі окремих учнів та можливості й шляхи їхнього усунення. Спільно з класоводом підтримує єдині вимоги до оформлення домашніх робіт, усного та писемного мовлення своїх вихованців, визначає обсяг домашнього завдання. Завдяки вищезазначеному забезпечується ефективність організаційно-педагогічних умов процесу самопідготовки дітей у група продовженого дня.

Потенційні можливості група продовженого дня дає можливість молодшим школярам соціально розвиватися. Це зумовлено тим, що організація навчальної та виховної діяльності потребує щоденної творчої роботи вихователя, щоб враховувати індивідуальні можливості та нагальні

потреби учнів у різних ситуаціях, які виникають у групі в ході міжособистісних відносин.

Урочна діяльність школярів продовжується в процесі самопідготовки на ГПД. Та обсяг домашнього завдання не може бути збільшеним через те, що не все було зроблено під час уроку в класі. Обов'язковим елементом, якого не завжди дотримуються, має бути інструктаж до самопідготовки. Бо відсутність такого інструктажу знижує результат при виконанні домашнього завдання.

Дуже важливо в ході самопідготовки організувати контроль, самоперевірку. Педагог має вміло підвести учня до того, щоб знайти та виправити свою помилку.

Таким чином, учень набуває суб'єктивного досвіду поза урочним процесом, здобуває самостійно. Завдання вихователя групи продовженого дня полягає в тому, щоб виявити це вміння самоперевірки та надати умови і можливості для їх розкриття та розвитку відповідно до індивідуальних можливостей кожного.

Дослідник О. Газман(1995 – 58 – 63 с.) базує свої погляди на таких засадах :

- задоволення базових потреб дітей, що включає в себе тепло, їжу, гігієну, свіже повітря, тобто все, що забезпечує здоров'я учнів;
- фізичний, психологічний безпеці дітей, тобто їх захист від несприятливих природних умов та негативу соціального середовища.
- Задоволення різних потреб, які мають учні під час ігор, дозвілля, гурткової роботи. Так як ці потреби іпідкреслюють виховну цінність організації групи продовженого дня.

Таким чином, в умовах Нової української школи до груп продовженого дня ставляться нові виклики, диференційований підхід. Це дасть можливість, зважаючи на соціальне оточення та умови, в який перебуває дитина, врахувати потреби та інтереси дітей початкової ланки.

Потребує аналізу та розробки програма соціального розвитку на перспективу для того, щоб підняти престиж групи продовженого дня і професії вихователя. Адже існування групи продовженого дня на даному етапі є дуже важливим і необхідним, оскільки в умовах реформування школи та потреб суспільства.

Таяк діти залишаються на групі продовженого дня у школі після навчальної праці, то завдання вихователя спланувати та створити певні умови . як для навчально – виховної роботи, так і для активного відпочинку, який повинен містити в собі фізичну активність. Правильно сплановані та організовані фізично – рухові вправи школярів молодшого шкільного віку, стимулюють підвищення розумової і фізичної працездатності. А також впливає на якість виконання домашнього завдання. Під час фізичного відпочинку компенсується недостатність рухів, яка виникає у процесі навчального процесу, тощо.

Однак, на сьогоднішній день проблема організації в групі продовженого дня фізкультурно – оздоровчих занять, що важливі для забезпечення підвищення працездатності, а також для зміцнення здоров'я та для збагачення рухових навичків школярів і досі є не розв'язаними і актуальними. Ці особливості, а зокрема організаційно – методичні, розвиток фізичної активності у групі продовженого дня вивчали такі відомі науковці: Голубенко М. , Борисенко А., Вільчковський Е.С., Співак О.Л. Богуславської Л.О., Гончаренко С.А., Кондратенко Л.О, Охрімчук Р.М. , Шиян Б.М. та інші. У своїх працях учені показують значення, а також організаційно – методичні основи проведення фізкультурно – оздоровчих занять у групі продовженого дня. Про те, ці питання ще до кінця не розкрито і не вивчено. Тому організація та методика проведення фізичних занять у групі продовженого дня з метою покращення фізичного стану дітей та їхньої фізичної активності й працездатності є важливими для нашого магістерського дослідження.

Розв'язання завдань фізичного виховання у групі продовженого дня формується через цілісну систему фізичних вправ, рухів та форм знань. А саме:

1. Фізичні перерви під час виконання домашніх завдань.
2. Прогулянки на свіжому повітрі.
3. Години відведені для фізкультури.

Спортивні години виступають основною формою серед фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час зокрема на групі продовженого дня. Вони повинні проводитися щодня і вирішувати такі завдання:

- 1) відповідні умови для активного відпочинку учнів;
- 2) заняття розумової діяльності школярів;
- 3) попередження втомленості;
- 4) сприяння хорошій релаксації;
- 5) підвищення розумової працездатності;
- 6) інтересне та обґрунтована розвага;
- 7) покращення активності з фізичного виховання.

«Годин фізичної культури» під час якої і забезпечується розвиток фізичної активності в групах продовженого дня їх можна розглядати у зв'язку з іншими формами. Їх режим повинен здійснюватися з ухаруванням часу прийому їжі, а також прогулянок на свіжому повітрі. Годину фізичної культури найкраще розпочинати коли спостерігається зниження працездатності. Доказано, що після встановлення працездатності школярів з 8 до 11 годин, далі відбувається зниження, а до 14 годин найбільш інтенсивно. В той же час помічається і інтенсивне зниження рухливості нервових процесів.

Для першого класу тривалість заняття 35 – 45 хв, для других – четвертих 45 – 60 хв. Але кількість проведення заняття залежить від: характеру попереднього та наступного видів діяльності, втоми учнів, погодних умов.

«Годин фізичної культури» має структуру подібностей до фізичної культури, (а саме складається з підготовчої, основної та заключної частин й

аналогічно їх призначення). «Години фізичної культури» мають тісний зв'язок зі складом уроків фізичної культури. Під час організації та проведенні занять варто дотримуватися таких вигог:

- 1) до занять залучають всіх дітей групи;
- 2) заняття повинно мати загально розвиваючий характер;
- 3) в основі змісту заняття повинен бути ігровий компонент;
- 4) по можливості заняття проводити на свіжому повітрі;
- 5) необхідно забезпечити оптимальне фізичне навантажень.

Ці заняття проводяться у невимушеній обстановці і мають ігровий характер. Для того щоб забезпечити оздоровчий вплив. «Години фізичної культури» їх потрібно правильно організовувати. Під час занять потрібно враховувати той факт, що деякі психофізіологічні особливості дітей 6 – 10 років мають вплив на коливання цих занять як протягом дня, так і протягом тижня.

Якщо, враховувати динаміки фізичної працездатності під час організування фізкультурно – оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку в групі продовженого дня. Слугуватиме підвищенням їх оздоровчого ефекту.

Вивчення досвіду роботи практиків щодо організодослідженнями виявлено, що динаміка фізичної працездатності протягом певного часу в кожній паралелі 1 – 4 класіва, а також має певні характерні порам року особливості. Такі особливості важливо враховувати при організації фізкультурних занять, що на нашу думку дозволить позитивно вплинути на фізичний стан учнів.

На важливість групи продовженого у життєдіяльності молодших школярів вказують і батьки дітей та діти зокрема. Нами було проведене опитування батьків і дітей, Міліївської загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів імені Дмитра Загула, які продовжують свій шкільний день у школі у другу його половину. Всього було опитаних 17 батьків і 23 учнів діючої групи продовженого дня та 9 батьків і 11 учнів, які вже навчаються у 5 класі,

але відвідували групу продовжного дня, коли навчались у початкових класах . Зміст опитування для батьків передбачав виявлення: чи відвідувала дитина ГПД, – відповідь з числа опитаних становила 100% відвідували; який був мотив чи потреба відвідувати групу продовжного дня – допомогти в навчанні, бути з однокласниками, цікаво для дітей, дитина вчиться самостійності, проводяться різні спортивні змагання, екскурсії, ігри в природу; чи задоволені батьки організацією роботи ГПД – 89% відповіли так, зазначаючи, що багато позитивного і залежить це від умілості вихователя, а в інших відповідях були й зауваження та коментарі, зокрема: не зовсім, бо багато дітей, діти різних класів, має бути не лише клас, а й різні кімнати для розвитку, для занять з мистецтва, фізичної культури з використанням різного інвентарю, матеріалів та ін.; чи залучались батьки до проведення заходів – так, помірні можливості. Цікавими і значимими для нашого дослідження були і результати опитування учнів, як діючої групи, так і попередніх випусків. Зокрема: скучаю за початковою школою, за вчителькою і вихователькою; добра вихователька, все допомагала, а ще проводила з нами цікаві естафети, змагання; ходили в ліс і грали у квест та ін. Не боюся йти до школи бо добрі вчителька і вихователька, хвалять, а мені подобається ще й тому, що я разом з вихователькою Іриною Сергіївною, допомагав іншим; цікаві естафети, руханки; навчилася грати у волейбол, для мене найкраще у групі міні футбол - набігаєшся на нашому майданчику і добре сплю я ще б хотів, що б у нас був басейн, зазначали хлопчики, а дівчатка мріють про аеробіку. Як бачимо більшість дітей і батьків мають позитивні враження про роботу групи продовженого дня, про організацію різних заходів, в тому числі і спрямованих на фізичний розвиток дітей. Відповідно можемо стверджувати, що група продовженого дня має велике значення, цінність у навчанні вихованні гармонійно-розвиненої особистості молодшого школяра. На її роботу впливають різні фактори чинники, але від уміння вихователя, як організатора усіх складових ГПД, залежить її ефективність. Які особливості

ГПД, саме у розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку ми присвятили другий розділ нашого дослідження з досвіду практика.

ВИСНОВКИ ДОПЕРШОГО РОЗДІЛУ

На підставі проведеного аналізу психолого-педагогічного доробку вчених констатуємо, що проблема розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку була актуальною і залишається в центрі наукового пошуку. Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одними з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством, сучасною школою.

До проблеми розвитку фізичної активності неодноразово звертались відомі класики педагогіки М. Монтесорі, В. Сухомлинський, учені-практики, психологи Ш. Амонашвілі, та ін., які були єдині в своїй думці, щодо важливості рухливих ігор у житті дітей, потреби у фізичній активності для загального їх розвитку. Зазначено, що педагогічною скарбницею ідей й знахідок, розвитку фізичної активності, збереження здоров'я дитини є творча спадщина Василя Сухомлинського, яка витримала перевірку часом і не втратила актуальності, передовий досвід учителів-практиків.

Важливим у реалізації системи фізичного загартування дітей молодшого шкільного віку є знання їх особистісних якостей, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей. На заняттях фізичними вправами з дітьми цього віку слід пам'ятати, що їх необхідно обмежувати у значних м'язових напруженнях, пов'язаних із тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесенням важких предметів. Разом з тим, тривале обмеження необхідної фізично-рухової активності приводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної систем та обміну речовин.

Проведене опитування дітей і батьків показало виховну цінність групи продовженого дня у гармонійному (моральному, духовному, фізичному) розвитку дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

2.1. Аналіз досвіду роботи щодо розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку у групі продовженого дня

У контексті предмету нашого магістерського дослідження вивчено і описано досвід роботи вчительки-виховательки групи продовженого дня (ГПД) Фоки Ірини Сергіївни Міліївської загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів імені Дмитра Загула, Вижицького району, Чернівецької області.

Основним правилом праці педагога є вислів Ж.Ж.Руссо про те, що у дитини своє особливе вміння бачити, думати і відчувати; немає нічого злочиннішого, ніж намагатися підмінити у неї це вміння нашим.

Педагогічну діяльність Фока Ірина Сергіївна у якості вихователя групи продовженого дня розпочала у 2012 році. Працює з різновіковою групою продовженого дня. Прагне створити у колективі учнів доброзичливу, творчу, психологічно комфортну атмосферу розвитку дитини. А також особливості, яким притаманно високі духовні та моральні цінності. Вихователька переконана – лише високодуховна людини з міцними моральними цінностями може оволодіти низкою тих професійних якостей та людських устоїв, яке вимагає сьогоденне суспільство. Адже саме духовність, мораль, здатність співчувати, робити добрі справи відрізняє людей від бездумних механізмів, які машинально виконують вивчені та запам'ятовані рухи, а не створюють прогресивні винаходи, що рухають суспільство вперед.

