МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **фізичне виховання молодших школярів у системі «родина-школа»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Д.В. Маєвська

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Маєвській Дарині Владиславівні

1. Тема роботи (проекту): Фізичне виховання молодших школярів у системі «родина-школа»

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 01.05.2023 року № 652-с.

2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2023 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). В ході експерименту нами було виявлено, що у дітей в віці 6-70 років відбувається інтенсивний розвиток сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості. Найкраще розвиваються фізичні якості при взаємодії родини та школи, коли на дитину діють обидві сили. Динаміка, яка була визначена у експериментальній та контрольній групах визначалась насамперед різним змістом їх рухової активності вдома.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити). У процесі дослідження вирішувалися такі завдання: Дослідити проблему взаємодії родини і школи у фізичному вихованні молодших школярів. Розкрити особливості взаємодії сім’ї і школи у формуванні здорового способу життя. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтувати і експериментально перевірити зміст і шляхи взаємодії сім’ї і школи у фізичному вихованні молодших школярів у системі «родина – школа».

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень): 77 сторінок, 5 таблиць, 51 літературних посилань.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.П., професор |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.П., професор |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2023 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 201 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2022-  січень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2023 | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Маєвська

( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер П. Ф. Пиптюк

( підпис )

# ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат………………………………………………………………………. | 5 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів... | 7 |
| Вступ…………………………………………………………………………. | 8 |
| 1 Огляд літератури…………………………………………………………. | 10 |
| 1.1 Українська родина-школа, як виховний колектив…………… | 10 |
| 1.2 Вікові особливості молодших школярів та їх урахування під час  проведення самостійної роботи з фізичного виховання | 23 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження…………………………. | 37 |
| 2.1 Завдання дослідження…………………………………………….. | 37 |
| 2.2 Методи дослідження……………………………………………… | 37 |
| 2.3 Організація дослідження………………………………………… | 38 |
| 3 Результати дослідження…………………………………………………… | 40 |
| 3.1 Визначення вільного часу та мотивації учнів першого класу до  занять фізичними вправами………………………………………  3.2 Форми взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні та  шляхи їх реалізації ………………………………………………  3.3 Форми взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні та  шляхи їх реалізації ………………………………………………  3.4 Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на рівень фізичної  підготовленості дітей молодшого шкільного віку………………  Висновки……………………………………………………………………… | 39  46  49  51  56 |
| Практичні рекомендації…………………………………………………… | 59 |
| Перелік посилань…………………………………………………………….. | 62 |
| Додатки………………………………………………………………………. | 67 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 77 сторінок, 5 таблиць, 51 літературних джерел.

Об’єкт дослідження: формування здорового способу життя у процесі взаємодії сім’ї і школи.

Мета дослідження – підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку шляхом взаємодії в системі «родина-школа».

У роботі були використані такі методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, опитування (бесіда, анкетування, інтерв’ювання), аналіз шкільної документації, антропометричні вимірювання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Ефективність запропонованого змісту і провідних шляхів взаємодії родини і школи у фізичному вихованні молодших школярів підтверджується високими результатами експериментального класу. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився, і після експерименту більша кількість показників мали статистично значущі зміни порівняно з результатами тестування контрольної групи.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма тестами забезпечило досягнення найвищих нормативів фізичної підготовленості. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидкісно-силові, координаційні, сила м’язів рук і тулуба та гнучкість. Ефективність усієї виховної системи освітнього закладу забезпечується насамперед взаємодією педагогів з батьками учнів, утвердження батьків, усіх дорослих членів родини в якості суб’єктів цілісного виховного процесу, форму-ванням у них установки на самостійну творчу діяльність шляхом упровадження активних форм, передових технологій і методик психолого-педагогічної просвіти.

фізичне виховання, молодші школяри, система «родина-школа»

ABSTRACT

Qualification work - 77 pages, 5 tables, 51 literary sources.

The object of the study: the formation of a healthy lifestyle in the process of interaction between the family and the school.

The purpose of the research is to increase the effectiveness of physical education of children of primary school age through interaction in the "family-school" system.

The following research methods were used in the work: pedagogical observation, pedagogical testing, survey (conversation, questionnaire, interview), analysis of school documentation, anthropometric measurements, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The effectiveness of the proposed content and leading ways of family-school interaction in the physical education of younger schoolchildren is confirmed by the high results of the experimental class. The level of physical fitness of boys and girls of the experimental group increased significantly, and after the experiment, a greater number of indicators had statistically significant changes compared to the test results of the control group.

Qualitative characteristics of the level of physical fitness showed that the use of experimental methods for all tests ensured the achievement of the highest standards of physical fitness. The greatest increase in physical fitness indicators in the experimental group was found in the development of such motor qualities as speed and strength, coordination, arm and trunk muscle strength, and flexibility. The effectiveness of the entire educational system of the educational institution is ensured primarily by the interaction of teachers with the parents of students, the approval of parents and all adult family members as subjects of a holistic educational process, the formation in them of an attitude to independent creative activity through the introduction of active forms, advanced technologies and psychological methods - pedagogical enlightenment.

PHYSICAL EDUCATION, YOUNGER SCHOOL STUDENTS, FAMILY-SCHOOL SYSTEM

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,

СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

В. п. – вихідне положення

ГК – грудна клітка

КГ – контрольна група

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

ЕГ – експериментальна група

ОГК – окружність грудної клітки

ОРА – опорно-руховий апарат

РА – рухова активність

ЦНС – центральна нервова система

ЧД – частота дихання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

У сучасних умовах значно зростає роль сім'ї та школи у формуванні всебічно розвиненої особистості, збереженні та зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Сім'я і школа повинні створити сприятливі умови для збереження і зміцнення фізичного, психічного здоров'я молодшого школяра і формування здорового способу життя. Сім'я, школа і громадськість – головні соціальні інститути, що відповідають за виховання і навчання дітей і підлітків. Вони відіграють провідну роль у становленні та розвитку особистості молодшого школяра, формуванні здорового способу життя, збереженні та зміцненні його здоров'я. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання у дев’ятому класі – кожна друга. У 10-20% сучасних школярів виявлено надлишкову масу тіла; у 30-40% – захворювання носоглотки; у 20-40% – порушення постави; у 50% – дефекти зору і нервово – психічні відхилення; у 50-60% схильність до частих захворювань [30]. На основі досліджень О. Дубогай було встановлено, що причинами різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є: не достатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується, непідготовленість дітей самостійно піклуватися про своє фізичне вдосконалення недостатня увага учителів і родини до проблеми виховання у молодших школярів позитивного ставлення до зміцнення свого здоров'я [15]. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об’єм рухової активності лише на 11-13%. Малорухливий спосіб життя молодших школярів, навчальні перевантаження, а біологічний характер домашніх умов проживання, недосконалість традиційної системи фізичного виховання криють у собі загрозу для здоров'я учнів [15, 35].

Формування позитивної мотивації молодших школярів до здорового способу життя і виховання відповідального ставлення до здоров'я, перш за все, залежить від правильної взаємодії школи і сім'ї, від цілеспрямовано організованої спільної роботи батьків, вчителів початкових класів і медичних працівників. Фізичне та психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від їх активної співпраці та взаємодії в організації та проведенні освітньої, лікувально-профілактичної та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ефективність оздоровчої роботи в сім'ї та початковій школі так само залежить від того, як складаються відносини між педагогами, учнями, батьками та медпрацівниками. При активній взаємодії сім'ї і школи, спільної організації освітньої та оздоровчої роботи на основі взаємної довіри і співпраці значно посилюється виховний і розвиваючий ефект. Тому з метою формування здорового способу життя молодших школярів і виховання відповідального ставлення до здоров'я дуже важливо залучити до цього процесу не тільки педагогів, а й батьків, медичних працівник. В умовах сім'ї та школи слід організувати спільну освітню та оздоровчу роботу, спрямовану на формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я та попередження захворюваності дітей молодшого шкільного віку.

Актуальність даної проблеми дослідження обумовлено: погіршенням здоров'я молодших школярів у зв'язку з навчальною перевантаженням і гіподинамією; необхідністю розробки педагогічних рекомендацій з організації спільної освітньої, виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів, батьків і медичних працівників з формування здорового способу життя учнів початкових класів.

Відсутність науково-обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя молодших школярів та необхідність розробки здоров'язберігаючої програми з фізичної культури для учнів початкових класів визначили вибір теми нашого дослідження.

Об’єкт дослідження: формування здорового способу життя у процесі взаємодії сім’ї і школи.

Предмет дослідження: організаційно-методичне забезпечення формування здорового способу життя молодших школярів у процесі взаємодії сім’ї і школи.

Мета дослідження – підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку шляхом взаємодії в системі «родина-школа».

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Українська родина-школа, як виховний колектив

Найбільш суттєвими поняттями у нашому дослідженні стала родина-школа. Які ж найсуттєвіші його характеристики? Серед усіх геніальних винаходів людства одне з провідних місць посідає родина. Саме вона є тим могутнім соціальним феноменом, який найчастіше об’єднує людей у родинне гніздо на основі шлюбних і кровних взаємозв’язків. Історично доведено, що від фізичного і морального здоров'я сім’ї, охорони материнства і дитинства, залежить духовне благополуччя нації народу, держави.

З’ясування суто історичних аспектів проблеми переконливо доводить, що рід – це велика родина (відома в Україні під назвою «печище», «служба», «сім’я» «дворище», «хутір»), яка проживала у своєму дворищі, відокремленій оселі. Рід мав своє спільне майно – ріллі, ловецькі терени, стада худоби, вів спільне господарство під проводом свого старшини. Це була суспільна група – невелика, але суцільна, злучена кровними зв’язками та спільними інтересами. За своїх членів рід солідарно заступався, обороняв їх від кривд. Згодом, під впливом економічного прогресу, рід втратив суспільність і розпався на малі самостійні родини, кожна з яких вела своє окреме господарство, мала свій дім з господарськими будовами, своє поле, худобу тощо, але ліси, пасовиська, озера лишалися спільною власністю цілої оселі – громади. Проте, пам’ять приналежності до роду не губилася. Історики стверджують, що давні родові традиції жили в родах боярських, шляхетських, міщанських, селянських, священицьких [26].

Проблема збереження роду, родини та виховання і захисту в ній дітей не втрачає своєї актуальності в усі наступні періоди. Так, ще в Київській Русі родина вважалася найпершою академією, де не тільки «загартовується тіло», а й формується духовний світ. Сімейний побут із сильною владою батька і високим моральним авторитетом матері, справляли могутній соціалізуючий вплив на підростаюче покоління.

