КЗ СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ

ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

**«Організація навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи у 1-4 класах в умовах нової української школи»**

*Методичні рекомендації*



Організація навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи   
у 1-4 класах в умовах нової української школи

*Методичні рекомендації*

Навчально-виховна робота

Згідно із Законом України про «Про загальну середню освіту», Державний стандарт початкової загальної освіти є органічною складовою Державного стандарту загальної середньої освіти.

Державний стандарт загальної середньої освіти як комплексний нормативний документ включає:

‒ базовий навчальний план середньої школи, який дає цілісне уявлення про перелік і співвідношення основних галузей знань за роками навчання в середній школі та його структуру (державний компонент як інваріантна частина базового плану і регіональний та шкільний компоненти як варіативна його частина; додаткові години на освітні галузі, індивідуальні та групові заняття; курси за вибором і факультативні заняття тощо);

‒ освітні стандарти галузей знань (навчальних предметів) як змістова конкретизація цілей загальноосвітньої підготовки учня середньої школи в навчальних програмах з предметів, що входять до інваріантної частини базового навчального плану й вивчаються на певних ступенях навчання, а також система вимог, що визначають рівень засвоєння змісту освітньої галузі, обов’язковий для кожного учня;

‒ державні вимоги до мінімального рівня засвоєння змісту загальної середньої освіти за ступенями навчання (початкова, основна і старша школа), що засвідчує досягнення учнем мети загальноосвітньої підготовки на певному віковому етапі свого розвитку; вони містять критерії, відтворенні у вигляді типових завдань, і форм оцінки відповідності рівня освіченості конкретної особи державному стандарту загальної середньої освіти.

Державний стандарт початкової загальної освіти розроблений відповідно до пізнавальних можливостей дітей молодшого шкільного віку і передбачає всебічний розвиток та виховання особистості через формування в учнів бажання і вміння вчитися, повноцінних мовленнєвих, читацьких, обчислювальних умінь і навичок та умінь і навичок здорового способу життя.

Поряд із функціональною підготовкою, за роки початкової освіти діти мають набути достатній особистий досвід культури спілкування і співпраці у різних видах діяльності, самовираження у творчих видах завдань.

Базовий навчальний план складається з таких освітніх галузей:

‒ мови і література;

‒ математика;

‒ здоров’я і фізична культура;

‒ технології;

‒ мистецтво;

‒ людина і світ.

Акцентуючи увагу на освітній галузі «Здоров’я і фізична культура», ми звернули увагу на те, що у контексті вимог Державного стандарту початкової загальної освіти дана освітня галузь забезпечує свідоме ставлення до свого здоров’я як найвищої соціальної цінності, сприяє фізичному розвитку дитини, формує основи здорового способу життя.

Головною метою освітньої галузі «Здоров’я і фізична культура» є розвиток фізичних, соціальних, психічних, духовних якостей особистості; формування життєзберігаючої та фізичної культури; підготовка учнів до повноцінного життя у постійно змінюваному навколишньому середовищі.

Ця мета досягається шляхом реалізації таких завдань:

‒ формування уявлення про здоров’я;

‒ мотивування позитивного ставлення до збереження життя і зміцнення здоров’я;

‒ формування основних життєвих навичок щодо здорового способу життя та безпечної поведінки;

‒ виховання потреби в здоров’ї як важливої життєвої цінності.

Зміст освітньої галузі «Здоров’я і фізична культура» спрямований на формування в учнів знань, життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя, та практичних навичок до самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку; розширення рухового досвіду, функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей; вдосконалення навичок базових рухових дій та використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; формування потреби в рухових діях для забезпечення біологічно необхідного обсягу рухової активності як одного з головних чинників здорового способу життя; виховання потреби в здоров’ї як важливої життєвої цінності.

Ця освітня галузь забезпечує свідоме ставлення до свого здоров’я як найвищої соціальної цінності, сприяє фізичному розвитку дитини, формує основи здорового способу життя.

Головними завданнями фізичного виховання у початковій школі є:

‒ ознайомлення з впливом рухової активності та загартування організму, формування знань, умінь і навичок особистої гігієни, профілактики захворюваності і травматизму, правил техніки безпеки;

‒ формування усвідомленої індивідуальної установки учня щодо необхідності удосконалення основних якостей його фізичного розвитку;

‒ формування умінь і навичок основ здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, самостійного та свідомого виконання профілактичних вправ для запобігання порушенню постави та розвитку короткозорості, зняття локальної втоми;

‒ навчання дітей основних рухів.

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти та виховання учнів загальноосвітньої школи, формування в них умінь і навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку, відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тобто цінність фізичної культури для кожної особистості і суспільства полягає в освітньому, виховному, оздоровчому та загальнокультурному значенні.

Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» складається з базового і шкільного компонента.