Тому, визначила перед собою проблему - «Організація здоров'я збережувальної діяльності вихованців групи продовженого дня».

Проблема над якою працює, пов'язана з проблемою школи, а звучить «Виховання свідомого патріота, активної самостійної особистості, громадянина України соціально компетентного в нових умовах життя».

Професійна мета – стати досконалим ВИХОВАТЕЛЕМ!

Завдання, які постають перед Іриною Сергіївною як педагогом, а зокрема вихователем дітей різного шкільного віку у процесі життєдіяльності групи продовженого дня:

1. Створити якомога кращі і комфортніші умови для відвідування дітей різних вікових категорій у групі продовженого дня для збереження здоров'я, фізичного загартування, гармонійного розвитку .
2. Заохочувати школярів до самовдосконалення та навчання в загальному.
3. Виробляти моральні, духовні, фізичні та естетичні якості учнів. Розвивати відчуття взаємоповаги та взаєморозуміння. А також не забувати про взаємодопомогу.
4. Створити бажання розкривати та розвивати у дітей творчий потенціал.
5. Розвивати інтелектуальний потенціал, фізичну активність, креативну досконалість.

Спільно з педагогами, класоводами створює фундамент на якому формуються, морально-етичні якості кожної дитини, поглиблюється духовність, виробляються вміння співпереживати та співчувати, отримувати і віддавати, радіти від щирого серця, жити з великим люблячим серцем та з відкритою душею. І при цьому також виховувати патріотичні почуття, які пов'язані з любов'ю та ціннісним ставленням до держави та свого українського народу.

Про досягнення духовної досконалості не може бути й мови, якщо немає фізичної, зазначає мудрий учитель-вихователі. Недарма, що з раннього дитинства знаємо прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух!» А також завжди потрібно пам'ятати про вміння зберігати своє здоров'я, а ще обов'язково стримувати та спокійно мотивувати себе щодо дотримання здорового способу життя. І не тільки сьогодні, а все життя. Тут основне заохотити себе, а також завжди мати перед собою вибір, Діти самі, мають зрозуміти, що володіти фізичним здоров'ям – це велика праця, але за неї ти маєш велику винагороду – повноцінне життя.

Життя – це безцінний дар. Зловживати ним – знищити себе. Кожен сам творить та будує своє життя. Вибір – завжди є і він завжди за тобою. Саме ці слова мають стати для кожної маленької і дорослої людини - головними.

Для виховательки Ірини Сергіївни кожна дитина особлива по – своєму, у кожного свій підхід до навчання, спільної діяльності. Щоб зрозуміти світ кожної дитини особисто Ірина Сергіївна докладає великих зусиль, постійно спостерігає за дітьми, відвідуючи основні уроки, а також під час самопідготовки, у будь яких шкільних моментах, організаційно колективно творчих справах.

Учителька-вихователька визначає особливості кожної дитини, її якості, здібності, вподобання, нахили. Старається створювати позитивний психологічний клімат, щоб набуті знання стали в пригоді як у класі так і за межами школи; стимулює їх розвиток різними шляхами, мотивує до саморозвитку залученням до різних форм діяльності та фізичної активності наприклад гуманізму, а також демократичного стилю спілкування; розвиває активну позицію життя. Саме через форми і методи позакласної роботи у групі продовженого дня у кожного вихованця прагне розвивати найменш виражені задатки.

Чітко планує свою діяльність, беручи за основу системність та комплексність. Максимально враховує потреби дітей. Частина діяльності планує спільно з дітьми, враховуючи їх побажання. При плануванні дотримується мети групи продовженого дня, яка полягає в тому, щоб створити умови для повного розвитку кожного школяра особисто: розвивати емоції, творчі здібності, естетичні смаки, пізнавальні здібності, здібності до самовираження, а також відповідального, цінного ставлення до всього навколо себе.

Прагне створити сприятливу атмосферу для організації самопідготовки, акцентуючи увагу на самостійності, самодисципліні, самоповазі, впевненості в успіху.

У групі продовженого дня під час самопідготовки активну участь у всіх видах роботи проявляють усі. Але не зважають на загальну програму того чи іншого класу. Зате рівень підготовки, вимоги вихователки до школярів відрізняються. Більш сильні діти допомагають слабшим. Учні старших класів турбуються про молодших, пояснюють як правильно виконати те чи інше завдання – навчаючи вчать.

Поміж заняттями проводяться фізкультурні хвилинки, які дозволяють зняти напругу, втому та зібратися з новими думками. Хвилинки відпочинку (фізичні хвилинки) проводяться кожні 30 хвилин, мотивуючи тим, що діти мають бути фізично здорові, а для цього мають залучатись до фізичної активності.

В організації роботи групи продовженого дня використовує і новітні методи, зокрема:

Мозковий штурм. Його мета - організація колективної розумової діяльності з пошуку нетрадиційних шляхів вирішення проблем. Проводить його як на початку вивчення домашнього завдання (мета – перевірити обсяг знань, отриманих на уроці), так і в кінці (перевірити як засвоїли матеріал на самопідготовці).

Вільне письмо. Його мета пригадати вже відоме з певної теми. Учні повинні виявити власний рівень знань з теми.

Порушена послідовність. Його мета допомогти проаналізувати текст, сформувані навички свідомого і виразного читання, розвивати критичне мислення школярів.

Взаємонавчання застосовується з метою навчатися – навчаючи інших.

Ділова гра - метод імітації ситуацій, що моделюють професійну або іншу діяльність шляхом гри, за заданими правилами. Гра-вправа «Лісоруби» для проведення фізичних хвилин

Результатом цілеспрямованої діяльності Ірини Сергіївни є успіхи учнів.

1. Школярі засвоюють навички самодисципліни і охайності, готують своє робоче місце для успішного, вдалого виконання домашніх завдань.

2. Вчаться правильно розподіляти час і, що важливо, вчаться робити вчасно перерву під час самопідготовки.

3. Мають навички планування,почерговості виконання домашніх завдань,системності у навчанні, вчаться вчитися.

4. Шанобливо ставляться до старших і однокласників чи інших дітей.

Вихователькаприділяєособливу увагу тим учням, які потребують допомогипід час виконання домашнього завдання.

Результати навчальної діяльності та можливість у допомозі доводить до батьків, які цікавляться навчанням своїх дітей, звертає їх увагу на слабкі і сильні сторони дітей; дає деякі поради вчителям, також обговорює з ними спільну тактику роботи з учнями, які ще не вміють самостійно та результативно освоювати окремі навчальні предмети.

В умовах групи продовженого дня, формує в учнів життєві компетентності.

Дотримання режиму дня сприяє формуванню позитивних особистісних якостей.Вихователькою виділенітакі основні режимні моменти: прибирання шкільного подвір'я, спортивна година (години екскурсії та відпочинку), переключення на розумову діяльність, самопідготовка, заняття за інтересами, творча діяльність, індивідуальні бесіди з вихованцями, індивідуальні бесіди з батьками, підсумок дня.

Особливими є години спілкування на різні теми («Вплив суспільства на навколишнє середовище», «Вмій відповідати за свої вчинки» та інші).А також на релігійну тематику («Десять заповідей людяності»), анкети думок, зустрічі, відверті розмови, різноманітні тренінги, фізично-розвивальні та народні ігри, веселі старти та естафети, колективні творчі справи - журнал «Сторінками рідного краю», виставки-конкурси, колективні ігрові спілкування «Скарбничка мудрості», ігрові тренінги, турніри, колажі «За здоровий спосіб життя», «Як уникати конфліктів», «Правила поведінки за столом» та інші.

Намагається створити сприятливу психологічну атмосферу, формує вміння переключатися з одного виду діяльності на інший.

Спілкується з батьками дітей, які відвідують групу продовженого дня і розповідає та рекомендує з власних спостережень на що потрібно звернути увагу при спілкуванні з дітьми, а також, які складнощі виникають під час виконання домашнього завдання.

У діяльності виховательки важливим є правило «Не нашкодь дитині». Тож турбота про здоров'я дітей, розвиток фізичної активності, бо рух – це життя є найважливішими. Про важливість режиму і збалансованої фізичної активності, про правильне та корисне харчування, про здоровий спосіб життя проводить бесіди з вихованцями, розповідає про те, що шкідливо, а що корисно, про позитивний вплив фізичних навантажень.

У процесі роботи і після, як зазначає колега, завжди зіставляє, аналізує, спираючись на знання і педагогічний досвід; прагне досягти мети – виховати гідну людину, здатну відповідати за свої вчинки. Прививає учням усвідомлене ставлення до відомостей про історію, архітектуру, побут, звичаї, спосіб життя і традиції народу України та інших народів через такі години спілкування «Великдень – улюблене і найдорожче свято українців», «Сім'я. Основні обов'язки в сім'ї» та інші).

Постійно працює над самоосвітою, над самовдосконаленням особистісним і професійним.

Вихователька групи продовженого дня Ірина Сергіївна Фока є прикладом толерантності, вміння спілкуватися, прикладом доброти, щирості, людяності. У своїй діяльності керується висловом, який пропонує своїм школярам «Будь як я, роби як я, будь краще мене». Зазначає, що не має морального права вимагати вчитель, вихователь від дітей того, чого сам не дотримується.

Діяльність її супроводжує і такий вислів: «Якщо вихователь має лише любов до справи, він буде хорошим вихователем. Якщо вихователь має лише любов до учня, як батько, мати, він буде кращим від першого вихователя.

Якщо вихователь поєднує в собі любов до справи і до учнів, він – досконалий
ВИХОВАТЕЛЬ!»

2.1.1.Розвиток фізичної активності молодших школярів у структурі організації групи продовженого дня

.Важливе місце у структурі групи продовженого дня займає фізично-рухова активність, яка передбачає прогулянку, фізичні хвилинки та ігрову діяльність. Вивчаючи досвід розвитку фізичної активності молодшого школяра в умовах групи продовженого дня, нами виокремлено деякі із портфоліо виховательки . Розкриємо їх сутність, зміст та основні методичні аспекти.

Прогулянка

Після завершення уроків та обіду діти мають активно відпочити на свіжому повітрі. Тому вихователька проводить з учнями спортивні години, рухливі ігри, пішохідні цільові екскурсії тощо. Також дозволяє дітям самостійно обрати колективну чи індивідуальну діяльність відповідно до їхніх уподобань. Завдання вихователя групи продовженого дня комбінувати види активного відпочинку дітей під час прогулянки залежно від їхнього віку, сформованості колективу та погодних умов (додаток 1).

Зазвичай для проведення гри слід обирати ведучого. Це можна зробити кількома способами, як-от:

- за згодою гравців — голосуванням;
- за результатом попередньої гри — обрати переможця;
- за допомогою лічилки.

Перелік рухливих ігор дуже різноманітний. Під час рухливих ігор на свіжому повітрі Ірина Сергіївна використовує спортивно – ігровий інвентар – скакалки, обручі, кеглі, резинки, м'ячі різного розміру (фото звіт – додаток 2).

Під час рухливих ігор на свіжому повітрі Ірина Сергіївна використовує спортивно-ігровий інвентар — скакалки, кеглі, резинки, м'ячі різного розміру. На майданчику діти відпрацьовують різні навички, зокрема:

- на спортивному майданчику грають м'ячами, зокрема: «Влучи у ціль», «М'яч середньому», «Естафета»; відпрацьовують елементи гри у волейбол;

- вчаться забивати м'яч у ворота; тренуються влучати м'ячем у щит і сітку, вести м'яч тощо.

У теплі пори року діти за бажанням відпочивають на спортивних вуличних тренажерах, на ігровому майданчику і грають у теніс. Узимку вони катаються на санках, сноубордах і лижах, ліплять снігове містечко, а потім розфарбують його розведеною гуашевою чи акварельною фарбою. У будь-яку пору року їм цікаві розважально-пізнавальні екскурсії до водойм.