З дитячих років людина знаходиться під постійним впливом природи та ідеологічних факторів, що впливають на особистість в процесі її формування розвитку. В числі факторів соціального середовища сім’ї належить одне з провідних місць у вихованні підростаючого покоління. Вона є найважливішим засобом у формуванні світогляду, системи соціальних установок і формуванні життєвих планів. Суспільні правила поведінки в перше усвідомлюються в родині, культурні цінності суспільства впроваджують через родину, пізнання інших людей починається з сім’ї [8, 12].

Найважливіша соціальна функція сім’ї – виховання і розвиток дітей, соціалізація підростаючого покоління. Не менш важливу роль має відношення батьків до виховання дитини засобами фізичної культури, як фактора, що визначає в подальшому моральний і фізичний потенціал людини, її трудову виробничу діяльність. Особливу роль у цьому плані має особливий приклад батьків, їх ставлення до занять фізичною культурою в умовах сім’ї [14].

Виховний потенціал родини і ефективність його реалізації обумовлені соціальними факторами об’єктивного і суб’єктивного характеру. Загально- визнано, що до них відносяться:

– фактори макросередовища і ті зміни, які в нього проходять;

– структура родини (повна або неповна, багатодітна або малодітна).

– матеріальні умови життєдіяльності родини (рівень прибутків, житлові умови, благоустрій побуту тощо);

– особистісні характеристики батьків (соціальний статус, рівень освіченості, загальна і психолого-педагогічна культура, орієнтації і установки на виховання і освіту дітей);

– психологічний клімат в родині, система і характер взаємовідносин між її членами, їх загальну діяльність;

– допомога родини з боку суспільства і держави в освіті дітей, соціалізації підростаючого покоління [8, 27].

Кожна людина – унікальна індивідуальність, і саме сім’я у спромозі її благодійно оберігати, розвивати, сприймати її як святість. Крізь призму цих положень є доречним розглядати глибинний смисл позиції В. Сухомлинського про те, що хороший батько ні за яких умов і ніким не замінний між тим, як будь – який хороший робітник у виробничій сфері.

Вочевидь, саме народна мудрість, народна педагогіка акумульована й у висловлюванні В. Сухомлинського про те, що головний сенс та мета сімейного життя – виховання дітей, а важливою школою виховання є взаємовідносини між чоловіком і дружиною, між батьком і матір’ю [44].

Цілком закономірною та актуальною постає й вимога К. Ушинського, щоб і школа, тобто послідуюче за родиною «місце перебування» дитини, була також пройнята сімейним духом, була щонайбільш схожа на сім’ю.

Цілком природно, що доля української родини тісно переплітається з історичною долею України, коли народ мав свою державність, то й умови для розвитку української сім’ї, батьківської етнопедагогіки були сприятливі, як це було, наприклад у середині XVІІ ст. Так, уже перші кроки глави УЦР М. Грушевського, діячів освіти молодої республіки періоду 1917–1921 рр., а також педагогів С. Русової, І. Стешенка, Я. Чепіги та інших були спрямовані на відтворення національної самобутності і оригінальності народної системи виховання. Зразками родинного виховання стали родини С. Старицького, М. Лисенка, Ольги і Петра Косачів. Висока педагогічна культура взаємин створювала умови для самовиявлення і розвитку здібностей дітей. Як відомо, тут панував культ рідної мови, значна увага приділялась ознайомленню дітей з історією українського народу [39].

В усі часи вища пошана в Україні до тих, хто доклав всіх зусиль, аби виховати скромну, працьовиту, шанобливу до батьків та інших людей дитину. Це становить одну з важливіших форм народної педагогіки. Причому, відповідальність за дитину в українській ментальності стосується всіх дорослих, бо визнано, що дитину виховує все суспільство. Як доказом цього може бути й те, що дитина для українців завжди була жаданою. Дослідники наголошують на тому, що «за українським світоглядом, розумові, моральні, фізичні здібності дитини закладаються задовго до її народження [9, 18].

Показовим є те, як сприймалася в українському світогляді вагітна жінка – вона була втіленням проявів неземного. Отже, в українському світогляді органічно переплетене вище святе і реальне, матеріальне.

Отже, родина – вищий людський феномен, а відтак вона щоразу й потребувала адекватних зусиль та властивостей особистості – вищих духовних якостей. Бо саме тут, на основі цього по-справжньому спроможна проявитись людина.

На кожному новому історичному етапі ще й ініціювало утвердженням сім’ї, якості вищої цінності, що й відтворювало її «вищість» упродовж подальшого розвитку. Сім’я, як вища соціокультурна цінність в українській ментальності, надавала нового «забарвлення» змісту та спрямуванню усім іншим характеристикам людини. І це цілком закономірно: у родинному житті кожний починає жити та реалізовувати себе до цього невідомими властивостями, потребами, вимогами, прагненнями. А з часом, з появою дітей з’являються також специфічно нові форми морально – виховного спілкування, батьками усвідомлюється особлива відповідальність – і перед самим собою (як відповідальність за того, хто є твоїм «продовженням»), і перед суспільством (як це «продовження» буде з реалізоване).

Аналіз фольклорних, літературних та історичних матеріалів свідчить про те, що в Україні, починаючи з найдавніших часів, існували самобутні форми і засоби фізичного удосконалення людей. Національний ідеал тілесної досконалості формувався через систему обрядів, повір’їв знань, приказок. Характерною особливістю світогляду українців є асоціювання ідеями з рослинами, тваринами, природною стихією, що притаманні для України. Наприклад, «Дівка, як тополя», «Здоровий, як дуб».

Свій етногенез український народ веде від слов’ян, людей великого зросту і хорошого розвитку. Ібн Русте ([1869](https://ru.wikipedia.org/wiki/1869)) в своїх розповідях про русів писав, що вони «люди рослі, помітні і сміливі». Ці дані підтверджує інший арабський автор Ібн Фадлан, який говорив: «Я бачив русів, коли вони прибули із своїми товаришами і зупинилися на річці Ітиль. Я не бачив людей більш досконалих будовою тіла».

Великого значення для системи фізичного виховання стародавніх слов’ян мали юнацькі імітації, під час яких випробовувалися, в першу чергу, сила і спритність юнаків, вміння володіти зброєю.

Традиційні форми і засоби фізичного удосконалення отримали свій подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Дітей з малих років вчили володіти зброєю, їзді верхи, розвивати їхні фізичні здібності. Легендарний Святослав Ігорович почав воювати вже малою дитиною. Володимир Мономах ходив на лови з тринадцятирічного віку. Славетний Данило Галицький з раннього дитинства володів мечем.

Дуже велике освітнє і виховне значення мають легенди і перекази про надзвичайну фізичну силу київських богатирів (наприклад Кожум’яка) яка завжди гармонійно поєднувалась з моральною довершеністю. Це поєднання було і залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь («сила без голови шаліє», «розум без сили мліє», «сила та розум – краса людини»).

Вершиною українського тіло виховання стали система фізичного виховання запорізьких козаків. Це система, що увібрала в себе весь багатовіковий досвід, стала однією з найдосконаліших систем підготовки воїнів тодішньої Європи.

Факт існування на Січі суворого виховання молодих воїнів не виникає ніякого сумніву і є незаперечною. Більше того, детальне вивчення і аналіз історичних матеріалів, наукових праць дозволяє констатувати, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це твердження обґрунтовується такими основними положеннями:

– запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;

– свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ;

– одним із основних критеріїв переходу молодика до «істинного запорожця» була його фізична підготовленість;

– посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах і школах джур;

– велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків [25].

Проте, необхідно зазначити, що запорожці були людьми глибоко релігійними. Гармонійне поєднання цих двох культів, тобто високої моралі і фізичної досконалості, яке традиційно для українців ще з Київських часів, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу.

На кожному новому історичному етапі це й ініціювало утвердження сім’ї у якості вищої цінності, що й відтворювало її «вищість» з досліджуваної нами проблеми дозволяє стверджувати про зростання актуальності народних, зокрема родинних виховних традицій. Так 90-ті роки характеризуються поступовими утвердженнями родинознавства в освітянську практику. Значно посилюється інтерес до досліджень у галузі родинної етнопедагогіки. Створюються сприятливі умови внаслідок зростання освітнього рівня для оволодіння ними науковою педагогікою родинного виховання, посилення плідних ідей і досвіду сімейної етнопедагогіки з педагогічною наукою. Друга половина ХХ ст., як стверджує у дослідженні М. Стельмахович, повністю підтвердила, що такий суспільний феномен як родина, незамінний, і що майбутнє України за традиційно – трудовою, міцною, здоровою сім’єю, побудованою на духовних принципах народної моралі, на засадах національних традицій [44].

Треба відзначити, що потенційні можливості сім’ї, її життєдіяльність, ціннісні орієнтації і соціальні установки, ставлення до освіти і виховання дітей терплять в останні роки серйозні трансформації, що багато в чому пов’язано з її адапційними можливостями і пристосуванням до них соціальних умов.

З однієї сторони, насичення ринку різноманітними товарами і послугами значно змінили погребову ситуацію і зменшили суто побутові труднощі батьків в придбанні для соціального процесу речей і послуг. Це сприяє тому, що батьки можуть задовольнити різноманітні потреби дитини, більше часу приділяти спілкуванню з нею. Зниження рівня зайнятості і збільшення кількості сімей з непрацюючою матір’ю може позитивно впливати на виховний потенціал сім’ї з високим рівнем прибутків.

З іншого боку, такими можливостями володіє переважна меншість сімей. Більшість відчувають суттєві труднощі при задоволенні насушних потреб, що не може не позначатись на характерні і спрямованості виховного процесу в умовах родини. Якщо жінка вимушено стає безробітною, то відразу виникає низка проблем: де знайти достатній заробіток на обмеженому ринку (особливо для жінок) ринку праці, як забезпечити дітей найбільш необхідним для життєдіяльності та ін. Багато сімей вимушені вибирати стратегію фізичного виживання [15, 24].

Ці явища, здебільшого набувають масового характеру, зумовлюють дисфункцію сім’ї, як виховного інституту якраз в той період, коли держава різко скоротила інвестиції в дитинство, переклавши завдання соціалізації головним чином на сім’ю.

В даний час більшість дітей до трьох років виховується вдома. Здавалось би, що це повинно привести до внутрішнього поліпшення фізичного і психічного здоров'я дітей, які приходять із сім’ї в дитячі садки. Однак, як підтверджують матеріали дисертаційних досліджень О. Дубогай, працівники закладів дошкільної освіти констатують низький рівень розумового, фізичного розвитку дітей, слабку сформованість у багатьох з них доступних їхньому віку елементарних гігієнічних навиків [17].