До базового компонента освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» належить об'єктивно необхідний для учня кожного класу обов'язковий рівень фізкультурної освіти (включаючи здоровий спосіб життя), профілактики захворювань, травматизму, умінь і навичок особистої гігієни та фізичної підготовки, без яких неможлива його повноцінна життєдіяльність незалежно від того, яку професію обере в майбутньому випускник школи. Базовий компонент є основою державного стандарту з цієї галузі і не залежить від регіональних та індивідуальних особливостей учнів.

Шкільний компонент освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» зумовлений необхідністю врахування наявних запитів та інтересів учнів, природних умов їх проживання, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовки, матеріальної бази школи, регіональних особливостей. Зміст цього компонента визначається учителем за погодженням з директором школи. Перевага при цьому надається національним рухливим іграм, цікавим для учнів вправам ритмічної, художньої та атлетичної гімнастики; засобам, що сприяють інтенсивному розвитку рухових властивостей; елементам туризму, футболу тощо.

Значну частину змісту цього компонента повинні становити фізичні вправи та види спорту, які традиційно проводяться або поглиблено вивчаються в цій школі. Це можуть бути гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), боротьба, плавання, зимові види спорту тощо. Шкільний компонент передбачає один додатковий урок з фізичної культури на тиждень в усіх класах.

Визначення змісту базового та шкільного компонентів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» дає змогу значно підвищити ефективність системи фізичного виховання у школі, сформувати в учнів звичку до здорового способу життя, задовольнити їх потреби в пізнанні своїх рухових можливостей та фізичному самовдосконаленні.

Впровадження державного стандарту освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в соціальному плані «дасть змогу задовольнити потреби суспільства в досягненні оптимального рівня фізкультурної освіти, стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовки підростаючого покоління. На основі державного стандарту у цій галузі визначається грамотність школярів щодо використання ними основних засобів та форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, формується ставлення до негативних звичок, підвищується рівень фізичної культури учнів, які навчаються в школах різних регіонів України.

Фізкультурно-оздоровча робота

Згідно з “Програмою для загальноосвітніх навчальних закладів” систему обов’язкових форм організації фізичного виховання школярів складають уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня; щомісячні дні здоров’я та спорту; обов’язкові для школи форми позакласної спортивно-масової роботи; позашкільна спортивно-масова робота; самостійні заняття учнів фізичними вправами в сім’ї. Фізкультурно-оздоровча робота в школі є невід’ємною складовою частиною педагогічного процесу виховання гармонійно розвинутої особистості. Виконання фізичних вправ із метою підвищення здоров’я дітей повинно підпорядковуватися певним закономірностям і принципам.

Для покращення й збереження високого рівня здоров’я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження. Щоб визначити необхідний рівень фізичного навантаження, слід дотримуватись основних принципів оздоровчої фізичної культури. До них відносять принципи систематичності, поступовості, відповідності навантаження рівню здоров’я, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування й принцип циклічності.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури. Кожен педагог у своїй діяльності використовує відповідні методи. До основних методів фізкультурно-оздоровчої роботи в школі належать рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, змагальний та ігровий. Як засвідчує аналіз літературних джерел, основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри й фізичні вправи на перервах. Їх використовують як елементи раціональної організації навчальної праці учнів.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня є:

– активізація рухового режиму школярів протягом навчального дня;

– покращення здоров’я учнів та вдосконалення культури рухів;

– забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;

– формування організованності та свідомості дисципліни. У процесі визначення змісту, способів організації та методики проведення заходів потрібно враховувати вікові особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості, характер впливу навчальної праці й робочої пози на функціональний стан організму, динаміку працездатності протягом навчального дня, умови проведення занять.

Максимальний педагогічний та оздоровчий ефект заходів у режимі навчального дня забезпечується дотриманням таких вимог:

1) відповідним санітарно-гігієнічним станом місця для занять, особливо в приміщенні;

2) залученням усього педагогічного колективу школи й фізкультурного активу;

3) урахуванням фізіологічних закономірностей переходу від навчальних занять до виконання вправ із наступним поверненням до навчальної діяльності;

4) послідовним виконання вправ відповідно до завдань і методичних правил кожної форми занять;

5) зразковим показом фізичних вправ, лаконічністю і чіткістю пояснення з використанням доступної для учнів термінології;

6) оптимальною моторною щільністю занять при помірному фізичному й психічному навантаженні, яке забезпечує тонізуючий вплив на організм;

7) підтриманням постійного інтересу учнів до занять через новизну та емоційність вправ.

Для розвязання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в школі застосовують різноманітні засоби. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори. Кожна група засобів вирішує специфічні завдвння, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей.

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухи та дії, спрямовані на розвязання завдань фізичного виховання й підпорядкування його певним закономірностям. Для вирішення оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, такі, які примушують працювати великі групи м’язів, особливо коли все тіло перебуває в русі. До цих вправ відносять ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, ходьбу на лижах, веслування.