Фізкультхвилинки

Під час самопідготовки вихователька проводить фізичні хвилинки, адже потреба дітей в активному руховому режимі зумовлена біологічними законами їхнього розвитку. Без активних рухів та фізичних вправ неможливий ріст і розвиток дитини. При цьому вихователька групи продовженого дня забезпечує провітрювання класу, звертає увагу на поставу та правильне дихання дітей.

Фізкультхвилинки займають небагато часу, але для дітей, які перебувають повний день у школі, мають велике значення. Зокрема вони:

- знімають втому;
- нормалізують увагу й активність;
- відновлюють сили й робочий настрій;
- повертають почуття бадьорості;
- підвищують дисциплінованість;
- дають змогу розслабити одні м'язи та включити в роботу другі.

У своїй роботі віддає перевагу тематичним фізичним хвилинкам, пов'язаним з навчальним змістом. Це дає учням змогу відпочити, не відволікаючись від освітнього процесу.

У букварний період під час фізкультхвилинки букви «оживають». Діти «малюють» рухами їхню форму.

Для прикладу: А на ходулях походить, О — бубликом покотилась, І — солдатиком стоїть, Ф — поставила руки в боки, Г — зігнулась, нахилилась, Х — схрестила руки тощо. Після читання літературних творів школярі виконують рухи, властиві тим персонажам, про яких прочитали. Коли ми усно розв'язуємо приклади чи аналізуємо задачу з математики, теж задіюємо рухи, щоб підсилити розуміння поставленої проблеми. Коли діти виконують домашні завдання з природознавства, то під час фізкультхвилинки вони «перетворюються» на зайчиків, лисичок, квіточок, Сонце, планети тощо.

Тематичні фізкультхвилинки у групі подовженого дня Ірина Сергіївна також поєднує з темами уроків та їхнім змістом. Вихователька із дітьми мають змогу їх доповнювати новими рухами, вправами та фразами.

Для прикладу:

1. Вчитель - Учні

Трава низенька-низенька. Роблять присідання.

Дерева високі-високі. Піднімають руки вгору.

Вітер дерева колише-гойдає. Обертаються.

То направо, то наліво нахилиє. Нахилиються вправо, вліво.

То вгору, то назад. Потягуються вгору, назад.

То вниз нагинає. Нахилиється вперед.

Птахи летять-відлітають. Махають руками-«крильми».

А учні тихенько за парти сідають. Сідають за парти.

2.

Я намалюю зайчика для вас – раз. Роблять колові рухи руками над головою.

Це у нього, бачите, голова – два. Руки кладуть на голову.

Це у нього вуха догори – три. Піднімають руки вгору до вух.

Це стирчить у нього хвостик сірий – чотири. Повертають тулуб праворуч, ліворуч.

Це очиці весело говорять – п'ять. Прикладають руки до очей.

Ротик, зубки – хай моркву їсть – шість. Імітують жування моркви зайцем.

Шубка тепла хутряна на нім – сім. Плещуть в долоні.

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом – вісім. Підскакують на місці.

Ще навколо посаджу дерев я – дев'ять. Садять дерева, притоптують ямки.

І хай сонце сяє з піднебесся – десять. Піднімаються на носках, руки вгору.

3.

Всі піднесли руки – раз!

На носках стоїть весь клас,

Два присіли, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз! – і вгору,

Два! – і вниз,

На сусіда подивись.

Будем дружно ми вставати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз – присіли, два – піднялись.

Хай мужніє ваше тіло.

Хто старався присідати,

Може вже відпочивати.

Отож, організацію «Години фізичної активності» в групах продовженого дня потрібно розглядати у тісному взаємозв'язку з іншими конфігураціями. Їх розміщення в режимі групи продовженого дня має здійснюватись з урахуванням часу прийому їжі, а також прогулянок на

свіжому повітрі. Найкращим часом для її початку є зниження працездатності. Аргументує, що після підйому працездатність школярів з 8 до 11 години, надалі відбувається її зниження, а до 14 години – найбільш інтенсивно. Одночасно фіксується і інтенсивне зниження рухливості нервових процесів. Це характерно для всіх школярів. Однак в учнів молодших класів рівень працездатності нижчий, а період найбільш ефективної роботи коротший. Тому оптимальним часом для проведення «Години фізичного розвитку» є час після 12 години. Середня тривалість заняття для першого класу становить 35-45 хвилин; для других-четвертих – 45-60 хвилин і залежить від багатьох обставин: втому учнів, характеру попереднього і наступного видів діяльності, погодних умов. Однак структура «Години фізичної активності» має подібність до структури уроків фізичної культури, (тобто складається з підготовчої, основної та заключної частин й аналогічного їх призначення). Сутність «Години фізичного розвитку» також має тісний зв'язок зі змістом уроків фізичної культури. При організації і проведенні занять рекомендується дотримуватись таких вимог:

- 1) до занять залучаються всі діти групи;
- 2) заняття повинно мати загально розвиваючий характер;
- 3) в основі змісту заняття повинен бути ігровий компонент;
- 4) по можливості заняття проводити на свіжому повітрі;
- 5) необхідно забезпечити оптимальне фізичне навантаження;
- 6) заняття проводяться у вільній обстановці і мають ігровий характер.

Разом з тим, для забезпечення різнобічного та оздоровчого впливу «Годин фізичної активності» їх необхідно чітко спланувати. При проведенні занять варто враховувати той факт, що психофізіологічні особливості дітей 6-10 років мають значний вплив на коливання їх фізичної працездатності як протягом дня, так і тижня. Тому, врахування динаміки фізичної працездатності при організації фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів в групах продовженого дня допоможе підвищити їх оздоровчий ефект.

За дослідженнями учених, а також з досвід роботи вихователки свідчить, що динаміка фізичної активності протягом тижня відрізняється в кожній паралелі 1-4 класів. А ще має свої характерні особливості і відмінності в різні періоди року (весняний, зимній, осінній, літній). Такі особливості динаміки активності необхідно враховувати при організації занять фізичної активності, що, на нашу думку, дозволить оптимізувати вплив цих занять на фізичний стан школярів.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі групи продовженого дня - складова оздоровчої роботи з учнями закладів загальної середньої освіти. Саме це напрям роботи ГПД визначається актуальним. Систематичне проведення таких заходів сприяє розвитку фізичної активності учнів, підвищенню розумової працездатності, виховує в учнів дисциплінованість і взаємодопомогу, організованість.

До цих заходів відносяться:

- Гімнастика перед початком навчального заняття.
- Фізкультурні хвилинки під час виконання навчальних завдань.
- Фізкультурні перерви у групах продовженого дня.
- Рухливі ігри під час перерв.
- Години здоров'я в групах продовженого дня.

Згідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в закладах освіти України: - вихователі груп продовженого дня організовують і проводять: щоденні "години" фізично-рухової активності (тривалістю 1 год., переважно на свіжому повітрі) з використанням рухливих і народних ігор, естафет тощо; фізкультурні паузи під час виконання учнями домашніх завдань. Це ми й переконливо побачили у роботі Ірини Сергіївни.

Фізкультурні хвилинки під час проведення навчальних занять і фізкультурні паузи у групах продовженого дня проводяться з учнями

систематично під час уроків і виконання домашніх завдань у групі продовженого дня. Їх завдання - відновити працездатність, зняти розумове і м'язове напруження, попередити порушення постави. Організація фізкультурних хвилинوک відбувається при перших ознаках втоми, після 20-30 хв. роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності учнів). Час початку заходу визначається вчителем.

Фізкультхвилинки планує вчителька як повні і скорочені. Останні складаються з однієї - двох вправ, спрямованих на зняття втоми і напруження певних частин тіла або систем організму. Деякі вправи для рук, для відчуття правильної постави та ін. Можуть виконуватися і виконуватися за партою за партою.

Складаючи комплекс вправ, використовує, закріплює вправи, які вивчалися на уроках фізичної культури. Це збереже час, який довелося б витратити для пояснення того або іншого вихідного положення і виконання вправи.

Ірина Сергіївна, рекомендує своїм колегам, підчас проведення методичного об'єднання вихователів групи продовженого дня також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки та спортивні години.

Структура години фізичної активності:

1. Початок заняття з повільного бігу, який чергується з ходьбою (3-5 хвилин).
2. Загальнорозвиваючі вправи з комплексу ранкової гімнастики (6-8 вправ, 4-5 хвилин).
3. Вправи чи комплекс рухів, які рекомендував учитель фізкультури для відпрацювання.

4.Вправи для розвитку витривалості (виносливости): стрибки зі скакалкою по черзі на правій та лівій ногах, на двох ногах разом (15-20 хвилин).

5.Естафета з елементами смуги перешкод (полосы перешкод), біг з прискоренням.

6.Рухливі програмні ігри, тобто ті, які вивчаються на уроках фізкультури, та за вибором учнів. Головна умова - всі діти повинні бути включеними до активного руху.

Вихователька групи продовженого дня рекомендує в структурі кожної спортивної години умовно виділяти три частини:

I. Підготовча (10-15 хвилин): шикування; організаційні вказівки вихователя; ходьба та повільний біг на 200-400 м по майданчику в колоні по одному; загальнорозвивальчі вправи під час ходьби, або в колі, або в грі.

II. Основна (30-40 хвилин): загальні для всіх дітей рухомі ігри, естафети, спортивні розваги або ігри дітей у парах, невеликими групами.

III. Заключна (5-7 хвилин): загальне шинкування школярів; спокійна ходьба по майданчику або декілька вправ на увагу, щоб привести організм дітей до спокійного стану.

Фізкультурно-оздоровча робота — необхідна частина педагогічного процесу. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням навантаження на молодших школярів, збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи, складовою якої є розвиток фізичної активності потребує продуманого, творчого підходу, особливо — якщо група різновікова, зазначає Ірина Сергіївна. Вихователь має бути обізнаний зі станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку кожного учня, і відповідно до цього регулювати навантаження.

Найкращим шляхом оптимізації рухового режиму в групі продовженого дня в сучасних умовах є використання фізкультхвилинок (2—3 хв), фізкультпауза (10—15 хв). Такі недовготривалі заняття сприяють підвищенню працездатності, знімають фізичне і емоційне напруження. До фізкультхвилинок і пауз включаються вправи для збереження зору, корекції плоскостопості, постави. Діти можуть виконувати вправи індивідуально або групами під керівництвом старших учнів. Можна виконувати вправи за малюнками або просто потанцювати під музику. Якщо в групі є килимок, можна виконувати вправи лежачи — це дуже корисно для розвантаження хребта. Стопа людини має безліч біологічних точок, які відповідають за певні внутрішні органи. Спеціальні масажери, ходіння по мотузці, ребристій дошці, камінцях, килимках з нашитими гудзиками є масажем підошви і активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують працездатність. Бажано проводити фізкультхвилинки кожні 45—60 хв., фізкультпаузи 1,5 - 2 год.

Щоб заохотити учнів, вважає, що варто проводити спортивні години як естафети, змагання, тематичні рухливі ігри, а саме («Підготовка в космонавти», «Малі Олімпійські ігри», «Козацькі розваги» тощо). У тематичні заняття можна включити питання про спорт, гігієну. На початку заняття навантаження більше, потім поступово зменшується. Раз на місяць бажано проводити спортивне свято з участю батьків, учнів, вчителів.

Корисно відвідувати спортивні змагання старших школярів.

Ходьба — найприродніший вид руху. Вона дає роботу майже всім м'язам, задовольняє потребу в русі, дозволяє диференціювати навантаження, не потребує особливих умов. Тому для вихованців групи продовженого дня можна рекомендувати 1 - 2 рази на тиждень пішохідний перехід, цільову прогулянку або екскурсію. Особливо це доречно в міжсезоння.

Пішохідний перехід — прогулянка, метою якої є певне фізичне навантаження та формування навичок правильного ходіння. Для пішохідних переходів розробляються спеціальні маршрути (затверджені директором

закладу) з визначенням часу, відведеного на них, і навантаження. Урізноманітнити пішохідні переходи можна рухливими іграми, спостереженнями, збиранням природного матеріалу.