Наявність такого явища науковці пояснюють фактами, які зафіксовані соціологом В. Переведенцем (2009): зниження віку вступаючих у перший шлюб, зростаюче число так званих шлюбів «навздогін», при яких мотивом реєстрації є незапланована вагітність, ріст числа розлучень в першій фазі розвитку сім’ї (близько 50%, а в декотрих регіонах України – 70-80%), збільшення долі конфліктних сімей і, як наслідок, зниження материнської і батьківської відповідальності за дитину і її майбутнє. Стала ще більшою розбіжністю результатів сімейного виховання: сім’ї, стурбовані результатами значних успіхів в інтелектуальному і фізичному розвитку своєї дитини. Інші ж батьки відкладають виховання і розвиток своєї дитини до «кращих часів».

За статистичними даними нині в Україні проживає 14 млн., сімей із яких 2,8 млн. – молоді сім’ї в яких народжується 80% дітей.

Сучасна сім’я значно відрізняється від тієї, якою вона була не те, що десятки років тому, а й від сім’ї початку 90-х років. Вона стала більш незалежною, відкритою для інтеграції в неї інших культур і водночас агресивною, підпорядковуючи зміст своєї життєдіяльності завданням виживання, триває процес переоцінки цінностей або зміщення їх акцентів в ієрархії особистісної системи цінностей сучасної молоді.

Характерною ознакою сучасних молодих сімей є брак можливостей щодо якісного виконання низки своїх функцій, зокрема господарсько- побутової, рекреативної, виховної, комунікативної. Це спричиняє суттєве зростання кількості конфліктів, нетерпимість і порушення загального позитивного мікроклімату, втрату стабільності емоційного підґрунтя.

На формування виховної функції сім’ї впливає і нуклеризація, що нині граничить з відчуженістю, послаблює можливості передачі соціального й сімейного досвіду від старших членів родини молодшим. Територіальна розмежованість сімейних колективів, підвищена мобільність молоді у сфері професійних та побутових інтересів, дозвілля призводить до зниження соціального контролю й впливу батьківської родини [11, 20].

Реально посилити виховний потенціал, особливо молодої сім’ї, може забезпечення педагогічно обумовленого впливу старшого покоління (бабусь, дідусів, та інших членів родини). Разом з виконанням побутових обов’язків і доглядом за дітьми вони служитимуть своєрідним транслятором соціального досвіду, який накопичувало їх покоління. У зв’язку з реаліями сьогодення їх допомога стає все більш актуальною, а запит на неї зі сторони молодих батьків все більш зростає. Хоч у відношеннях з бабусями і дідусями в сім’ї їх дітей і внуків часто виникають різні колізії, в тому числі і розбіжності поглядів з питань виховання, але значення їх допомоги важко переоцінити – це специфічна форма передачі досвіду старших поколінь молодшому в складному механізмі соціального наслідування [27].

Не можна недооцінювати вплив початкових етапів розвитку дитини на її становлення як майбутнього батька, на формування ряду компонентів його педагогічної культури. В сім’ї дитина підсвідомо засвоює прийоми педагогічного впливу, а ставши дорослою, використовує у вихованні власних дітей. Однак, успадкована батьками і матерями від своїх батьків модель виховання не може бути повністю з реалізована в батьківській практиці нового покоління у зв’язку з умовами, яким властива динаміка що складає відповідні труднощі.

Доведено, зокрема, В. Сухомлинським, що відношення дорослої людини до оточуючих і особливо до дітей безпосередньо багато в чому визначається тим, наскільки «теплою» була його мати, скільки любові сам він отримав в ранньому дитинстві. Нажаль, в нашому суспільстві у 70-80 – ті роки спостерігаються деякі зниження престижу батьківства, що призвело погіршення відношення до дітей. Молоді люди, що виросли в цей період зараз на порозі власного батьківства [45].

Освіченість і культура при деформації духовних цінностей ускладнює таке явище, як зниження престижу сім’ї, материнства, батьківства. Все більше, за даними соціологів, демографів і соціальних психологів, стає жінок, які кидають народжених ними дітей, які погоджуються на материнство, уникаючи сімейних вузів, заздалегідь прирікаючи своїх дітей на існування в неповній сім’ї. За статистичними даними, майже 12% дітей народжують матері-одиначки віком до 30 років.

Слід зазначити, що значні зміни спостерігаються і в сучасній системі батьківських цінностей: на перше місце у вихованні дитини висувається прагматичність, раціоналізм та прагнення до успіху. Часто саме батьки подають дітям приклад агресивності, вважаючи її надзвичайно важливою якістю, яка допоможе утвердитися в майбутньому самостійному житті. Водночас, такі особистісні якості, як доброта, вміння співчувати й допомагати іншим, набувають у вихованні меншого значення.

Аналіз соціально-педагогічної ситуації, що склалась характеризує життєдіяльністю сучасних молодших школярів, як «інсценізоване» дитинство, структуровану здатність дорослим, що значно обмежує можливості дітей у само визначеності й саморегуляції. Нерідко є ситуація, коли батьки самі вирішують, ким мають стати їхні діти і примушують робити те, про що самі завжди мріяли, але з різних причин не реалізували свої мрії. Наприклад, музичити, навіть, якщо дитина не має до цього хисту, чи вивчати іноземні мови тощо. Іноді бажання бачити свою дитину першою, найкращою затьмарює здоровий глузд декотрих батьків. Вони переважно не враховують природних нахилів дитини, не заважають або не знають, коли і яке навантаження допустиме за віком, не шкодить її здоров’ю, не підірве життєві сили ще не сформованого організму. Настроєні тільки на успіх, а не гармонійний розвиток, очікування цього успіху будь – якою ціною нерідко стають причинами психічних та фізичних зривів, розчарувань і зневіри або агресивності до навколишніх.

Узагальнення матеріалів діагностичного вивчення провідних педагогічних проблем дозволяє стверджувати, що до типових відносяться такі:

– батьки не мають чіткої стратегії виховання дитини;

– недооцінюють стан молодшого шкільного віку в становленні особистості;

– не завжди адекватно розуміють його самоцінності та унікальності;

– недостатньо обізнані з педагогічними засадами виконання виховної функції через обмежені знання вікової педагогіки, психології та фізіології.

Ознакою нинішнього часу є те, що в системі стимулюючих засобів сімейного виховання недостатня орієнтація на формування здорового способу життя, завдання якого є виховання потреб в здоров’ї. Відомо, що основи здоров'я закладаються в ранньому дитинстві, а у шкільні роки дитина повинна стати міцною, сильнішою, витривалішою [24, 46].

Водночас за твердження О. Дубогай більшість показників здоров'я дітей України характеризуються негативними тенденціями. Вступаючи до школи переважна більшість дітей вже має порушення здоров'я. За даним МОЗ, у 1-4 класах більш – менш гармонійно розвинуті (у фізичному відношенні) тільки 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків у віці 6-8 років показало, що 36% з них має низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% – нижче середнього і середній тільки 7,5% – вище середнього і високий [16].

Статистично підтверджено і загально визнано науковцями О. Дубогай, (Е. Вільченовський, С. Корнієнко), що сучасна людина випробовує величезні психоемоційні перевантаження і нестачу рухової активності ще з раннього дитинства, а в результаті суспільство має хворе покоління. Відзначимо, що ще М. Пирогов, лікар, педагог і суспільний діяч, стверджував, що вихованню треба надати більш великого життєвого значення, ніж навчанню [4, 15, 26].

Сучасна школа, змістивши акценти і розширивши навчальні завдання, в ущерб вихованню і здоров’ю, тим самим створила умови не тільки для руйнуючих але й формуючих пороків. Особливо тривожить високий рівень захворюваності дітей молодшого шкільного віку. Соціально-педагогічний досвід переконує, що немає більшої цінності для людини, ніж здоров'я, а воно починається з сім’ї. Такого висновку дійшла ВООЗ на основі численних досліджень. Досвід підтвердив, що родина відіграє вирішальну роль у закріпленні знань з основ здорового способу життя та переходу їх у стійкі переконання, вироблення навичок та вмінь. Тому збереження й укріплення здоров'я дітей розглядається як справа державної ваги, як спільне завдання суспільства, школи, родини і самої дитини, бо «Здобути і зберегти здоров'я може лише сама людина» – твердить один із засновників руху за здоровий спосіб життя в Україні М. Амосов [1].

Важливу роль у розв’язанні цих завдань цих завдань має відношення батьків до знань фізичною культурою. З точки зору фізичного фізіології ряд вивчених Т. Кузнєцова, П. Пласкуньєв, В. Шахненко визначає відношення як домінантний стереотип коркової діяльності. Вони підкреслюють, що психічне відношення людини – це набуті тимчасові умовно-рефлекторні зв’язки, які мають тісний взаємозв’язок з безумовними рефлексами, але які перейшли до другої сигнальної системи. Відношення, засноване на індивідуальному особистому досвіді люди, реалізується в системах вищих вторинносигнальних процесах (мисленні, уяві, пам’яті, емоціях). Вони, і лежачі в їх основні нервово-фізіологічні утворення, невід’ємно зв’язані з свідомістю і волею людини і в значній мірі визначаються і регулюють його поведінку і діяльність [38, 47].

В процесі виховання у батьків обов’язково виступають дві його важливі і тісно зв’язані між собою сторони: пізнання дійсності в процесі виховання і відношення до неї. І якщо процес пізнання складає головний зміст освіти батьків, то формування відношення до дійсності – основу виховання дітей. Суб’єктивне відношення батьків до фізичної культури і до занять фізичними вправами і спортом дітей визначається як детермінант їх культурної активності в сім’ї і важливу умову, що вивчає і оптимізує фізкультурно-спортивну діяльність їх дітей [25].

Своє вираження фізична культура знаходить і в потребі рухової активності, і в особливостях взаємовідношення людей, і в оцінці впливу фізичної культури на організм, і в специфічній спрямованості рухової діяльності, як однієї з сторін особистого життя людини, і в оцінці подій спортивного життя як в нашій країні, так і за кордоном. Все це і характеризує багатогранність і складність даної проблеми.

Так, С. Корнієнко встановив, що місце фізичної культури і спорту в бюджеті вільного часу сім’ї, визначається головним чином відношення до цього людей. Це відношення регулюється ціннісними орієнтаціями і має двоякий характер. Вербальне відношення, що притаманне більшості людей, не відповідає реальному, тобто такому, яке б виражалося б в активній фізкультурно-спортивній діяльності. Звідси необхідність формування такого рівня відношення, яке виражалося б в активних заняттях фізичною культурою [27].