Гімнастика до занять. Гімнастику до занять проводять щоденно в школах перед початком уроків. Перед нею стоять переважно оздоровчі та виховні завдання. Ці заняття позитивно впливають на організм, сприяють формуванню правильної постави, виховують звичку до систематичних занять фізичними вправами. Гімнастика до занять дає змогу цілеспрямовано почати навчальний день, тому що, закінчивши виконувати вправи, діти не розходяться, а в складі своїх класів організовано йдуть на уроки.

Гімнастику до занять проводять на шкільному спортивному майданчику або на стадіоні, а при несприятливій погоді – у приміщенні. За кожним класом для проведення гімнастики закріплюється певне місце, яке відповідає санітарно-гігієнічним вимогам. Загальну організацію й керівництво гімнастикою до занять здійснює вчитель фізичної культури. Заняття повинні бути обов’язкові для всіх учнів класу. Зміст вправ гімнастики до занять повинен різноманітно впливати на м’язову систему, а також активізувати серцево-судинну й дихальну системи. Вправи мають бути добре відомі учням і легко засвоюватися з першого показу.

Кожен комплекс складається з 5-7 вправ та виконується два-три тижні, після чого його потрібно змінювати. Пояснення вправ має бути коротким, чітким і виразним. Перед початком виконання кожної вправи потрібно пояснити її вихідне положення. Протягом виконання вправи керівник уважно стежить за правильним її виконанням, за необхідності робить зауваження, дає методичні вказівки. Учитель, який проводить гімнастику до занять, повинен звертати увагу на правильність дихання. Закінчується гімнастика спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук. Після закінчення гімнастики дуже важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи, дотримуючись наперед розробленого графіка

Фізкультурні хвилини на уроках. Фізкультурні хвилини – активний відпочинок, який проводиться на загальноосвітніх уроках із метою відновлення працездатності, зняття негативної дії статичного навантаження, підвищення емоційного стану учнів та попередження порушень постави.

Фізкультурні хвилини проводять під керівництвом педагога. Найдоцільніше виконувати їх тоді, коли в дітей з’являються перші ознаки втоми. Для дітей молодшого шкільного віку доцільно проводити фізкультурні хвилини між 15-20 хвилинами. Фізичні вправи виконують, сидячи або стоячи біля столу. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на уроці. Фізкультурні хвилини обов’язково мають проводитись у молодших та початкових класах. Їх тривалість не повинна пепевищувати 1-2 хвилини.

Кожен комплекс фізкультурних хвилин складається із трьох вправ, які повторюються 4-6 разів. До комплексу підбирають прості, доступні вправи, що не вимагають складної координації рухів. Ці вправи повинні охоплювати великі групи м’язів, які задіяні в підтриманні пози сидіння під час уроку.

Рекомендується такий порядок виконання фізкультурних хвилин: одна вправа на потягування, вправа, що включає в роботу м’язи верхнього плечового пояса, вправа для м’язів тулуба й ніг, вправа на розтягування та розслаблення м’язів, які забезпечують підтримання статичної пози. Після закінчення виконання вправ рекомендується прийняти положення правильної постави й утримувати її протягом 5-6 секунд, що дасть змогу створити установку на збереження правильної постави в процесі навчальних занять.

Фізкультурні паузи. У дітей шкільного віку довільна рухова активність займає тільки 15-18 % часу доби. Фізкультурні паузи проводять у групах продовженого дня й удома під час приготування домашніх завдань, після 45-60 хвилин навчальної роботи та тривають 5-10 хвилин. Комплекси фізичних пауз будуються за таким самим принципом, як і фізкультурні хвилини, але збільшується кількість фізичних вправ. Підбираючи фізичні вправи до комплексу фізкультурних пауз, потрібно враховувати не тільки вік і зацікавленість дітей, а й дозування цих вправ, щоб учні не втомлювалися й занадто не збуджувалися. При складанні комплексів фізкультурних пауз доцільно дотримуватися такої послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового пояса й рук, нахили та повороти тулуба, вправи на координацію рухів.

Рухливі ігри та вправи на продовжених перервах. Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. Найкращим є активний відпочинок, насичений різноманітними іграми та вправами. Рухливі ігри й вправи потрібно підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. Для перерв використовують ігри низької та середньої інтенсивності. Як правило, діти на перервах грають у знайомі ігри. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше ніж за 3-5 хвилин до дзвінка на урок, щоб учні змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватися до уроку. Висновки та перспективи подальших досліджень. До основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня відносять гімнастику до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Під час розробки комплексів фізичних вправ потрібно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості, який передбачає профілактичну й розвивальну функції – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності й опірності несприятливим впливам; компенсацію нестачі рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя. Запропоновані комплекси фізичних вправ для їх виконання під час гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз складені з урахуванням вищевикладених вимог і сприятимуть фізичному розвитку школярів, набуттю ними необхідних умінь і навичок, вихованню потреби до здорового способу життя, орієнтації на свідоме зміцнення здоров’я за допомогою щоденних занять фізичними вправами.

Методист з фізичної культури   
та ОБЖД Д.В. Деменков