Під час самопідготовки учні можуть самостійно виконувати вправи фізкультхвилинки, а ті, хто цього потребує, — корегувальні. Перерва (їх має бути 2—3) робиться, коли це зручно дитині (по закінченні певної роботи, навчального завдання), але не рідше, ніж через кожні 40 хвилин. Деякі завдання (читання, заучування напам'ять) можна виконувати стоячи — для цього бажано мати 2—3 високі парти, конторки, трибуни.

Діти, що легко стомлюються, можуть 8—10 хвилин відпочити лежачи на килимку (для цього використовуються маленькі килимки, що легко перуться).

Під час перерв доцільно використати кулькові масажери, гумову стрічку, ручні тренажери, походити з мішечком, кільцем, дощечкою на голові, виконати дихальні вправи. По закінченні завдань рекомендується зробити вправи для збереження зору.

Такі ж перерви робляться під час ручної праці, читання, сидячих ігор. Можна повісити малюнки з вправами для виконання. Це також дає можливість диференціювати навантаження.

Рекомендує своїм колегам учителька-вихователька працювати над самоосвітою, зокрема читанням методичної і медичної література, у якій пропонуються нетрадиційні засоби фізичного розвитку: масажі, вправи за східними методиками. Запроваджуючи такі вправи, слід узгодити це з лікарем.

Для дітей групи продовженого дня можна використовувати точковий масаж, але на це має бути професійність, досвід.

Точковий масаж — це свідомо-вольове керування організмом за методикою професора Попова. Масаж активних точок волосистої частини голови сприяє поліпшенню моторної, мовної, зорової функцій, стимулює діяльність вестибулярного апарата. Це — саморегуляція.

Отож, згідно з орієнтовним режимом дня, «спортивну годину» доцільно проводити після закінчення самопідготовки. Ця година проводиться після розумової діяльності, для відпочинку, загартування та укріплення організму фізичного їх розвитку, закріплення навичок поведінки у колективі.

Особливістю цих занять є те, що вони проводяться у невимушеній атмосфері, здебільшого у формі гри. Тривалість спортивних занять визначається від таких обставин: фізичного стану, втоми, активності школярів, від погоди. Якщо педагог помітила, що діти втомлені, він вдається до легких вправ чи ігор або припинити їх виконання на деякий час.

Важливим фактором загартовування є перебування учнів на свіжому повітрі. Це зміцнює здоров'я і підвищує працездатність. Виходячи з цього, діти забудь – якої погоди та пори року спортивна година має проводитися на свіжому повітрі. Тільки під час несприятливих погодніх умов (дощ, мороз, завірюха, ожеледь, сильний вітер) заняття проводяться у приміщенні (спортзал, коридор). Доцільно в години дозвілля перебувати на вулиці, використовувати спортивний інвентар: м'ячі, скакалки, обручі.

«Годину фізичної активності, розвитку» Ірина Сергіївна проводить після закінчення уроків. Час занять фізичної активності обумовлений режимом роботи групи продовженого дня виходячи з умов школи. Кожна така година включає в себе 3 – 5 вправ з бігу, ходьби, стрибків, метання, лазіння. Рухливі ігри, естафети. Організуючі вправи повинні бути недовготривалими і чергуватися з короткочасним відпочинком. Різні типи ігор слід чергувати із спокійними. Ця година не є уроком фізкультури, але також має певну структуру:

- організація групи;
- пояснення змісту;
- шикування в шеренгу, коло, колону;
- пробіг у чергуванні з ходьбою;
- загально розвиваючі вправи;
- основні вправи (біг, стрибки, метання, рухливі ігри).

Вправи не тривалі в часі, мають чергуватися з відпочинком.

У режимі групи продовженого дня організовуються змагання, фізкультурні та спортивні свята.

Спортивне заняття проводиться відповідно до віку та можливостей школярів. Воно має бути різноманітним.

До доступних можна віднести наступні види рухів:

- різновиди ходьби: звичайна та швидка, з змінами напрямку руку, із рухами рук і ніг;
- різні види бігу: повільний та швидкий, з подоланням перешкод, біг за сигналами;
- стрибки з переміщенням вперед, стрибки через скакалку, обруч і так далі;
- вправи з великими та малими м'ячами;
- різні види лазіння, пере лазіння;
- вправи з предметами різного типу;
- лазіння, перелазіння через обручі, та інші конструкції на ігровому майданчику;
- висіння, упори на дитячих перекладинах;
- вправи в рівновазі: ходьба по вузькій лінії, лавочці, без предметів і з предметами, з подоланням перешкод; переступання: м'яча, натягнутого шнурка;
- вправи для рук, ніг, тулуба, голови, які виконують на місці під час ходьби, в окремих іграх;
- рухливі ігри з шикуванням і перешикуванням, із загальнорозвиваючими вправами, з бігом, стрибками, метанням подоланням перешкод;
- естафети з ходьбою, бігом, стрибками, метанням і т.д.;
- спортивні розваги типу катання на самокатах, велосипедах, ігри в бадмінтон, розваги з волейбольними, баскетбольними м'ячами.

Під час «спортивної години» використовується навчальний матеріал і програми з фізичної культури.

У «Годині фізичної активності» як одній із форм організації фізичного розвитку можна виділити три умовні частини.

Перша частина - «Підготовча» (10-15 хв.) - починається зразу після приходу дітей на ігровий майданчик, її зміст: шикування, організаційні вказівки вихователя, ходьба, повільний біг

200-400 м по майданчику в колоні по одному; загальнорозвиваючі вправи або під час ходьби, або в крузі, або в грі.

Ходьба і біг на початку «спортивної години» використовується як ефективний засіб, активізуючий і такий, що тренує діяльність серцево-судинної і дихальної системи, сприяє більш швидкому насиченню крові киснем, знімає застійні явища за рахунок покращання крово- і лімфообігу. Крім цього ходьба, біг, загально-розвивальні вправи є засобом підготовки організму до наступних рухових дій дітей.

Другу частину «Години фізичної активності» (20-40 хв.) можна назвати основною для активного відпочинку дітей. Вона складається, в свою чергу, із загальних для всіх дітей групи продовженого дня рухливих ігор, естафет, спортивних розваг дітей.

Проведення зі всім класом рухливих ігор і естафет, які несуть у собі великий емоційний заряд, сприяє більш швидкому і повному переключенню дітей на другий вид діяльності, а, відповідно, і більш повному відпочинку.

Такі заняття в групі направлені на розвиток загальних здібностей, котрі лежать в основі будь – яких спеціальних вмінь і навичок. В цьому розумінні велику можливість надають роботи на пришкольному подвір'ї. Група продовженого дня займається квітником . Така робота надає дитині можливість дізнатися дуже багато про життя рослин. Робота з однорічними рослинами чергується з роботою з багаторічними. Підбираються різні види рослин, щоб в квітниках, починаючи з весни і закінчуючи осінню, завжди росли якісь квіти. Цвітіння квіточок завжди викликають радість від

проробленої роботи. Восени деякі квіти: айстри, хризантеми можуть бути перенесені в ящики з грядки і тривалий час радують око дітей своїм цвітінням в приміщенні школи.

Важливими у розвитку фізичної активності в групі продовженого дня є проведення рухливих ігор. Гра – особливий вид діяльності, котрий слугує задоволенню багатьох потреб дитини. Виконуються потреби в діяльності, відпочинку, в розвитку духовних і фізичних сил, але головне - в пізнанні світу. Завжди враховуються погодні умови. Коли жарко, то використовуються ігри, де треба менше рухатися. Якщо температура низька, то вихователь навпаки організовує ігри, де діти мають рухатися більше. Обов'язково враховується і стан здоров'я дітей, для них завжди зменшується ігрові навантаження. Діти грають і в сюжетні ігри, і в рольові ігри, і ігри-атракціони і т.д.

Для прикладу – гра «Ведмідь».

На майданчику малюємо коло крейдою. Це буде «барліг» ведмедя. Діти вибирають одного учасника – це «ведмідь». Ведмідь сидить у берлозі і лягає спати. Тим часом інші учасники бігають, стрибають навколо нього і голосно гукають, співають, дражнячи ведмедя. Вигукуючи такі слова: «Ой ведмедю волохатий, годі лапу вже смоктати. Прокидайся, косолапий, ану спробуй нас впіймати!» Ведмідь прокидається і грізно гониться за гравцями, намагаючись впіймати будь – кого з них. Кого зловив забирає до себе в барліг. Садить на лаву і знову йде спати. Гри триває поки ведмідь не зловить половину дітей. Тоді вибирається новий ведмідь із не впійманих дітей.

Гра «Гусениця». Учасники ігри діляться на команди, шикуються в колони на відстані 2 м один від одної, шикуються за стартовою лінією. Діти стають в положення «гусениці». Ліву руку кладуть на плече гравцеві з переду, а правою тримають ногу, яка зігнута в коліні, за ступню. За сигналом учасники стрибають на одній нозі зберігаючи рівновагу, стараються подолати відстань та перетнути фінішну пряму.

Отож, правильна організація годин фізичної активності в групі продовженого дня допоможе вихованцям зняти розумову напругу після уроків, подолати втому, підвищити працездатність, рівень фізично-рухової активності, збагатитись знанням рухових ігор та естафет, набути умінь організовано жити в колективі.

2.1.2. Методи, форми та технології розвитку фізичної активності учнів у процесі організації спортивної години у групі продовженого дня

Організувати роботу в групі продовженого дня так, щоб діти могли і гарно виконувати домашні завдання, і змістовно відпочивати – нелегко – це основне завдання, зазначає вихователька ГПД, Ірина Сергіївна Фока. Зрозуміло, що в другій половині дня діти вже втомлені. Крім того, тут зібрані діти з різних класів, різних паралелей. Всі вони мають різні здібності, різні мотивації навчання, різний рівень підготовки. Тому необхідно використовувати такі форми і методи, які б були найефективнішими у цій ситуації. Саме такими, на її погляд, є інтерактивні технології навчання, які створюють найсприятливіші, комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуватиме свою успішність, інтелектуальну спроможність.

Діти дуже люблять, коли використовуємо такі інтерактивні вправи як: «Мікрофон», «Загадкові будиночки», «Вилучи зайве», «П'ять слів-три слова», «Гронування», «Читання з передбаченням», «Сенкан», «Незакінчені речення». Вони дозволяють цікаво повторити вивчене на уроці та гарно виконати домашнє завдання.

Іноді інтерактивні технології сприймаються як гра. Але це не зовсім правильне трактування. Від цього застерігає відомий педагог Ш.Амонашвілі: «Завдання педагога під час застосування ігор у навчанні полягає в підпорядкуванні гри конкретній дидактичній меті».

Під час годин дозвілля вихователька використовує технології колективно-групового навчання, які передбачають одночасну спільну роботу всіх учнів. Найефективнішими є : «Карусель», «Мікрофон», «Незакінчені речення», «Дешифрувальник». Вони дають можливість всім дітям говорити, висловлюватись, обмінюватись ідеями, розвивати навички спілкування.

Своє завдання як вихователя групи продовженого дня вбачає не тільки в тому, щоб навчати та виховувати, але й, в першу чергу, в тому, щоб зберегти здоров'я дітей, створити умови для гармонійно розвиненої особистості. Тому

багато уваги приділяю фізкультхвилинкам, прогулянкам на свіжому повітрі, рухливим іграм, змаганням, які діти дуже люблять.

Година фізичної активності

Тема: «Мандри колобка»

Мета: створити для учнів активний відпочинок; розвивати розуміння у дітей до здорового способу життя та бажання займатися фізичними вправами; вдосконалювати розумову та фізичну активність, працездатність; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя, загартуватися, робити все щоб зміцнювати своє здоров'я, а в іграх залишати дружні дружні стосунки між гравцями гри.

Місце проведення: спортивна площадка.

Інвентар: м'яка іграшка «Колобок», обручі, свисток

Хід заняття

I. Підготовча частина (10-12хв.)

1. Шикування групи. Привітання.

2. Створення проблемної ситуації. Мотивація навчальної діяльності.