Особливу увагу заслуговують питання, що стосуються ставленням батьків до залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом як основного фактору зміцнення здоров'я дітей. За обраним висловлюванням А. Макаренка, «батьки повинні оснастити спортивну дорогу своїх дітей».

В теперішній час, як показало наше дослідження, вклад родини у фізичне виховання дітей недостатній. Багато що пояснюється, на думку дослідників, недооцінкою значимості фізичних вправ, недостатньою інформацією батьків про значення занять фізичною культурою, недостатнім знайомством з нормами і законами гігієни, низьким рівнем роботи школи і сім’ї. Виховання школярів потрібно розпочати з виховання батьків [34].

Саме ця обставина була врахована у Національній програмі «Діти України», де вказується на необхідність підвищення ролі відповідальності родини за збереження і зміцнення здоров'я дитини.

Соціально – педагогічна характеристика сучасної сім’ї показує, що на стан виховання дітей у родині впливають різні чинники. Виховний процес відбувається не тільки в ній, а й поза нею. Він тісно пов’язаний з усіма сферами життєдіяльності людини і на різних рівнях взаємодії та інтеграції створює різні умови для становлення особистості. Якою вона буде – турбота не тільки батьків, а й суспільства в цілому.

З огляду на наведене постає потреба уточнити або повністю змінити концептуальні позиції щодо виховання дітей у сучасній українській сім’ї. З урахування сучасного стану соціально – педагогічних умов виховання дітей у сім’ї, організації підвищення педагогічної культури батьків інститутом проблем АПН України та Інститутом змісту і методів навчання Міністерства освіти України розроблено програму й тематичний план «Сім’ї і діти», базовою основою яких стали завдання, визначені Законодавством У країни про сім’ю і шлюб та про освіту, Державні Національні програми «Освіта» («Україна ХХІ ст.»), «Планування сім’ї» та «Діти України». Методологічні засади програмування педагогічної культури батьків подано у концепції «Сім’я і родинне виховання», розробленій науковими співробітниками лабораторії сімейного виховання Інституту проблем виховання АПН України (В. Постовий, П. Щербань, Т. Алексвєнко, О. Докуріна, Н. Стрельнікова).

Родинна педагогіка розглядається в цій концепції як система галузевих культур, об’єктивних соціально-економічних умов, психологічних особливостей кожного народу, що в сукупності визначають його менталітет, який характеризується оригінальністю складу інтелекту, мислення, спрямованістю розуму і дій [2. 26].

Спираючись на вищезазначені позиції ми виходимо з того, що у вихованні поколінь важко переоцінити сьогодні значення родинної педагогіки, яка еволюційним шляхом виробила оригінальні форми й методи впливу на особистість дитини. Родинна педагогіка розглядає виховання дитини як певну взаємодію переважно батьків і конкретних умов, що впливають на формування й соціальне становлення особистості. Велика значущість родини, в плані нашого дослідження зумовлена особливостями її впливу – безперервністю, постійністю, тим, що вона виховує не тільки за допомогою прямих виховних впливів, а й на морально – чуттєвому і навіть інтуїтивному рівні, що забезпечують високу ефективність досягнутих результатів та їх довго тривалість.

1.2 Вікові особливості молодших школярів та їх урахування під час проведення самостійної роботи з фізичного виховання

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування особистості дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Саме у цьому віковому періоді «закладається і зміцнюється фундамент здоров’я та розвиток фізичних якостей, необхід-них для ефективної участі у різних формах рухової активності» [17, 22].

Дослідженнями вчених встановлено, що фізична активність учнів першого і другого класів падає в порівнянні з дошкільниками наполовину, а старшокласники 75% всього часу діяльності малорухомі [7]. Також було визначено, що обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим вікової норми. Також нераціонально планується вільний час школярів.

Вік 6-10 років – це особливо чутливий період розвитку координації рухів. Тому значення рухової активності для нормального фізичного розвитку є особливо важливим [6]. Мабуть, не існує жодного виду рухової діяльності дитини, в якому б просторові орієнтири не були важливою основою засвоєння знань і вмінь, розвитку мислення.

На початковому етапі виховання, після того, як дитина приходить до школи, рухова активність її суттєво падає у зв’язку з регламентованістю занять. І це є закономірним явищем педагогічного процесу. Перед школою постає одне з найважливіших завдань – не допустити різкого зниження рухової активності, що може призвести до різноманітних захворювань та порушень у фізичному розвитку. На це свого часу звертали увагу С.Лес-гафт, М.Монтесорі, Я.Корчак, Б.Спок, К.Роджерс, відомі педагоги В.Ка-щенко, С.Русова та ін. Вони прийшли до висновку, що більшість хвороб і нездужань пов’язані з проблемами фізичного виховання у дитинстві.

Саме тому в сучасних умовах набуває особливого значення системне формування у дітей позитивного ставлення до фізичного виховання, яке і повинно звести зниження рухової активності до мінімуму шляхом організації самостійних занять фізичними вправами. Адже це є основним фундаментом здоров’я та нормального фізичного розвитку дитини.

Мотиви прояву самостійності у школярів різного віку різні. Молодші діти, проявляючи самостійність, використовують її як засіб досягнення власних цілей [3].

Багато років у педагогічній науці існувала думка про обмежені можливості учнів молодших класів у самостійній діяльності теоретичного і проблемного характеру. Пояснювали це тим, що дітям цього віку властиве наочно-образне мислення, а пізнавальні інтереси їх ще не настільки розвинуті, щоб вони чимось займалися за власним бажанням.

Дослідження учених показали, що істотною особливістю розумової діяльності учнів молодшого шкільного віку є, з одного боку, інтенсивне зростання їхніх пізнавальних потреб, а з другого – недостатня зрілість логічного мислення, обмеженість пізнавальних можливостей. Для того, щоб дитина могла вільно і міцно засвоювати знання, треба розвивати її аналітичне мислення, навчати виділяти істотне в навчальному матеріалі, порівнювати, робити узагальнення, доводити окремі положення, оцінювати явища і події, встановлювати причинно-наслідкові зв’язки. Цього можна досягти у процесі активної самостійної діяльності.

Отже, організація самостійної роботи учнів вимагає від учителя знання й урахування їхніх індивідуальних психологічних і вікових особливостей: сприймання, пам’яті, мислення, уваги та ін. [21].

Пізнання здійснюється за допомогою психічних процесів – мислен-ня, пам’яті, уваги та ін., починаючись із відчуттів і сприймань. У молодшому шкільному віці сприймання набуває рис цілеспрямованої діяльності: дитина спроможна виділити предмет із ряду інших предметів, зосередити увагу на ньому і визначити його специфічні якості. У першу чергу школярі сприймають яскраві, об’ємні об’єкти, що викликають емоційну реакцію, причому характерним є поверхневе сприймання і не завжди адекватне виділення суттєвих ознак. Ці особливості сприймання виявляються у навчальному процесі. Зокрема, учні плутають схожі графічні зображення і звуки, помиляються у врахуванні кількісного і просторового розміщення предметів при конструюванні та аплікації, порушують пропорції при малюванні та ліпленні. Недоліки сприймання утруднюють засвоєння дітьми понять, стримують перенесення дії у внутрішній план.

У процесі навчання сприймання учня молодшого шкільного віку розвивається як цілеспрямована й раціонально організована діяльність чуттєвого пізнання. Вчитель повинен забезпечити:

* по-перше, достатню точність і повноту у сприйманні дитиною об’єкта, явища;
* по-друге, збагачення сенсорного досвіду учнів;
* по-третє, виховання якостей спостерігача — умінь спостерігати і бачити приховані закономірності;
* по-четверте, оволодіння сенсорними еталонами (загальноприйня-тими зразками предметів та властивостей);
* по-п’яте, організацію зовнішнього сприймання об’єктів у поєд-нанні з осмисленням даного матеріалу [28].

Організовуючи процес сприймання об’єкта, учням слід дотримуватися певної послідовності дій для його розгляду, а саме:

* цілісне сприйняття предмета, формування загального враження про нього;
* виділення основних частин предмета та його особливостей (форма, розміри, колір);
* визначення просторового розміщення одних частин предмета відносно інших (вище, нижче, праворуч, попереду тощо);
* характеристика додаткових дрібних частин, їх просторового розміщення відносно основи;
* повторне цілісне сприйняття предмета, закріплення його образу в свідомості [29].

Розвиток сприймання у молодших школярів нерозривно пов’язаний із засвоєнням слів, що фіксують властивості предметів та узагальнюють чуттєві уявлення дитини.

Сприймання є основою для мислення, що спрямоване на виявлення відношень і закономірних зв’язків між предметами і явищами об’єктивної дійсності. Розумовий процес реалізується через різні операції: аналіз, синтез, абстрагування, порівняння, конкретизація [31]. Розумова діяльність проявляється у дитини в різноманітних формах – як наочно-дійове, наочно-образне і логічне мислення. Наочно-дійове мислення вплітається у практичну діяльність: школяр реально оперує предметами. При наочно-образному мисленні він спирається на образи предметів чи уявлення. Логічне мислення ґрунтується на перетворенні понять і побудованих на їх основі суджень.

Дитина може розв’язувати завдання, застосовуючи всі форми мислення, однак домінуючим у цьому віці є наочно-образне мислення, а при зіткненні з труднощами активізується дійове мислення. Ця форма мислення є важливим резервом для засвоєння знань дітьми. Ефект у розумовому розвитку визначається взаємодією трьох форм мислення [41]. Повноцінний розвиток образного мислення і вправляння в розв’язанні завдань на рівні логічних міркувань сприяють розвитку логічного мислення як підґрунтя для засвоєння наукових знань.

Навчальний матеріал із різних предметів ставить дітей перед необхідністю виділяти суттєві ознаки, притаманні як одному явищу, так і їх сукупності, формулювати необхідні висновки. Істотні властивості предмета проявляються через включення його у зв’язки з іншими предметами і порівняння їх.

Перехід від зовнішньої дії до внутрішньої (від реальної до мовної) відбувається з великим напруженням і потребує ретельної роботи на кожному етапі. Час затримки на певному рівні визначається складністю навчального матеріалу і ступенем його новизни для учнів. Якщо у внутрішній план переходить недостатньо засвоєна дія, вона й уявно виконуватиметься повільно, нераціонально, із значною кількістю помилок. Тому вчитель у кожному окремому випадку визначає підготовленість дитини до переходу на вищий етап осмислення нового матеріалу [43].

Пізнавальна діяльність вміщує також процеси пам’яті. Як зазначають учені-психологи, пам’ять у молодших школярів переважно мимовільна, наочно-образного характеру. Вони добре запам’ятовують матеріал, що викликає інтерес чи має істотне значення для дитини. Учні мають певний досвід довільного запам’ятовування і відтворення, набутий у життєвих ситуаціях та іграх [49]. Але володіти своєю пам’яттю, підпорядковувати мнемічні процеси свідомо поставленій меті діти починають лише в навчальній діяльності.

За умови правильної організації навчання відбувається посилений розвиток і якісна перебудова пам’яті. Тенденція якісних змін полягає у переході до переважно довільного запам’ятовування і відтворення на основі логічної обробки матеріалу. Мимовільне запам’ятовування стає побічним продуктом, але ним також слід керувати.

Особливістю навчання у початковій школі спочатку є переважно мимовільне запам’ятовування, що дає змогу запам’ятати абстрактний матеріал без спеціального орієнтування і додаткових зусиль [30]. Формі мимовільного запам'ятовування відповідають навчальні ситуації з ігровим мотивуванням. Розвиток довільної пам’яті передбачає постановку свідомої мнемічної мети та використання певних прийомів запам’ятовувати. Не слід зловживати заучуванням напам’ять, доки діти не привчаться до попереднього усвідомлення матеріалу. Ефективний розвиток пам’яті на початковому етапі навчання значно підвищує загальну культуру розумової діяльності молодших школярів.

Що стосується емоційної сфери молодших школярів, то цей період характеризується імпульсивністю дитячої поведінки (схильністю діяти за першим спонуканням, під дією зовнішніх обставин чи емоцій). Емоції переважають над усіма сторонами психічного життя; вони швидко виникають і яскраво проявляються [63, 48]. Безпосередність дітей, зовнішні виразні рухи (міміка, поза, жести), мовленнєва інтонація дають можливість учителеві швидко виявляти характер емоцій учнів та відповідно реагувати на них.

У молодшому шкільному віці зароджуються елементи самооцінок та оцінок взірців, наслідування. Учні за цими ознаками поділяються на дві групи. Перші становлять групу школярів, які загалом правильно оцінюють себе і взірець для наслідування. Ці діти мають нахил до самовдосконалення, намагаються виробити у собі моральні якості, зокрема чесність, працьовитість тощо. У їхній поведінці зримо проступає прагнення самостійно або ж за допомогою дорослих знаходити і використовувати відомі їм прийоми самоосвіти. Типовим для багатьох учнів другої групи є неадекватна оцінка себе і взірців для наслідування. Такі діти мають або занижену оцінку взірця, або ж ідеалізацію людини. Неадекватність самооцінки у цих дітей частково пояснюється тим, що учні не аналізують власні дії та якості і не порівнюють їх зі взірцем.

В учнів молодшого шкільного віку починає формуватися самостійність як риса особистості. Вчителі початкової школи нерідко вкладають різний зміст у поняття «самостійність» [40]. Оперуючи ним, педа-гоги мають на увазі бажання школяра виконати завдання своїми силами, не звертаючись по допомогу; вміння учня долати труднощі на шляху до кінцевої мети, не підміняючи її проміжною; або схильність дитини виявляти ініціативу, творчо ставитися до навколишнього; прагнення вихованця діяти автономно, окремо від інших; його здатність обстоювати особисту точку зору, давати критичну оцінку зробленому.

При визначенні сутності цього поняття, доцільно додержуватися двох основних вимог:

1. щоб всі її складники загалом становили необхідний мінімум, тобто були найменшою сукупністю провідних умінь школярів;
2. щоб об’єднання всіх компонентів в одне ціле було достатнім — охоплювало найголовніше, найістотніше у виявах самостійності [50].

Із таких позицій самостійність треба розуміти як узагальнену характеристику активності молодшого школяра, що виявляється в його незалежності (вмінні без прямого керівництва і допомоги ззовні, власними силами досягти поставленої мети), творчій ініціативі (схильності реалізу-вати своє починання, виявляючи винахідливість, оригінальність) і критичності (здатності аналізувати ситуації або наслідок праці, щоб дати їм оцінку, виділити достоїнства й вади).

Таким чином, у різноманітних виявах названих якостей молодшого школяра практично розкривається його вміння діяти самостійно. Щоб одержати відомості про кожну з них, вчителеві передусім треба визначити характер активності учня, його ставлення до труднощів, наявність або відсутність намагання спростити кінцеву мету діяльності, форми вияву творчої ініціативи, ставлення до своєї роботи та оцінювання її результатів.

Про характер активності кожного учня можна робити висновок на підставі того, за допомогою яких пошукових дій він просувається до мети: раціональних (вони супроводжуються міркуванням), керується поціль-ністю, чи використовує лише продуктивні засоби. Або навпаки, ці пошуки набувають форми одноманітних, непродуктивних маніпуляцій [9].

Особливої уваги вчителя заслуговує аналіз поведінки молодшого школяра під час його зіткнення з труднощами: «Як здебільшого поводиться той чи інший учень? Робить спроби продовжити самостійний пошук? Звертається до дорослого за допомогою? Залишає роботу незакінченою? Переключається на інше заняття?» [28]. Знати відповіді на ці питання важливо тому, що самоспина дитина, як правило, і вимагає допомоги або користується нею лише в разі крайньої потреби.

Вчителю доцільно звернути увагу на наявність у дитини намагання спростити кінцеву мету діяльності, підмінити її проміжною, або ж іншою. Самостійний школяр завжди виявляє цілеспрямованість, докладає зусиль для того, щоб точно виконати завдання учителя [41]. Учень із недостатнім рівнем розвитку цієї якості часто схильний задовольнитися тим, що в нього вийшло, відповідно спрощуючи кінцеву мету діяльності. Деколи ці діти користуються обхідними шляхами, хитрують, вдаються до недозволених прийомів. Важливим показником самостійності молодшого школяра є форми вияву його творчої ініціативи. Чим самостійнішою є дитина, тим менше вона задовольняється роллю виконавця чужого задуму.

Зрозуміло, можливості виявити творчу ініціативу у цьому віці досить обмежені (насамперед умовами проведення уроку). І все ж молодший школяр за своєю природою залишається активною істотою, яка намага-ється проявити себе і за допомогою вигадки, і оригінального рішення, і спроби щось раціоналізувати [51]. Дуже потрібні вчителю й відомості про те, в чому саме прагне виявити власну творчість той чи інший учень – у зміні, збагаченні змісту виконуваної роботи, зовнішньому її оформленні, збільшенні кількості зробленого тощо.

Згідно даних експериментальних досліджень, молодшому школяреві найскладніше виявити творчу ініціативу саме під час виконання навчального завдання (спрацьовує звичка виконувати вимогу вчителя «Роби, як я кажу»). Зате йому значно легше щось „вигадати” після їх закінчення – підкреслити, виділити, оздобити. У таких показниках і виявляється його самостійність.

Кожний педагог повинен знати, з чим саме пов’язує учень успішне завершення роботи: об’єктивними показниками кінцевого результату праці чи зі звичною (бажаною) оцінкою. Самостійному учню притаманне вміння робити висновок про успіх та неуспіх, своєї діяльності передусім на підставі реального досягнення. А діти з недостатнім розвитком цієї якості обов'язково скажуть, що вони добре виконають певне завдання тільки тоді, коли знатимуть оцінку своєї роботи вчителем [20].

Бажано одержати й таку інформацію: чи спроможні школярі об’єктивно, обґрунтовано, розгорнуто оцінити те, що самі виконали, чи є в їхній оцінці аналіз достоїнств і вад, наскільки точно, вона відображає вкладену працю; чи характеризує труднощі, які трапилися на шляху до мети. Надавши дитині змогу зіставити свою роботу з іншими (сусіда по парті або однолітка), можна довідатись про те, як співвідноситься її критичність із самокритичністю, до наслідків чиєї праці — своєї чи чужої — вона виявляє більшу поблажливість, або навпаки, вимогливість.

Самостійні школярі здебільшого досить вимогливі як до себе, так і до навколишніх. Внаслідок цього вони володіють умінням об'єктивно оцінити достоїнства й вади незалежно від того, чию саме роботу аналізують. Недостатньо самостійні учні завищують оцінки результату своєї праці (занижуючи при цьому оцінки інших) або виявляють невміння сформулювати власне оцінне судження, повністю покладаючись на думку дорослого [19, 15].

Розподіл школярів за групами відповідно до рівня розвитку їхньої самостійності передбачає одержання точних відомостей про повноту, сферу і стійкість її виявів. Учитель має право називати самостійним лише того молодшого школяра, поведінка та діяльність якого характеризується повнотою вияву активності, тобто всіма провідними складниками: незалежністю, творчою ініціативою, критичністю. Проте кожен із них, важливий сам по собі, не вичерпує змісту поняття «самостійність». Адже не всякий незалежний школяр може бути людиною творчою, а ініціа-тивний – критичною і самокритичною. Таким чином, несформованість хоча б одного з названих компонентів робить неможливою високу оцінку самостійності як важливої якості учня.

Щоб встановити сферу вияву самостійності вихованців, педагогу слід звернути увагу на те, в яких саме видах діяльності кожний із них реалізує здатність поводитися незалежно, ініціативно, виявляє критичність. Важливо, щоб учень не обмежувався тими діями, до яких виявляє інтерес, бо у цьому разі вони для нього нескладні [21]. Щоб сферу вияву самостійності можна було визнати достатньо широкою, вчитель повинен констатувати: школяр виявляє незалежність, творчу ініціативу й критич-ність у різноманітних видах діяльності – цікавих і нецікавих для нього.

Про стійкість вияву молодшими учнями самостійності варто робити висновок на такій підставі: наскільки притаманна кожному з них тенденція до незалежності, ініціативи і критичності в одному виді діяльності, але за різних умов її організації (наодинці, у присутності стороннього, під час виконання завдань різної складності або при наданні можливості обрати один із запропонованих для цього варіантів та ін.). Найкраще спостерігати за роботою, яка не викликає у дитини ні особливого інтересу, ні незгоди.

Отже, якщо незалежно від виду й умов організації діяльності учень початкових класів виявляє тенденцію до самостійності, вчитель має підставу високо оцінити цю його якість. Коли ж школяр у вияві самостійності не стійкий або навіть безініціативний, це означає, що потреба у цьому ще не виникла або, можливо, вже намітилася схильність до залежності. Дуже важливо своєчасно з'ясувати, хто з вихованців перебуває на високому і середньому рівні розвитку самостійності, а хто потребує активізації зусиль учителя.

А. Глущенко [7] наводить схему, орієнтуючись на яку педагог у змозі розподілити своїх вихованців на різні групи відповідно до рівня розвитку самостійності у кожного з них. Рівень визначають на підставі того, наскільки сильно або слабо розвинене у школярів уміння виявляти в діяльності й поведінці незалежність, ініціативність, критичність. Дітям із високим рівнем розвитку досліджуваної якості властива сильна вираже-ність позитивних виявів згаданих показників, із низьким — слабка.