- Сьогодні ми вирушимо знову до казки. А до якої саме ви дізнаєтесь, коли відгадаєте загадку.

Загадка:

Хтось рум'яний, запашний
 Стежкою котився,
 Зайця він перехитрив,
 З Вовчиком зустрівся.
 Рудохвоста і прудка
 Проковтнула (кого, діти ?)
 (діти відгадують загадку)

Вихователь: Молодці! Правильно відгадали мою загадку. А зараз привітайте Колобка, він давно мріяв з вами зустрітись.

(Вихователь виносить Колобка і пропонує послухати казку і виконувати відповідні рухи)

3. Різновиди ходьби та бігу за мотивами казки.

Вихователь:

Колобок у нас - спортивний,

Дуже спритний і активний

Щоб так гарно виглядати

Треба тіло тренувати.

Де ти, любий, тренувався?

Де ти бігав, з ким змагався?

- А зараз ми будемо виконувати вправи з Колобком.

«Колобочкова казочка-гра»

(Діти утворюють коло).

Покотився Колобок

З двору стежкою в лісок. *(Діти йдуть змійкою за вихователем)*

І кого в ліску стрічав,

Всім казки розповідав.

Ось під кущиком звірятко

- Довгі вушка, сірі лапки. *(Діти показують довгі вушка, піднімаючи руки вгору)*

Їсть травичку навмання

Куцохвосте Зайченя.

Й Колобка хотіло з'їсти:

«Він такий смачний, із тіста!»

Колобок сказав Зайчаті:

«Досить, друже, пустувати.

Казочок я знаю в'язку,

Ось послухай першу казку. *(Діти за вихователем виконують вправу)*

Ручки вгору піднімаю

І щомиті підростаю.

Як стаю навщпиньки вищим,

То грибок за мене нижчий.

Вправу цю роблю щоранку

Під дубками на світанку». *(Діти повторюють вправу 4—5разів)*

Покотився Колобок

Далі стежкою в лісок. *(Ходьба по колу)*

І зустрівся ненароком

На узліссі з сірим Вовком:

«Вовк, не їж мене, будь ласка,

Я продовжу далі казку.

Ти втомивсь неначе дуже,

Відпочити треба, друже!

Бач, пеньочків як багато!

Нумо, дружно присідати. *(Діти присідають кілька разів)*

Раз і два! Три й чотири!

Три й чотири! Раз і два!

Ось і втоми вже нема!»

Покотився Колобок, *(Діти йдуть, високо піднімаючи ноги)*

В лісі перебрів струмок.)

Раптом чує: хтось тупцює, *(Тупотять ніжками)*

То ведмідь-набрід танцює.

Перейдемо через міст *(Ходьба між двома проведеними на землі лініями).*

І потрапимо у ліс.

Волохатий, величезний, *(Ходьба між пеньками)*

Обмина дуби кремезні.

Мовить Колобочок нишком:

«Ти ходи, Мишко, як Мишка, *(Діти роблять повороти
вправо-вліво, кругом себе)*

Пострибай, неначе Зайчик,

Так легенько, наче м'ячик.

Вправо-вліво повернися,

Кругом себе обернися.

І забудеш, що незграбний,

Завжди будеш дуже гарний!»

Покотився Колобок *(Біг на місці)*

Далі стежкою в лісок.

І побачив між квітками

Колобочка із голками *(Зупиняються)*

Доторкнувся і злякався,

У травичці заховався.

*(Діти парами повертаються обличчям один до одного, виконують вправу
«ладусі» та присідають)*

І не бачить, йде Лисичка

І несе смачні кислички,

Придивляється довкола

І збирає квіти в коло.

(Діти утворюють коло, взявшись за руки, а вихователь стає посередині)

Бачить, що поміж квітками,

Колобочок з ягідками.

Налетів вітерець легенько,

Колобка збудив швиденько. *(Вправи на дихання)*

Щоб продовжить далі казку:

«Ти ж мене не їж, будь ласка,

Краще позбирай в травичці

Соковиті полуниці.

У печі духмяний горщик,

А в руках повненький кошик».

Не лінуйся нахилитись

І травичці поклонитись. (*Нахил тулуба*)

А тепер - усім спасибі,

Всі живіть у дружбі й мирі! (*Ходьба на місці*).

- Прослухали подорож колобка, а тепер покаже як вправи робимо ми.

2. Перешикування в три шеренги

II. Основна частина (20-25 хв)

1. Загально-розвиваючі вправи з обручами (під музичний супровід

«Колобкові мандри» із серії «З любов'ю для дітей»)

1. В. п.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально на підлозі, тримати його хватом знизу. 1—2—підняти обруч угору, потягнутись, подивитись на нього (вдих); 3 – 4- в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 разів у повільному темпі. Піднімати обруч прямими руками.
2. В. п.— основна стійка, обруч горизонтально вгорі. 1—2— відставляючи праву ногу назад на носок, руки назад, прогнутися, подивитись на обруч (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме, відставляючи ліву ногу. Вправу виконати 4—6 разів кожною ногою в повільному темпі. Руки і ноги не згинати.
3. В. п.— широка стійка ноги нарізно всередині обруча, обруч тримати обома руками. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (видих); 3—4—те саме в інший бік. Вправу виконати 4—5 разів у кожний бік у середньому темпі. Під час поворотів ноги з місця не зрушувати.
4. В. п.— основна стійка, обруч вертикально на підлозі у зігнутих руках. 1—2— присідання ледь спираючись на обруч (видих); 3—4 в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 разів у повільному темпі. Присідати на носках, коліна розвести нарізно, руки випрямити.
5. В. п. - стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед собою, хват зовні. 1—2 — нахил уперед прогнувшись, обруч угору (вдих); 3-4 —

в.п. (видих). Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі. Нахиляючись, ноги не згинати, прогнутись у попереку, дивитись уперед.

6. В. п. - стійка ноги нарізно, обруч вертикально над головою.

1 -2- 3 — пружинисті нахили вперед (видих), 4 – в.п. (вдих). Вправу виконати 6—8 разів у середньому темпі.

7. В. п.— основна стійка, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки з однієї ноги на іншу через обруч, обертаючи його вперед. Виконати до 30 стрибків по черзі з кожної ноги в повільному темпі і перейти на ходьбу на місці.

2. Гра «Колобок»

Діти утворюють коло. Лічилкою обирають ведучого –

Колобка. Колобок біжить по колу і співає:

Я – колобок, колобок,
По коробу метений,
На яйцях спечений –
Я від баби та від діда втік,
Я від зайця та від вовка втік,
Від ведмедя та лисиці втік!
І від тебе втечу!

Він торкається рукою дитини, біля якої закінчив промовляти слова, і тікає від неї. Колобок біжить по колу, намагаючись знайти місце дитини, яка ловить. Якщо йому це вдається, то він залишається Колобком. Якщо ж його наздоганяють, то Колобком стає інший. Коли тривалий час діти не можуть зловити Колобка, лічилкою обирають іншого ведучого.

III. Підсумок заняття. (2-3 хв)

1. Шикування в одну шеренгу.
2. Вправи на відновлення дихання. Вправа на релаксацію

«Ледача кішечка»

Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук «а».

Перехід до класної кімнати.

Фізкультхвилинки

1. Хлопчики й дівчатка!

Колони підрівняйте.
Й розминку - веселинку
Зі мною починайте.
Раз — підняти руки вгору,
Два - нагнутися додолу.
Три, чотири — прямо стати.
Будемо знову починати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Вище руки підніміть і голівки потрясіть.
Нахил вліво — раз, два. три
Нахил вправо — раз, два три.
Нахилились, розігнулись.
Навкруг себе повернулись.
Раз присядьте.
Два присядьте.
І за парти тихо сядьте.

2. Трава і низенька-низенька, (*присідають*)

Дерева високі – високі, (стають на пальці ніг, руки піднімають вгору)
Вітер дерева колише , гойдає (*нахил тулуба вліво і вправо*)
Птахи летять, відлітають (*помахи руками як крилами*)
А діти тихенько на місце сідають.

3. Із куща ліщини білка

Нахилила дітям гілку,

*(руки вгору із поворотом кистей
 нахили вліво, вправо піднятих догори рук)*
 З'їжте, любі, смакоти,
 Щоб скоріше підрости
(масаж лиця від основи носа до вух)
 На тобі, окатий синку,
(масаж очного яблука вказівним пальцем)
 Три і два даю в торбинку
*(натискування вказівним
 пальцем на очне яблуко)*
 Їх одразу не гризи,
(повороти голови вліво і вправо)
 Спершу скільки всіх скажи,
(піднімання і опускання плечей, руки на поясі).

4.Виринай-но, рибко, близько,

(колові рухи кистями рук)
 Розсипай-но срібні бризки,
(стиснути руки у кулачки)

Щоб зловив я карася,
(схопити руками рибку)

Карася, як порося
(руки широко в сторони)

5.Ой, гоп, чики, чики
(встати з-за парт)

В мене нові черевики
*(руками показати на черевики,
 нахилиючи тулуб вперед)*

Підківками цв'юк, цв'юк, цв'юк!
(притупування)

А ніжками скок, скок, скок! *(стрибки).*

Аналізуючи роботу виховательки групи продовженого дня, Фоки Ірини Сергіївни, за правильної організації фізичної активності учнів в групі продовженого дня, під час «Годин фізичної активності», фізхвилинок, рухливих ігор вихованцям допомагає зняти розумову напругу після уроків, подолати втому, підвищити працездатність, рівень рухової активності, збагатитись знанням рухових ігор та естафет, набути умінь організовано грати в колективі однолітків.

Фізкультхвилинки під час самопідготовки та інших видів діяльності у організації діяльності групи продовженого дня не менш важливі, ніж під час уроків. Вихователька добирає їх так, щоб не повторювати вчителя, а створювати для дітей ефект новизни, відповідно радить:.

1. Добирати вправи, які добре відомі дітям, з врахуванням їхніх вікових особливостей.
2. Стежити, щоб кожна фізкультхвилинка тривала близько 2 хв.
3. Віддавайте перевагу нескладним різноманітним руховим діям, які діти легко запам'ятовують, як-от потягування, нахили, повороти, присідання, підскоки, біг на місці, рухи кистями тощо.
4. Залучайте дітей до виконання вправ на великі м'язові групи, щоб знімати в них статичне напруження після тривалого сидіння за партою.
5. Комбінуйте вправи, щоб рухи відрізнялися від тих, які діти виконували під час самопідготовки. Якщо в дитини втомилися м'язи ніг, спини й шиї, запропонуйте вправи на випрямлення ніг і тулуба, розведення рук у сторони, нахили голови, розслаблення м'язів кисті, а якщо втомилися очі, вправи на фокусування тощо.
6. Добирайте для фізкультхвилинок такі тексти, щоб дітям подобалось їх супроводжувати відповідними рухами.
7. Стежте за увагою учнів. Якщо вона послабилася, виконуйте фізкультхвилинки.
8. Перед виконанням вправ інструктуйте дітей, аби не викликати Perezbuzhennya й не відволікати уваги від освітнього процесу.

9. Урізноманітнюйте вправи різними вихідними положеннями — сидячи чи стоячи за партою, стоячи біля парти тощо.

10. Під час фізкультхвилинки стежте за тим, як діти виконують вправи, робіть відповідні зауваження.

11. Кожні два-три тижні змінюйте комплекси вправ для ефекту новизни.

12. Під час письмових робіт проводьте скорочені фізкультхвилинки, що складаються з однієї вправи, яку діти виконують за партами.

13. Подбайте, щоб одяг учнів не заважав їм виконувати вправи. Запропонуйте дітям розстебнути комірці, послабити пояси тощо.

Вихователі у групі подовженого дня обов'язково мають застосовувати ігри з дітьми на різних етапах. Це найліпший спосіб, щоб включити молодших школярів у активну освітню діяльність і моделювати певні системи, явища та процеси, які вони вивчають.

Гра — постійне джерело задоволення дитини; універсальний спосіб оброблення вражень, отриманих від навколишнього світу. Це особлива атмосфера інтересу й емоційного піднесення, пізнання та розвитку, джерело радості й фантазій, запорука хорошого настрою, поліпшення здоров'я та фізичного стану. Це своєрідна школа спілкування, де діти навчаються взаємодіяти у спільноті, товаришувати, розкривають свої здібності.