До І групи відносять учнів, поведінка і діяльність яких відзначається найвищим ступенем розвитку основних ознак самостійності. Здебільшого ці учні здатні відстояти свою думку, обґрунтувати власне рішення. Вони прагнуть самоствердитися за допомогою кінцевого результату праці, завжди вдаються до раціональних пошукових дій, просять допомоги у дорослого лише в разі крайньої необхідності, найменше залежать від оцінних суджень авторитетних людей (хоча, зрозуміло, зважають на них, як усі молодші школярі). Це ініціативні діти, які завжди доводять розпочате до кінця, оптимістично сприймають труднощі, спроможні докладати максимум самостійних зусиль для досягнення мети.

З самого початку роботи ці школярі впевнені у своєму успіху, тому що мають переважно позитивний досвід досягнень, звикли до високих оцінок батьків та вчителів. Вони виявляють критичність суджень, досить вимогливо ставляться до результатів діяльності своєї і товаришів, рівень навчальних досягнень у них високий або достатній. Кількісний склад цієї групи, зрозуміло, коливається залежно від добору дітей, методів навчання і виховання дорослих, проте в середньому здебільшого становить 20-30% учнів класу.

II групу складають вихованці, вияви незалежності, творчої ініціативи і критичності яких менш стійкі, ніж у представників І групи. Залежно від настрою, інтересу, рівня знань й умінь, умов організації діяльності ці учні можуть виявляти оптимізм, завзяття, ініціативність або, навпаки, бути байдужими і несамостійними. На початку роботи вони здебільшого впевнені в успіху, однак, натрапивши на перешкоду, пасують перед нею.

Це діти з високим рівнем домагань і при цьому низьким рівнем розвитку вольової активності. Вони легко вдаються до допомоги вчителя, скориставшись якою прагнуть видати успіх за власний. В основному це досить творчі учні, значно більше критичні, ніж самокритичні. Таких школярів у кожному класі близько 30-40%. Варто підкреслити, що саме вони становлять основний резерв учителя, тому що мають реальні підстави піднятися на вищий рівень розвитку самостійності. Головне їхнє достоїнство — бажання виявити творчу ініціативу, породжене схильністю до ризикованих дій. Основна вада — звичка досягати мети, обираючи для цього полегшений, подекуди обхідний шлях, щоб ціною малих зусиль досягти високих успіхів.

У ІІІ групу входять учні, які в різних умовах і видах діяльності виявляють досить сталу поведінку. Рівень розвитку суттєвих ознак їхньої самостійності характеризується середніми показниками. Це досить пасивні діти, які не прагнуть високих досягнень, звикли задовольнятися необхід-ним мінімумом, не схильні до ризикованих дій. Здебільшого вони недостатньо організовані, легко приймають допомогу, не покладають на себе особливих надій.

Самокритичність таких школярів не стимулює високих прагнень. Вони дивляться на себе очима авторитетних дорослих (вчителя і батьків). Як і попередня, ця група налічує від 30 до 40 % дітей класу. Доречно зауважити: їхня поведінка та діяльність характеризуються консерватизмом, вони важко піддаються виховним впливам. Щоб активізувати цих учнів, необхідно перебудувати всю систему взаємин з дорослими (вчителями, батьками).

Останню, IV групу становлять молодші школярі, в яких вияви незалежності, творчої ініціативи і критичності найнижчі за рівнем розвитку. Вони не вміють працювати без допомоги й керівництва дорослих. Невпевнені у собі, задовольняються виконанням вимог учителя. Ці діти звикли до шаблонних рішень, тому прагнуть одержати для орієнтації готовий зразок, завжди віддають перевагу добре відомим завданням із розписаним ходом виконання. Зіткнення з новим, невідомим породжує розгубленість — вони потребують опіки, керівництва. Якщо їм відмовлено у допомозі, залишають роботу незакінченою або підмінюють кінцеву мету проміжною (роблять не те, що вимагається, а те, що виходить). Самостійно неспроможні оцінити зроблене, дати йому критичну, обґрунтовану оцінку, вони цілком залежать від оцінних суджень учителя. Здебільшого це діти, виховані у сім’ях, в яких панує авторитарний режим (вони звикли до необхідності підкорятися, беззаперечної слухняності).

Ця найменша група (близько 10 % учнів класу) викликає найбільшу турботу педагогів. Адже навчити їх самостійності надзвичайно складно, бо вони не володіють засобами досягнення мети, не вміють орієнтуватись у завданні, встановлювати асоціативні зв’язки, практично не користуються навіть методом спроб і помилок, їх необхідно вчити працювати в умовах дефіциту допомоги, вдаючись до методу поступового наближення трудності. Та головною, відправною точкою відліку у вихованні відносної самостійності цих дітей є повна відмова дорослих (батьків, учителів) від авторитарного стилю керівництва.

Виховання молодшого школяра як самостійної людини потребує забезпечення двох важливих умов: надання вихованцеві можливості виявляти цю важливу якість і формувати готовність до цього [10]. Надати можливість означає не заважати становленню вміння дитини діяти за власним розсудом, не гальмувати розвиток її потреби робити щось по-своєму, свідомо сприяти вияву нею самостійної активності на уроках та в позаурочний час. Формування готовності передбачає збагачення учня знаннями й уміннями, необхідними для виконання певної діяльності, навчання позитивного ставлення до різних її видів.

Учитель зможе визначити рівень розвитку самостійності кожного вихованця, якщо навчальні завдання, які він пропонуватиме школярам, відповідатимуть таким вимогам:

* міститимуть об’єктивну складність (саме вона „продукує” труд-нощі, викликає у дитини бажання звернутися до дорослого по допомогу);
* надаватимуть учневі можливість діяти на власний розсуд, ризику-вати, відходити від зразка-штампа;
* передбачатимуть необхідність оцінити зроблене (висловити оцін-не судження щодо кінцевого результату, орієнтуючись при цьому на реальні якісно-кількісні показники, не чекаючи оцінки вчителя) [24].

Пропонуючи учням початкових класів певні види самостійних завдань, слід пам’ятати таке правило: якщо педагог прагне одержати хоча б мінімум відомостей про дитячу незалежність, ініціативність і критичність, він зобов’язаний забезпечити умови виконання школярами завдання, які б надавали їм максимум можливості їх виявити.

Отже, слід потурбуватися про те, щоб самостійна робота сприяла розвитку розумової активності учнів, спиралася на їхні знання, вміння, навички, життєвий досвід. Вона має бути посильною, різноманітною за формою та змістом, вносити у процес засвоєння знань елемент новизни, заохочувати до різностороннього вивчення предметів, використання ними різних форм порівняння, аналізу, узагальнень, конструювання та переконструювання матеріалу. Дітей слід учити переходу від оперування теоретичними положеннями до практичного їх використання, обґрунто-вувати свої дії, критично оцінювати зроблене.

Для того, щоб виявити рівень розвитку самостійності у молодших школярів, учителю потрібно шукати шляхи активізації їхньої розумової та практичної діяльності, спрямовувати увагу на розкриття суттєвих ознак різних понять, на визначення зв'язків і залежностей між ними [19].

Форму вияву самостійної активності вихованців доцільно вивчати на різних етапах виконання навчальних завдань: на орієнтувальному, коли школяр прагне конкретизувати мету завдання, робить прогноз майбутнього результату, намагається програмувати свої дії; під час виконання роботи, коли необхідно усвідомити трудність, подолати її, виявити творчу ініціативу й незалежність від зовнішньої допомоги; на заключному етапі, коли результат уже досягнутий і треба самому дати розгорнуту, об’єктивну, критичну його оцінку, порівняти свою роботу з тією, яку зробив товариш.

У визначенні рівня розвитку самостійності молодшого школяра особливого значення набувають міра й форми допомоги вчителя вихованцеві. Головною умовою розвитку такої якості в учнів є правильний розподіл функцій між дорослим і дитиною [48]. З огляду на це допомога вчителя під час виконання дітьми самостійної роботи має набути форми сприяння, співучасті, а не підміни зусиль виконавця вміннями дорослого. Педагогу слід керуватися тим, наскільки його допомога об’єктивно й суб’єктивно потрібна: її зміст і форма залежать, з одного боку, від того, наскільки школяр відчуває потребу в ній у конкретній ситуації та, з іншого, — в якій мірі втручання вчителя в цілому відповідає досвіду його спілкування з дорослими, спрямованості на самостійну чи залежну поведінку.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

У процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Дослідити проблему взаємодії родини і школи у фізичному вихованні молодших школярів.
2. Розкрити особливості взаємодії сім’ї і школи у формуванні здорового способу життя.
3. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
4. Обґрунтувати і експериментально перевірити зміст і шляхи взаємодії сім’ї і школи у фізичному вихованні молодших школярів у системі «родина – школа».

2.2 Методи дослідження

У роботі були використані такі методи дослідження:

1. Педагогічне спостереження.

2. Педагогічне тестування.

3. Опитування (бесіда, анкетування, інтерв’ювання).

4. Аналіз шкільної документації.

5. Антропометричні вимірювання.

6. Педагогічний експеримент.

7. Методи математичної статистики.

Для розв’язання поставлених нами завдань застосували таку методику, а саме:

Педагогічний експеримент проводився у відповідності до загальноприйнятих норм та поставлених завдань.

Метод анкетування використовувався з метою отримання інформації з окремих проблем дослідження.

Метод спостереження був використаний для контролю педагогічних явищ і процесів, що досліджувались у природних умовах.

Педагогічне тестування було застосоване для визначення рівня фізичної підготовленості школярів за допомогою таких контрольних вправ.

* швидкість (біг 30 м)
* гнучкість (нахил тулуба вперед з положенням сидячи);
* спритність (човниковий біг 4х9);
* сила (кількість згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі);
* швидкістю – силові якості (стрибок в довжину з місця).

Аналіз і узагальнення наукового-методичної літератури та нормативної документації. Цей метод використовувався на всіх етапах досліджень з метою обробки і аналізу даних літератури.

Теоретичний аналіз і синтез і синтез застосовувано на етапі визначення мети, предмету, завдань дослідження, уточнення функціональної ролі взаємодії родини і школи у фізичному вихованні молодших школярів та при обробці даних результатів проведеного експерименту.

Результати тестувань заносились у індивідуальну карточку учня.