Гратися для дітей — природно, адже так вони розвиваються. У грі ефективніше, ніж в інших видах діяльності, у них формуються:

- увага, прагнення до знань, швидкість реакцій, емоційність, активність, спостережливість;
- логічне мислення, уява та кмітливість, дослідницькі якості, зацікавленість;
- уміння зосереджуватися, аналізувати, знаходити суттєві ознаки й розбіжності, моделювати все, що існує поза грою;
- навички спілкування, можливість загального, фізичного та духовного зростання й підготовки до різних сфер життя;

- дисципліна, справедливість, уміння дотримуватися правил, контролювати свої вчинки та об'єктивно оцінювати вчинки інших;
- здатність самостійно працювати, бути вільним від стереотипів, від різних шаблонів мислення і привичних способів розв'язання проблеми;
- стійкий інтерес до навчання;
- самоконтроль і самооцінка, адекватні взаємини з однолітками та освоєння соціальних ролей.

Також основним є на що зауважує вихователька – постійно самовдосконалюватись і жити життям дітей, демонструючи свій приклад.

2.3. Методичні рекомендації до використання інноваційних технологій розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку в умовах групи продовженого дня

Глобалізація, неперервна інформаційна змінність спонукає вихователю групи продовженого дня до нетрадиційних, нестандартних рішень. А саме дана освіта покликана виховувати особистість.

Інноваційні педагогічні технології можна класифікувати за основними групами, це:

- традиційні педагогічні технології;
- педагогічні технології на основі особистісно - орієнтованого педагогічного процесу;
- педагогічні технології на основі активізації та інтенсифікації діяльності учнів;
- педагогічні технології на основі підвищення ефективності управління та організації навчального процесу;
- педагогічні технології на основі дидактичного вдосконалення та реконструювання матеріалу;
- окремі предметні педагогічні технології;
- альтернативні педагогічні технології;
- вроджені педагогічні технології;
- педагогічні технології розвиваючого навчання.

Повною мірою класифікацією педагогічних технологій є така класифікація, що виділяє такі педагогічні технології:

- за рівнем застосування: загальнопедагогічні, власнепредметні, галузеві, локальні, модульні, вузькометодичні;
- за ведучим фактором психічного розвитку: біогенні, соціогенні, психогенні;

- за орієнтацією на особистісні структури: інформаційні (знання, уміння, навички), операційні (способи навчальної діяльності), формування (сфера дійово-практична);
- за характером змісту та структури: навчальні/виховні; загальноосвітні/професійні; гуманістичні/технократичні;
- за організаційними формами: класно-урочні/альтернативні; індивідуальні/групові; диференційоване навчання;
- за підходом до дитини: авторитарні, особистісно орієнтовані, технології співробітництва;
- за переважаючим (домінуючим) методом: пояснювально-ілюстративні; розвиваюче навчання; проблемно-пошукові; інформаційні (комп'ютерні);
- за напрямом модернізації існуючої системи:
 1. на основі гуманізації та демократизації відносин;
 2. На основі активізації та інтенсифікації навчальної діяльності;
 3. На основі ефективності організації та управління;
 4. На основі методичного та дидактичного реконструювання матеріалу;
 5. цілісні технології авторських шкіл;
- за категорією учнів: масова технологія, компенсуючи, технології роботи з обдарованими та ін.

Інноваційні педагогічні технології підпорядковані конкретній меті, дають позитивний результат при спільній роботі вихователя групи продовженого дня та учнів, направлені на запровадження нововведень у зміст, методи, форми та засоби навчально-виховної роботи.

Ознаками інноваційних технологій є:

1. Концептуальність (опора на конкретну наукову концепцію або систему уявлень).
2. Інноваційність (створення, сприйняття, освоєння і оцінювання нововведень; упровадження та розповсюдження педагогічних інновацій).
3. Проектованість (гарантоване досягнення цілей; проектування навчально-виховного процесу, його алгоритмізація).
4. Системність (наявність ознак системи: логіка процесу, взаємозв'язок усіх його складових, цілісність).
5. Керованість (наявність цілепокладання, можливість постійного зворотного зв'язку; поетапність діагностики; корекція результатів).
6. Ефективність (ефективність за результатами та оптимальність за затратами, гарантованість досягнення визначеного стандарту навчання).
7. Можливість відтворення (можливість використання інноваційної технології в інших однотипних навчальних закладах)

Першочергове завдання вихователя групи продовженого дня при використанні інноваційних технологій – це підбір форм та видів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості, а саме: години фізичної активності;· спортивно-масові заходи;· фізхвилинки;· змагання з різних видів спорту;· використання самостійних завдань з розвитку фізичної активності.

Упровадження та використання інтерактивних технологій дає можливість встановити різні форми взаємодії «вихователь-учень». Це в свою чергу сприяє формуванню позитивного ставлення школярів до уроку фізичної активності.

ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Вивчення досвіду учительки-виховательки групи продовженого дня підтвердило важливість розвитку фізичної активності у дітей молодшого шкільного віку.

Група продовженого дня є однією з провідних форм організації позаурочної життєдіяльності молодших школярів. Правильно організована робота в групі продовженого дня дає можливість гармонійно поєднати навчання, виховання та відпочинок дітей; організувати дозвілля вихованців відповідно до їх інтересів та побажань із застосуванням здоров'язберігаючих технологій; розвитку фізичної активності дітей. Насичена різноманітними та різноплановими заходами робота виховательки групи продовженого дня, досвід якої став об'єктом нашого дослідження цілком відповідає вищезазначеним завданням. Велику увагу у роботі приділяє: - годинам здоров'я під час прогулянок; - фізкультхвилинкам під час самопідготовки; - розвиваючим іграм та вправам; - творчим завданням; - виховним бесідам, що розвивають ерудицію, сприяють розширенню світогляду та фізичному загартуванню.

Встановлено, що основним завданням фізкультурних пауз, "Годин фізичної культури", прогулянок на свіжому повітрі, як форм фізичного виховання в групах продовженого дня є гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я вихованців, удосконалення рухових умінь і навичок, забезпечення активного відпочинку учнів, підвищення працездатності.

Отже, майстерність вихователя групи продовженого дня відстежується у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичною діяльністю учнів, їхнім інтелектуальним та фізичним розвитком.

ВИСНОВКИ

Проведене науково-педагогічне дослідження розвитку фізичної активності молодших школярів в умовах групи продовженого дня спонукало нас до таких висновків:

1. Аналіз наукових джерел з проблеми розвитку фізичної активності молодших школярів свідчить про досить активний інтерес учених до означеного предмету дослідження. Проаналізовані історико-педагогічні аспекти фізичної активності дозволили визначити стан дослідженості проблеми розвитку фізичної активності та актуальні завдання сучасної освіти у контексті вдосконалення і самовдосконалення фізичного розвитку учнів в умовах групи продовженого дня. Поняття «фізична активність» визначаємо як ступінь рухливості, що проявляється в активності дітей у різних видах діяльності. Зазначаємо, що потреба у фізичній активності є важливою умовою повноцінного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

2. На основі аналізу Національної стратегії з оздоровчої фізичної активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», досліджень психологів щодо особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку, аргументуємо важливість активізації фізичної активності у цей віковий період. Фізична активність як складова здоров'я – є важливим базисом всебічного становлення особистості, що формується та удосконалюється в умовах початкової школи у фізкультурно-оздоровчій діяльності, сприяє розвитку емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісності психічного розвитку учня.

3. Вивчення досвіду практиків з проблеми розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку дало можливість обґрунтувати виховну цінність групи продовженого дня, її потенційні можливості у реалізації завдань фізичного виховання. Розкрито особливості організації групи продовженого дня та методичні засади розвитку фізичної активності

молодших школярів. Спостереження за учнями групи продовженого дня у процесі розвитку фізичної активності дозволило визначити такі позитивні ознаки: у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання різноманітних завдань; кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправлення. Така форма діяльності під час організації фізичної активності учнів дозволяє вихователю групи продовженого дня визначити рівень фізичної активності учнів, та у наступному – сприяти його підтримці або підвищенню.

Запропоновано методичні рекомендації щодо використання інноваційних технологій у розвитку фізичної активності учнів початкових класів у процесі роботи в умовах групи продовженого дня. Зазначаємо, що успіх обраного напрямку роботи залежить від самого вихователя групи продовженого дня, його професіоналізму творчості й майстерності, і безперечно – бажання впроваджувати цей напрямок розвитку дитини в практику своєї професійної діяльності.

Розвиток фізичної активності, який забезпечується впровадженням різних форм сприяє формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; розширює руховий досвід, вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; допомагає розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особистого результату. Цілеспрямована система з фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання як на уроках та в групі продовженого дня, забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Абетка вихователя 1. ГПД / (упорядкув. М. Голубенко). – К. : Ред.загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
- 2.Анцибор М.М., Голованова Н.Ф. Особенностиорганизациипедагогическогопроцесса в начальныхклассах с продленным днем. - М.: «Просвещение». - 1990. - С. 159.
3. Барановський Т. В. « Фізична активність і фітнес для тебе // Медицина і спорт / 2012, - 237 с.
4. Безверхня Г. В., Заяць О. В., Коваленко А. О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації / (для вчителів фізичної культури). // Умань 2010.- 83 с.
5. Бендель В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розмову працездатністьлюдини / Бендень В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 104 с.
- 6.Борисенко А. У режимі продовженого дня / А. Борисенко //Фізичне виховання в школі. – 1997. – №1. – 31-35 с.
7. Вартаян Н. Г., Веденисова Л. Ф., Голосеева Р. А. и др. Организацияработы в группахпродленного дня: Книга для учителя. – М.: Просвещение. 1990.- 96 с.
8. Вартанян / НиколайДолгополов. — 2-е изд. — М.: Молодаягвардия, 2014. — 201 [7] с: ил. — (Жизньзамечательных людей: сер. биогр.; вып. 1470).
9. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. -192 с.
10. Ващенко О.М., Кудикіна Н.В., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Рухливі ігри в початковій школі: Навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 80 с.
11. Велика українська енциклопедія: темат.реєстр гасел з напрямку «Фіз. Виховання і спорт» / Держ. наук. Установа « Енциклопед. вид – во»; (

уклад. Чорна Н. В.; за ред. Киридон А. М.) – Київ: Енциклопед. вид-во, 2016 –, Бібліогр. у підрядк. прим. 7. А 743257 142 с.

12. Виготський Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк.: Кн. для учителя. - 3 вид. - Москва: Просвещение, 1991. - 93с.

13. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти 1-3 рівня акредитації / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – Київ: ІЗМН, 1998. – 232 с.

14. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкона, А. В. Цюся. – К.: ІЗМП, 1997. – 147 – 153 с.

15. Гаврилюк А. Зміст “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня з урахуванням динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку //зб. наук. праць (Молода спортивна наука України) / А. Гаврилюк. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2009. – Вип. 13. – Т. 2. – 35-41с.

16. Гаврилюк А.П. Фізичне виховання в групах продовженого дня:навчально-методичний посібник / А. П. Гаврилюк. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2009. – 194 с.

17. Газман О. С. Педагогическаяподдержкадетей в образованиииаккиновационная проблема / О. С. Газман // Новыеценности в образовании: десять концепций и эссе. – М.: Инноватор, 1995.- Вып. 3.- 58-63 с.

18. Гнітецька Т. Режим інтенсивності фізкультурно – оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності: зб. наук. праць. («Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві») / Т. Гнітецька, А. Гаврилюк. – Луцьк, 2005. –205 – 209 с.

19. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

20. ГПД : вихователю на кожен день. – К. : Шк.світ, 2012. – 120 с.
21. Гриценко С.В. Використання ігрової діяльності у навчальному процесі: з досвіду роботи / С.В. Гриценко // Початкове навчання та виховання : Науково –методичний журнал. – 2016.-№ 34/36. – С. 12-20.
22. Демчишин А. П., Артюр З.М., Демчишина В.А., Фалес И.Г. Рухливі ігри та спортивні ігри в школі ГПД. К.: Освіта, 1992. -175с.
23. Діхтяренко З. Духовно – моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів / З. Діхтяренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003.- № 3-4. –59-61 с.
24. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час/ О.Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №28. – 1-7 с.
25. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. – К.: Рад. Школа, 1969. – 104 с.
26. Єфімов А. Система роботи ГПД // Абетка вихователя ГПД /Упоряд. М.Голубенко. – 2-ге вид., стереотипне. – К.: Ред.загальнопед.газ., 2005. – С.46-55.
27. Забаштана Н.О. Організація прогулянок у групі продовженого дня в 1-4 класах // Х.: «Ранок», 2010. – 176 с.
28. Запорожец, А. В., Луков, Г. Д. Развитие рассуждений у ребёнкамладшегошкольноговозраста // Научные записки Харьковскогогос. пед. института (Про розвиток міркування у дитини молодшого віку // Наукові Записки Харк. Держ. Педаг. Инст.), т. VI, 1941;
29. Ісаєнко Ю. М. педагогічне забезпечення рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Белгород: авторефер. дис. ... канд. пед. Наук: 13. 00. 04. -, 2012. 27 с.
30. Кобзар Б. С. Внеурочнаявоспитательнаяработа в школах продленного дня. Киев : Рад. школа, 1991. 223 с.
31. Котков А. Г., Антипова Е. В. Формированиефизическойактивностидетей и подростковкаксоциально –

педагогическая проблема. Теория и практика физической культуры: научно – теоретический журнал. 2003. № 3. - 14 – 16 с.

32. Книга вчителя початкової школи : довідково-методичне видання / (упоряд. Г. Ф. Дремель, А. М. Заїка). – Вид. 2-ге, доповн.– Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 464 с.

33. Кузик О.П. Організація роботи в групі продовженого дня в 1-4 класах / О.П. Кузик. – К.: ВД «Професіонал», 2009. – 160 с.

34. Лезгафт П. – « Сімейне виховання дитини і його значення 2010, Сан – Петербург. 218 с.

35. Мар'єва О. Передумови та особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в групі продовженого дня : зб. наук. праць «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» / О. Мар'єва. – Рівне, 2003. – Ч. 1. – С. 54-59.

36. Методичні рекомендації інноваційні – педагогічні технології та організація навчально – виховного і методичного процесів у школі / Смоліна О. С. – Кіровоград. 2012 – 54 с.

37. Навчально-виховні заняття в групі продовженого дня / (упоряд. О. Л. Співак). – Х.: Ранок-НТ, 2007. – 176 с.

38. Організація навчально виховного процесу в ГПД / О. Є. Гордійчук. – К.: Шкільний світ, 2010. – 120 с.

39. Піаже Ж. Коментарі до критичних зауважень Л. С. Виготського на книги "Мова і мислення дитини" та "Судження і міркування дитини" / / Хрестоматія із загальної психології. Психологія мислення / Под ред. Ю. Б. Гіппенрейтер, В. В. Петухова. - М., 1981.

40. Робоча книга вихователя групи продовженого дня: навчальний посібник / уклад. Я.М. Шуль. – Тернопіль : Астон, 2004. – 212 с.

41. Ротфорт Д.В. Організаційно-педагогічні засади діяльності групи продовженого дня // Вихователю ГПД: усе для роботи. – Пілотний випуск. – 2011. – С.3-7

42. Рубинштейн С. Л. Принципы и пути развития психологии. – М., 1959.
43. Рубинштейн С. Л. проблемы общей психологии / Отв. ред. Е. В. Шорохова. – М.: Педагогика, 1976.
44. Русова С. Нова школа соціального виховання. (Електронна копія) / С. Русова. – Електрон. текст. Дані (1 файл: 140 Мб). – Катеринослав; Ляйпціг: Укр. вид – во в Катенославі, 1924 (Київ: НБУ ім. Ярослава Мудрого, 2017).
45. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів: Методичні рекомендації / Упорядник Кондратюк Л.В.-міський методичний кабінет, 2010. -77с.
46. Седеревічене А.О. Організація навчально-виховного процесу в школі І ступеня // Методичні рекомендації щодо організації та змісту навчально-виховного процесу в закладах освіти Київщини в 2002-2003 н.р. /За ред. Н.І.Клокар. – Біла Церква. – 2002. – С. 17-21.
47. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подростка / А. Г. Сухарев. – М.: Здоровье 1976. – 62 с.
48. Сухомлинський В. О. Слово вчителя в моральному вихованні / Вибрані твори в 5 – ти т. – Т. 5. – с. 321 – 329. К.: Радянська школа, 1979. – 639 с.
49. Сухомлинський В. О. Як виховати справжню людину // Вибр. тв. у 5-ти томах. – К.: Рад. Школа, 1976. – 566 с.
50. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид – во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.
51. Тлумачний словник – довідник моральних та духовних понять і термінів: Навч. посіб. / Уклад: О. А. Біда, Н. В. Орлова, Л. І. Прокопенко, Ю. В. Тимошенко; За. ред. Л. І. Прокопенко. – Черкаси.: Вид. Від ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2006. – 244 с.

52. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко; (гол. ред. С. Головка). – Київ: Либідь, 1997. – 373, (1) с.
53. Ушинський К. Д. Людина і предмет виховання // Вибр. пед. твори. – К, 1983. – ТІ. – 348 с.
54. Фурье Ш. Библиографическая справка / Ш. Фурье // Хрестоматия по истории педагогике. – Т.2. – Ч.1. – М., 1940. с. 516.
55. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006.
56. .Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: (методичні рекомендації) / В. В. Шутько. – Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – 93 с.
57. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности / В. А. Ядов. – М.: Добросвіт, 1998. – 596 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Орієнтовний зразок ігор як засобу розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку в групі продовженого дня

Гра «Мисливці і качки»

Мета гри: розвиток окоміру, спритності.

На ігровому майданчику накреслити коло діаметром 5 - 8 м (залежно від віку гравців і їх числа).

Всі гравці діляться на дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються всередині кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м'яч.

По сигналу або по команді вчителя «мисливці» починають м'ячем вибивати «качок». «Убиті качки», в яких потрапив м'яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Під час кидка м'яча «мисливцям» не можна переступати лінію кола. Коли будуть вибиті всі «качки», команди міняються місцями. Варіант гри: з числа граючих вибираються 3 - 4 «мисливця», які стоять у різних кінцях майданчика. У кожного «мисливця» по малому м'ячу. Гравці розбігаються по майданчику, але не виходять за її межі. За сигналом або команді вчителя всі гравці зупиняються на своїх місцях, а «мисливці» ціляться і кидають в них м'ячі. Гравці можуть ухилятися від летить м'яча, але їм не можна сходити зі свого місця. Вибиті «качки» виходять із гри. Виграють «мисливець» вибив найбільше число «качок».

Категорія: Активні ігри з м'ячем

Розвиває: окомір, спритність

Лови - кидай!..

За метою і характером повторює гру «Спіймай м'яч».

На ігровому майданчику діти утворюють коло, стоячи на відстані витягнутих рук один від одного. В центрі кола стоїть вихователь, який по черзі кидає м'яч дітям, а потім ловить його від них, вимовляючи при цьому римування:

«Лови, кидай,

Впасти не давай!..»

Вихователь вимовляє текст не поспішаючи, щоб за цей час дитина встиг зловити і кинути м'яч назад.

Гру починають з невеликої відстані (радіус кола 1 м), а потім поступово ця відстань збільшується до 2-2,5 м.

Вихователь зазначає дітей, ні разу не випустили м'яч.

Категорія: Активні ігри з м'ячем

Розвиває: окомір, спритність

Гра «Вудка»

Мета гри: розвиток спритності, координації рухів.

Із загального числа гравців вибирається ведучий. Інші гравці встають в коло діаметром 3-4 м.

Ведучий стає в центр крута. У нього в руках стрічка довжиною 2 м з прив'язаним до кінця мішечком з піском. Ведучий обертає мотузку так, щоб мішечок з піском летів над рівнем підлоги на висоті 5-10 див.

Кожен з гравців повинен підстрибнути і пропустити летить мішечок. Той, кого ведучий зачепив летять мішечком, отримує штрафне очко.

Підраховується загальна кількість штрафних очок після того, як мішечок здійснить 8-10 повних кіл. Перемагає той, кого мотузочок ні разу не зачепила по ногах.

Після зміни ведучого гра починається спочатку.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність

Гра «Гуси-лебеді»

За метою і характером є різновидом гри «Ловишка» (салка, пятнашка).

На ігровому майданчику кресляться дві лінії на відстані 15-25 м (залежно від віку гравців). З числа гравців вибирається «вовк» (рідше - два), який стоїть між лініями. За однією лінією знаходяться інші учасники - «гуси», а за іншою - вчитель.

Вчитель звертається до гусок: «Гуси-гуси!»

Гуси відповідають:

- Га-га-га!

- Їсти хочете?

- Так, так, так!

- Ну летите!

- Нам не можна! Сірий вовк під горою, не пускає нас додому!

- Ну летите, злого вовка стережіться!

Після цих слів гуси поспішають додому від однієї лінії до іншої, а вибіг вовк (вовки) намагається зловити («заплямувати») як можна більше гусей.

Спійманих гусей вовк відводить у своє лігво.

Після двох-трьох таких «перельотів» вибирається новий вовк, а спіймані гуси повертаються в гру, яка починається спочатку.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва

Гра «Карасі і щука»

За метою і характером нагадує гру «Ловишка».

Майданчик розділена двома лініями на відстані 10-15 м одна від іншої. З гравців вибирається ведучий - «щука», а решта учасників гри - «карасі».

Ведучий-«щука» стоїть в центрі, а «карасі» розташовуються на одному боці майданчика за лінією.

За сигналом або команді вчителя «карасі» перебігають на протилежний бік, намагаючись сховатися за лінією, а «щука» ловить їх, доторкнувшись рукою.

Коли спіймані 3-4 «карася», вони утворюють невід, взявшись за руки. Тепер, перебігаючи від межі до межі, що грають «карасі» повинні пробігти через невід (під руками).

Коли щукою спіймані 8-10 чоловік, вони утворюють коло-кошик, а решту карасі повинні пробігти через неї (двічі пройти під руками).

Коли спіймані 14-16 чоловік, вони утворюють дві шеренги, взявшись за руки, між якими повинні пройти інші карасі, але на виході стоїть щука і ловить їх.

Переможцем вважається останній спійманий карась.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва

Гра «Мережива»

За метою і характером є однією з різновидів гри «Ловишки» («Квач»).

З граючих дітей вибирають двох: один «човник», інший - «ткач». Інші діти стають парами обличчям один до одного, утворюючи півколо. Відстань між парами 1-1,5 м. Кожна пара береться за руки і піднімає їх вгору, утворюючи «ворота».

Перед початком гри «ткач» стає у першої пари, а «човник» - у другий і т. д.

За сигналом вчителя (бавовна, свисток) або за його командою «човник» починає бігти «змійкою», не пропускаючи ні одних воріт, а «ткач», слідуючи його шляхом, намагається наздогнати його.

Якщо «човник» встигне добігти до останньої пари півкола і не буде спійманий, то він разом з «ткачем» стає останньою парою, а гру починає перша пара, розподіливши ролі «човника» і «ткача».

Якщо «ткач» наздоганяє «човник» і встигає «заплямувати» його перш, ніж він досягне останньої пари, той сам стає «човником», а гравець, колишній «човником», йде до першої пари і вибирає з двох собі пару. З цим гравцем він утворює пару в кінці півкола, а залишився без пари стає «ткачем».

Правила гри: гра закінчується, коли пробіжать всі пари.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва

Гра «Спробуй злови»

За метою і характером є різновидом гри «Ловишка».

На ігровому майданчику проводять дві лінії, за якими розташовуються «будиночки» грають. Відстань між лініями приблизно 6-10 м. З числа гравців вибирається «ловишка» (ведучий), який займає місце між двома лініями.

Інші гравці стоять у лінії і хором вимовляють римування:

Ми веселі хлопці,

Любимо бігати і грати.

Ну, спробуй нас наздогнати.

Раз, два, три - лови!..

Після виголошення слова «лови» діти перебігає на іншу сторону майданчика, а ловишка прагне наздогнати втікачів і «засалити» їх (доторкнутися рукою).

Той гравець, до якого ловишка доторкнувся перш, ніж він перейшов межу, вважається спійманим і відходить в сторону, сідає біля «ловишки».

Правила гри: після двох-трьох перебіжок дітей від межі до межі проводять підрахунок кількості спійманих гравців, а потім вибирається новий ловишка:

- в ході гри бажано визначити кращого ловишку.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва

Гра «М'яч у колі»

Мета гри: навчання пересування у воді, розвиток спритності, вміння кидання м'яча.

Гра проводиться в басейні або на обмеженій ділянці водойми з глибиною по пояс граючим дітям.

З числа граючих дітей вибирається ведучий. Інші діти стають в коло на

відстані витягнутої руки один від одного. Ведучий стає в центр кола.

За сигналом або командою вихователя діти починають перекидати м'яч один одному через коло, а ведучий намагається зловити його. Якщо ведучий ловить м'яч, то він займає місце в колі серед інших гравців, а дитина, який кинув м'яч, стає на місце ведучого.

Правила гри: під час перекидання (кидки і ловіння м'яча) можна робити крок вперед або назад, падати у воду, але не виривати м'яч з рук іншого; не можна штовхатися.

Категорія: Ігри на воді

Розвиває: спритність

Гра «День і ніч»

Мета гри: розвиток силової витривалості, швидкості реакції.

На ігровому майданчику на деякій відстані один від одного проводяться дві лінії. У одній лінії шикуються хлопчики, в іншій дівчинки. Між ними знаходиться ведучий. Команда хлопчиків - «ніч», команда дівчаток - «день».

Покоманді «Ніч!» хлопчики ловлять дівчат, по команді «День!» дівчата ловлять хлопчиків.

Правила гри: «осаленные» переходять в команду суперника.

Категорія: Азербайджанські народні ігри

Розвиває: швидкість реакції, силову витривалість

Гра «П'ятнашки»

За метою і характером є різновидом гри «Ловишка», але замість «ловишки» граючих дітей ловить «пятнашка».

На ігровому майданчику позначаються межі (кресляться лінії або ставляться прапорці), за межі яких виходити граючим дітям не можна. З всіх граючих дітей вибирається один - «пятнашка». Він стоїть у центрі ігрового майданчика, а інші діти розбігаються по майданчику.

За сигналом вихователя: «Лови!...» (бавовна в долоні, свисток тощо) починається гра. Діти бігають по майданчику, а «пятнашка» намагається

наздогнати кого-небудь і торкнутися рукою («заплямувати»). Той дитина, кого «заплямували», залишає межі майданчика. Після того, як «пятнашка» зуміє «заплямувати» 3-6 граючих дітей, вихователь може зупинити гру і замінити його новим «п'ятнашкою».

Варіант гри: перший же дитина, кого «пятнашка» зумів «заплямувати», стає «п'ятнашкою», а «пятнашка» займає його місце.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва

Гра «Жаба»

Мета гри: навчання стрибкам з місця у довжину у воді, зміцнення опорно-рухового апарату.

Гра проводиться на мілководді, де глибина сягає колін дитини.

Перед початком гри вихователь показує дітям, як скаче жаба, а потім пропонує повторити.

Стоячи у воді, дитина глибоко присідає, потім, різко випрямляючи ноги, відштовхується від дна і здійснює стрибок, витягнувши руки вперед. Під час стрибка ноги підтягуються до рук. Дитина опускається на обидві ноги.

Після оволодіння технікою стрибка вихователь може влаштувати змагання між 3-4 «жабами», хто з них стрибне далі за 3-5 стрибків.

Категорія: Ігри на воді

Розвиває: опорно-руховий апарат

Гра «Не упусти м'яч»

Мета гри: навчання в ігровій манері стрибків і бігу, спритності і координації рухів.

На ігровому майданчику проводяться дві паралельні лінії на відстані 4-6 м (залежно від віку граючих дітей).

Грають діти діляться на 3-4 команди з рівною кількістю учасників. Команди шикуються в колону біля першої лінії на відстані 1,5 м один від одного.

Кожен стоїть першим отримує м'яч і затискає його між ніг.

За сигналом або командою вихователя діти починають стрибати на двох ногах до другої лінії. Після перетину лінії вони беруть м'яч в руки, бігом повертаються назад, передають м'яч наступному гравцеві, а самі стають у кінець колони.

Перемагає та команда, чий останній гравець першим перетне лінію «старту» з м'ячем у руках.

Варіант гри: надругій лінії для кожної команди ставлять орієнтир, навколо якого повинен стрибати дитина, а потім також стрибками повертатися з затиснутим поміж ніг м'ячем до першої лінії, передаючи його наступному гравцеві за першою лінією.

Категорія: Ігри з м'ячем

Розвиває: координацію рухів, спритність

Гра «3 купини на купину»

За метою і характером вона нагадує гру «Через струмочок».

На ігровому майданчику кресляться дві рівні або звивисті лінії на відстані 3-5 м. Це береги, між якими розташовується болото. На поверхні болота накреслені на відстані 20-30 см один від одного купини-гуртки. Діти стають на одному березі болота. Їх завдання, перестрибуючи з купини на купину, перебраться на інший берег болота. Стрибати можна на одній або на двох ногах.

Хто з граючих дітей оступиться і потрапить ногою в болото, той вибуває з гри.

Варіант гри: кожен з гравців замість намальованих купин отримує по дві дощечки, переставляючи які і стаючи на них, можна перебраться на інший берег.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Гра «Рибки»

Мета гри: навчання в ігровій формі видами руху (ходьба, біг), розвиток

спритності і координації рухів.

Перед грою вихователь заготовлює з картону «рибки» (довжина - 15-20 см, ширина - 5-7 см), які фарбуються в колір граючих команд (наприклад, сині, червоні та зелені риби). До хвостика кожної риби прив'язується нитка довжиною 50-60 див.

Гра передбачає змагальний характер двох або трьох (залежно від кількості дітей) команд з рівним числом учасників у кожній команді.

Діти шикуються на ігровому майданчику і діляться на команди. Кожна команда отримує «рибок» свого кольору. Кожна дитина отримує «рибку» кольори своєї команди і вільний кінець нитки заправляє за свій носок так, щоб при ходьбі або бігу «рибка» тягнулася ззаду на нитці, торкаючись підлоги - «пливла».

Після цього команди виходять на ігрове поле. За сигналом вихователі діти починають ходити і бігати по майданчику, намагаючись наступити на «рибку» супротивника і не дати «зловити» свою «рибку». Дитина, чию рибку «зловили» (висмикнули нитку з носка), вибуває з гри, а «рибку» забирає зловив гравець.

Після закінчення гри вихователь підводить підсумки. Перемагає та команда, в якій залишилось більше непойманих своїх рибок, але більше «спійманих» чужих «рибок».

Правила гри: під час гри не можна хапати руками гравця іншої команди, штовхатися, наступати на ноги іншим гравцям.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, основні види рухів

Гра «Хто далі?..»

За метою і характером ця гра близька грі «Донеси мішечок».

На ігровому майданчику проводять дві паралельні лінії на відстані 5-8 м (залежно від віку гравців).

У першій риси дитина нахиляється вперед, згинаючись майже до прямого

кута. На спину йому кладуть мішечок з піском або подушечку. В такому положенні дитина повинна пройти шлях до наступної риси, не впустивши предмет зі спини під час руху.

Правила гри: поправляти предмет або підтримувати його під час ходьби між лініями. Дитина, що втратив вантаж, вибуває з гри.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: витримку, координацію рухів

Гра «Донеси мішечок»

Мета гри: розвиток витримки і координації рухів.

Для гри готують 4-5 невеликих мішечка, наповнених піском. На ігровому майданчику проводяться дві паралельні лінії на відстані 5-8 м (залежно від віку гравців). Вихователь ставить перед дітьми завдання: пройти з мішечком на голові від однієї до іншої лінії. На початку гри швидкість руху не має значення, але дитина, що упустив мішечок під час руху, вибуває з подальшої гри.

Після трьох-чотирьох таких переходів вихователь відзначає дітей, ні разу не втратили свій мішечок, а також підбадьорює інших.

Правила гри: поправляти мішечок на голові можна тільки за межею, але до нього не можна доторкатися під час ходьби.

Варіант гри: після прояву дітьми вміння вихователь може провести змагання на швидкість 3-4 граючим!

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: витримку, координацію рухів

Гра «3 обруча в обруч»

Мета гри: розвиток основних видів руху (стрибки у довжину з місця), зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток координації рухів.

На ігровому майданчику кладуть обручі на відстані 30 см один від одного.

При відсутності обручів на підлозі або на землі можна накреслити на такій же відстані один від одного кола або квадрати. Всього 6-8.

Діти шикуються вколону і по сигналу вихователя починають стрибки на двох ногах з обруча в обруч, слідуючи з інтервалом один за одним, не заважаючи при цьому один одному. Дитина, що закінчила стрибки і досяг останнього обруча, бігом повертається і стає в кінець колони.

В кінці гри вихователь відзначає якість стрибка та приземлення дітей, не забуваючи відзначити позитивний участь дітей в грі.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, основні види рухів

Гра «Дійди до середини»

Мета гри: розвиток спритності, зміцнення мускулатури рук.

Для даної гри беруться дві круглі палиці однакової довжини і однакового діаметру. До середини кожної палиці прив'язується кінець шнура завдовжки 8-10 м, а його середина відзначається прив'язаною яскравою стрічкою. Двоє гравців беруть по палиці і відходять один від одного на довжину шнура так, щоб він був у натягнутому стані.

За сигналом проводить гру діти починають швидко обертати палиці обома руками, намотуючи на них шнур, і поступово просуватися вперед, підтримуючи шнур в натягнутому стані. Виграє той учасник, який раніше намотає шнур до стрічки.

У грі може брати участь будь-яка кількість дітей. Кожен раз грає інша пара.

Варіанти гри:

- Переможець отримує право продовжити гру з іншим партнером до першої поразки. Виявляється учасник, який переміг більше число раз.
- Переможені вибувають, а між переможцями пар влаштовується змагання з подальшим вибуванням до виявлення одного переможця.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: спритність, мускулатуру рук

Перетягування канату

За метою і характером є різновидом ігри «Перетягання в шеренгах».

На ігровому майданчику проводиться дві паралельні лінії на відстані 1 м один від одного. Для гри береться товста мотузка або канат, на середині якого прив'язується яскрава стрічка.

Всі гравці діляться на дві рівні групи. Кожна з команд займає місце за своєю лінією і береться за канат так, щоб яскрава стрічка знаходилася посередині між двома лініями.

За сигналом учителя або по його команді гравці кожної з команд тягнуть канат в протилежні сторони, намагаючись перетягнути стрічку за свою межу. Перемагає команда, що зуміла перетягнути стрічку через певну межу. Після цього гра повторюється.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: витривалість, спритність, навички гри в колективі, опорно-руховий апарат, силу

Гра «Третій зайвий»

За метою і характером є однією з різновидів гри «П'ятнашки».

Із загального числа гравців вибирають двох: один з них - ведучий. Інші гравці стають попарно один за одним обличчям до утворився колі (коло можна накреслити на ігровому майданчику діаметром 5-6 м).

Перший грає відходить від ведучого на 3-4 кроки починає тікати. Ведучий повинен наздогнати його і «заплямувати», Щоб не бути «заплямованим», який тікає гравець може стати попереду будь-якої пари і сказати: «Третій зайвий!» («Багато трьох, вистачить двох!»).

Після цих слів стоїть останнім у парі починає тікати від ведучого. Якщо ведучому вдалося наздогнати і «засалити» тікає гравця, то вони міняються ролями.

Правила гри: бігати можна тільки по колу, але не можна перебігати через нього.

Категорія: Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва

Додаток Б

Фото звіт

