Аналіз шкільної документації використовувався на діагностичному етапі, для отримання інформації про стан проблеми, що вивчається в змогу узагальнити відомості щодо дійсного стану організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодшого школяра в школі і в родині. Тести на визначення фізичних якостей проводилися за загальноприйнятими методиками;

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2022–2023 навчального року. Для дослідно-експериментальної роботи був визначений експериментальний 3-А Запорізької гімназії №104 (вул. С. Синенка, 65а), що нараховував 26 учнів, а в якості контрольного 3-Б цієї ж школи в якому 25 учнів. Проведення формувального експерименту дало можливість довести ефективність запропонованих нами змісту, форм і методів взаємодії родини і школи у фізичному вихованні молодших школярів.

Враховувався також кращий досвід учителів-практиків України, опублікований у науково-методичній літературі, який містить цікаві підходи щодо розв’язання і вдосконалення проблем фізичного виховання молодших школярів у взаємодії сім’ї і школи.

Дослідження проводилось у три етапи.

На першому, здійснено аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури з даної проблеми, узагальнити досвід родинно-шкільного фізичного виховання дітей, а саме: проаналізовано календарно-тематичні плани виховної роботи з батьківською громадськістю вчителів початкових класів; тематику метод об’єднань і педагогічних семінарів з фізичного виховання; тематику педагогічних семінарів з фізичного виховання; тематику педагогічних лекторіїв, консультативних пунктів для батьків; проведено бесіду з учнями і членами їх родини.

Другий етап – спрямований на розробку змісту і шляхів педагогічної взаємодії родини і школи в напрямку визначення умов їх оптимального застосування.

На третьому підсумковому етапі – аналізувалися та узагальнювались одержані в процесі дослідно-експериментальної роботи результати дослідження, які знайшли своє втілення у розроблених нами методичних матеріалах.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Визначення вільного часу та мотивації учнів першого класу до занять фізичними вправами

В дослідженні була застосована методика взаємодії сім`ї та школи, впливом динамічних, веселих шкільних перерв з музично-ритмічним супроводом, залученням батьківської громадськості, проведенням сімейних оздоровчих свят та занять вдома. Також використовувалася програма Боднарчука О. М. «Програма заходів взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу» [5] таметодика Олександри Дмитрівни Дубогай [15] у застосуванні щоденника здоров’я. Зазначимо, що одержані при цьому дані в основному перегукуються із узагальненням авторки методики.

Аналіз літератури дозволяє нам дійти висновку, що взаємодія родини і школи у фізичному вихованні дітей є передумовою функціонування системи фізичного виховання школярів, яка передбачає єдність дій спрямованих на здійснення фізичного виховання учнів і виражається в наступності, підтримці та закріпленні всього того, що відноситься до проблем здоров'я і фізичного розвитку школярів.

На констатувальному етапі експерименту з метою визначення мотивації та вільного часу учнів 1 класу було проведено анкетування 52 школярів, результати якого наведені в табл. 3.1.

Аналіз відповідей про організацію вільного часу учнів свідчить, що більшість дітей (35 %) віддає перевагу перегляду телепередач, 23% – комп’ютерними іграм, 17% – читанню книг, тобто тим видам діяльності, які несприятливо впливають на організм, викликаючи систематичну напругу.

Результати досліджень показали, що обсяг рухової активності у 65% опитаних дітей складає 4–5 години на тиждень і є недостатнім для дітей молодшого шкільного віку. Для підтримки на належному рівні всіх фізичних якостей необхідно 5–6 годин на тиждень, а для їхнього розвитку – 8–10 годин на тиждень.

Разом з тим, школа не в змозі самостійно забезпечити необхідну рухову активність молодших школярів, тому виникає проблема фізичного виховання у сім’ї.

Таблиця 3.1

Мій вільний час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Питання | Відповіді | | | | | | | | | | | | |
| Кількість | | | | | | Відсоток (%) | | | | | | |
| А | Б | В | | Г | Д | А | Б | | В | | Г | Д |
| 1. Чим ти зазвичай займаєшся у вільний час? | 18 | 12 | 9 | 5 | | 8 | 35 | 23 | 17 | | 10 | | 15 |
| 2. Скільки годин на день ти граєш на вулиці? | 34 | 6 | 4 | 5 | | 3 | 65 | 14 | 7 | | 9 | | 5 |
| 3. Який вид спорту тобі подобається найбільше? | 30 | 12 | 6 | - | | 4 | 58 | 22 | 12 | | - | | 8 |

Соціологічне дослідження, проведене серед 80 батьків учнів молодшого шкільного віку (анкета – додаток Б). Результати анкетування наведені в табл. 3.2.

Більшість опитаних батьків (80,3%) визнають провідну роль сім’ї у збереженні, зміцненні здоров'я фізичного розвитку дітей. Далі вказують на школу та органи охорони здоров'я.

Між тим передовий досвід підтверджує, що сім’я відіграє вирішальну роль закріпленні знань з основ здорового способу життя та переходу її у стійке переконання, вироблення вмінь та навичок.

Експериментальна робота переконує, що особистий приклад батьків – це найкращий засіб залучення дітей до систематичних занять фізкультурою. Це визначає 76,9% респондентів, одночасно 8,8% – не погоджується з цим твердженням. У числі опитаних батьків 10,9% систематично займається фізичною культурою, 28,1% нерегулярно, 45,6% займається фізичною культурою і 9,4% респондентів не займається фізичною культурою.

Таблиця 3.2

Результати опитування батьків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Питання | Відповідь | Кількість відповідей | % |
| 1. П. І. П., кількість дітей у сім'ї. | 1 дитина | 46 | 58 |
| 2 дитини | 24 | 30 |
| 3 і більше дітей | 10 | 12 |
| 2. Хтось з батьків займається спортом, яким? | Футбол | 40 | 50 |
| Волейбол | 14 | 18 |
| Баскетбол | 10 | 12 |
| Інший | 16 | 20 |
| 3. Встановлений для вашої дитини вдома певний режим дня? Дотримується він його? | Так | 52 | 65 |
| Ні | 28 | 35 |
| 4. Чи робите ви вдома ранкову гімнастику? | Так | 32 | 40 |
| Ні | 48 | 60 |
| 5. Чи дотримується ваша дитина правила особистої гігієни? | Так | 64 | 80 |
| Ні | 16 | 20 |
| 6. Які види загартовування ви знаєте? (перерахуйте). | Обливання | 52 | 65 |
| Обтирання | 10 | 12 |
| Сонячні вани | 9 | 11 |
| Повітряні вани | 7 | 9 |
| Інше | 2 | 3 |
| 7. Чи проводите вдома з дітьми загартовуючі заходи? | Так | 26 | 33 |
| Ні | 54 | 67 |
| 8. Яке фізкультурне обладнання і спортивний інвентар у вас вдома? | Гантелі | 45 | 56 |
| Велосипед | 9 | 11 |
| Ракетки для гри в теніс | 4 | 5 |
| Інвентар для гри в бадмінтон | 4 | 5 |
| Штанга | 2 | 3 |
| Тир | 3 | 4 |
| Туристичне спорядження | 1 | 1 |
| Тренажер | 1 | 1 |
| Перекладина | 3 | 4 |
| Експандер | 2 | 3 |
| Скейт | 4 | 5 |
| Немає | 2 | 3 |
| 9. Хто із членів сім'ї найчастіше гуляє з дитиною? | Мати | 42 | 53 |
| Батько | 20 | 25 |
| Інший | 18 | 23 |
| 10. Гуляєте ви з дитиною після занять? | Так | 38 | 47 |
| Ні | 62 | 53 |

Дослідження показало, що ставлення до фізичної культури та спорту значно за ставлення до фізичної культури та спорту значно залежить від інвентарю, який є в сім’ях.

Аналіз відповідей показав, що практично в усіх сім’ях є спортивний інвентар. Виняток складають лише 3% опитаних сімей. Найчастіше зустрічається такий інвентар: гантелі (56%), велосипед (11%), ракетки для гри в теніс (5%), інвентар для гри в бадмінтон (5%). Дещо менш розповсюджений такий спортивний інвентар: штанга (3%), тир (4%), туристичні спорядження (1%). Не менш, розповсюдженні тренажери (1%), перекладена (4%), експандери (5%), скейти (3%).

Цікавим є той факт, що у сім’ях, де батьки мають вищу освіту, кількість інвентарю значно більша й різноманітніша. Наприклад, у чоловіків із середньою освітою кількість інвентарю знаходиться в межах 6 найменувань, тоді як із вищою освітою – 14.

Отже, кількість спортивного інвентарю в сім’ях достатня та різноманітна. Лише мізерний відсоток батьків не купує дітям спортивне обладнання, за даними анкетування можна зробити висновок, що за належної організації в сім’ї є умови для самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз опитування засвідчив з одного боку про недостатній рівень взаємодії родини і школи у фізичному вихованні сучасного школяра, а з другого, про потребу родини у співпраці з школою, наявність у неї суттєвих забруднень у розв’язанні локальних проблем стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей задля покращення їх фізичного стану. Це спонукало нас до визначення таких форм роботи з батьківською громадкістю, як: педагогічна школа для батьків, батьківські збори та родинні виховні заходи фізкультурно-оздоровчого спрямування (див. додаток).

При цьому вважається за доцільне наголосити, по-перше, на тому, що процесуальні особливості взаємин школи і родини відрізняються новизною, неординарністю, гнучкістю.

Отже, створюючи програму заходів поглиблення взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу переслідували (поряд з іншими) й таку двоєдину тему: допомогти родинному оточенню дитини осмислити молодшого школяра до власного здоров'я в контексті найбільш вагомих особистісних якостей і забезпечити поетапне, безперервне набуття батьками системи необхідних і достатніх знань, умінь і навичок сімейного виховання дітей взагалі, і їх фізичного розвитку, зокрема.

Метою програми заходів поглиблення взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу є створення ефективної, організаційно-виховної системи, яка забезпечує формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості з відповідальним ставленням до власного здоров’я засобами фізичної культури, поєднання зусиль школи і сім'ї у формуванні здорового способу життя першокласника.

Для здійснення мети програми заходів потрібно вирішити такі

## завдання:

− сформувати позитивне ставлення членів родини щодо фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних форм фізичної культури та здорового способу життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров’я учнів;

− вивчити медико-біологічні та психологічні особливості учнів першого класу і враховувати у процесі фізичного виховання;

− створити умови для розвитку духовного, морального, фізичного, психічного та інтелектуального потенціалу кожної дитини в умовах школи та сім’ї;

− організувати активне дозвілля учнів для реалізації потреби в руховій активності;

− залучити учнів до систематичних занять із різних видів спорту;

− сприяти розвиткові фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів;

− виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять;

Ці завдання вирішуються з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних особливостей кожного учня із обов’язковим залученням учителя фізичної культури, медичного працівника та батьків.

## Принципи програми:

− актуальність і зв’язок із життям;

− науковість (відповідність сучасним досягненням);

− адаптивність (орієнтація на вікові характеристики та реальні умови школи);

− цілеспрямованість (чітке визначення стратегії і тактики розвитку);

− системність;

− гнучкість, лабільність;

− спрямування на створення умов для підвищення рівня необхідних для здорового способу життя знань учителів, батьків та їх дітей;

− орієнтація на масовий характер реалізації, тобто участь педагогів, медиків, учених, батьків та їхніх дітей.

## Очікувані результати реалізації програми:

− підвищення рівня фізкультурно-спортивної грамотності батьків;

− дотримання батьками правил здорового способу життя;

− знання анатомо-фізіологічних особливостей своєї дитини, можливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості;

− уміння складати комплекси вправ ранкової гімнастики у відповідності до віку дитини та уміння їх проводити;

− готовність до застосування оздоровчих та загартувальних процедур;

− оволодіння необхідними уміннями й навичками у виконанні основних рухів та уміння цілеспрямовано їх застосовувати при роботі з дітьми;

− уміння надавати долікарську допомогу при травмах і нещасних випадках.

Організовуючи роботу з батьками, необхідно ставити перед ними мету отримання знань не за ради знань, а для того щоби мати можливість отримані знання самостійно реалізовувати протягом усього життя і навчити цьому своїх дітей.

3.2 Форми взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні та шляхи їх реалізації

У сучасних умовах родина відчуває об’єктивні труднощі щодо забезпечення виховання та розвитку здорової дитини. Вихід із ситуації, що склалася, фахівці вбачають у потребі виховання самих батьків. Це можливо здійснювати за допомогою різноманітних форм взаємодії школи та сім’ї, які широко висвітлені в науковій літературі [12]. Для того, щоб сформувати у дитини дієві навички здорового способу життя, необхідно створити систему взаємодії школи і сім’ї, у рамках якої теоретичні знання підкріплюватимуться практичними діями в повсякденному житті. Керівна роль школи в організації цієї взаємодії повинна залишатися незмінною і ґрунтуватися на встановленні позитивних установок у стосунках суб’єктів педагогічної взаємодії, заснованих на взаємній повазі.

Успішна виховна робота з дітьми неможлива без постійної взаємодії школи та сім'ї, метою якої є узгодження, координування виховних впливів.

Форми спільної роботи школи з батьками ми об’єднали у три блоки. Інформаційно-аналітичний (збір і аналіз отриманої інформації щодо потреб батьків і дітей, моніторинг стану здоров’я, допомога у визначенні відповідних видів спорту); пізнавальний (батьківські збори, індивідуальна робота з батьками); практичний (активне дозвілля, режим дня, фізкультурно-спортивні заходи, ранкова гігієнічна гімнастика, загартування).

У процесі реалізації форм взаємодії з батьками учнів школа вирішує одне з важливих завдань – педагогічна освіта батьків, підвищення культурного рівня засобами пропаганди здорового способу життя. Відповідну роль відіграє самоосвіта батьків – читання науково-популярної літератури, радіо- і телепередачі з питань фізичного виховання та спорту.

У розробленій програмі взаємодії школи і сім’ї у фізичному вихованні учнів було висвітлено річне планування – тематика занять, тези бесід (Додаток А).

У шкільних навчальних програмах з фізичної культури робиться акцент на оволодіння школярами певними рухами, формування умінь та навичок. Проте засвоєння учнями техніки фізичних вправ не сприяє їх систематичному самостійному застосуванню для вирішення основних завдань фізичного виховання. Відомо, що програму з фізичної культури спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Але виконання вимог шкільної програми з фізичної культури тільки частково забезпечується обсягом рухової активності учнів в умовах школи.

Для того, щоб сформувати в дитини потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, необхідно створити і впровадити систему заходів взаємодії школи та сім’ї, у рамках якої набуті школярами на уроках фізичної культури знання й уміння підкріплюватимуться практичними діями в повсякденному житті. Враховуючи встановлені державою обов’язки, максимально забезпечувати адаптацію її членів до дотримання здорового способу життя повинна родина.

Фізичне виховання дітей у родині передбачає організацію спеціальних фізичних вправ та створення батьками певних умов, що впливають на загальний фізичний розвиток, збереження і зміцнення здоров’я дитини. В умовах сім’ї можуть застосовуватися різноманітні форми занять фізичними вправами − від простих (ранкова гігієнічна гімнастика) до складних (заняття у спортивних секціях). Згідно з літературними джерелами, до найпоширеніших форм фізичного виховання дітей шкільного віку в сім’ї належать такі:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань.
3. Самостійні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах (силова, оздоровча гімнастика, різноманітні танцювальні рухи, аеробіка та ін).
4. Активний відпочинок на свіжому повітрі у вільний час. Влітку це їзда на велосипеді, плавання, різноманітні рухливі і спортивні ігри, взимку − ходьба на лижах, катання на санках, ковзанах та ін.
5. Участь разом із батьками у різноманітних змаганнях-конкурсах та вікторинах («Мама, тато, я – спортивна сім’я», «Ми – спортивна сім’я»,

«Сімейна олімпіада», «Міні-похід»).

1. Сімейні походи (піші, лижні, велосипедні, водні) у вихідні дні та в канікулярний час разом із батьками це не тільки приємний відпочинок, але й можливість отримати фізичне навантаження та оволодіти різними руховими навичками. Прогулянка дозволяє, крім того, до певної міри компенсувати тижневий дефіцит рухової активності.
2. Загартувальні процедури, які застосовують після ранкової гімнастики або перед сном.
3. Виконання домашніх завдань.

Ці форми фізичного виховання, як правило, прості й доступні, лише деякі з них вимагають спеціальних знань, їх можуть організувати і проконтролювати батьки. До того ж останніми роками випущено багато методичної літератури.

Таким чином, найважливішими складовими в залученні молодших школярів до різноманітних форм занять фізичними вправами в умовах сім’ї є сприятлива атмосфера в сім’ї, позитивний приклад батьків. На жаль, ці форми мало використовуються, можливо, через недостатню усвідомленість батьками важливості проблеми, відсутність пропаганди, інертність батьків і брак фізкультурних знань. Школа може навчити батьків правильно й ефективно організовувати фізичне виховання дітей.

3.3 Динаміка фізичного розвитку учнів молодших класів

Фізичний розвиток у віці 6–7 років є одним із об’єктивних показників стану здоров’я. На рівень фізичного розвитку у значній мірі можуть впливати різні фактори зовнішнього оточення, у тому числі і негативні. Даний показник включає в себе певну сукупність ознак, що характеризують стан здоров’я організму на певних вікових етапах онтогенезу. На нашу думку оцінка фізичного розвитку дитини є одним із основних елементів контролю за станом здоров’я. Довжина тіла – ознака, що характеризує ростові процеси в дитячому організмі (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка фізичного розвитку учнів першого класу у процесі педагогічного експерименту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Експериментальна група (n=30) | | | | Контрольна група(n =35) | | | |
| На початку дослідження | | В кінці дослідження | | На початку дослідження | | В кінці дослідження | |
|  | S |  | S |  | S |  | S |
| Зріст, см | 115,73 | 5,38 | 116,77\* | 5,38 | 115,71 | 3,17 | 116,29\* | 3,05 |
| Маса тіла, кг | 19,83 | 2,27 | 20,64\* | 2,26 | 19,86 | 2,27 | 21,17\* | 2,44 |
| ОГК, см | 58,47 | 3,37 | 61,17\* | 3,28 | 58,4 | 3,16 | 59,57\* | 3,07 |

Примітки: \* – достовірні зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Як на початку нашого дослідження, так і в кінці було встановлено, що за більшістю показників фізичного розвитку досліджувані діти 6–7 років не відрізняються від середньостатистичних. Проте за окремими показниками ми встановили динаміку показників, що змінювалися протягом педагогічного дослідження

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у дітей ЕГ показники довжини тіла збільшилися на 1,04 см, а показники довжини тіла у КП збільшилися на 0,58 см, що відповідає нормальному рівню в обох групах після експерименту.

Аналіз рівня показника довжини тіла в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 3 дитини (10%), у кінці – 7 (23%); вище середнього на початку – 10 дітей (34%), у кінці – 9 (30%); із середніми показниками на початку – 16 дітей (53%), у кінці – 13 (43%); нижче середнього на початку – 1 дитина (3%), у кінці – 1 дитина (3%); діти із низькими показниками зросту відсутні.

Аналіз рівня показника довжини тіла у КГ показав: на початку експерименту із високими показниками 5 (14%), у кінці – 8 (23%); вище середнього на початку 15 (43%), у кінці – 14 (40%); із середніми показниками на початку – 15 (43%), у кінці – 13 (37%); нижче середнього немає; діти із низькими показниками зросту відсутні.

Із отриманих результатів можемо зробити припущення, що розроблена нами програма занять на зміни показників довжини тіла не впливає, динаміка відбувається відповідно віковим нормам.

Показники маси тіла досліджуваних дітей у незначній мірі збільшилися: в ЕГ збільшилася маса на 0, 81 кг, у КГ – 1,31 кг.

Аналіз рівня показника ваги тіла в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками була 1 дитина (3%), у кінці – 2 (7%); вище середнього на початку – 3 дитини (10%), у кінці – 4 (13%); із середніми показниками на початку – 18 дітей (60%), у кінці – 21 (70%); нижче середнього на початку – 7 (24%), у кінці – 3 дитина (10%); із низьким показником ваги дітей немає.

Аналіз рівня показника довжини тіла у КГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 2 дітей (6%), у кінці – 6 (17%); вище середнього на початку 5 (14%), у кінці – 9 (26%); із середніми показниками на початку – 23 (66%), у кінці – 18 (51%); нижче середнього на початку немає, у кінці – 2(6%); діти із низькими показниками маси тіла відсутні.

Із отриманих результатів бачимо, що діти КГ мають більшу тенденцію до набирання ваги. Можемо зробити припущення, що наша програма стимулює фізичну активність дітей молодшого шкільного віку, сприяє покращенню м’язової системи і зменшенню жирових запасів організму.

Показники окружності грудної клітки досліджуваних дітей у збільшилися: в ЕГ збільшилася маса на 2,7 см, у КГ – 1,17 см.

Аналіз рівня показника ОГК в ЕГ показав: на початку експерименту із високими показниками було 3 дітей (10%), у кінці – 6 (20%); вище середнього на початку – 3 (10%), у кінці – 12 (40%); із середніми показниками на початку – 21 (70%), у кінці – 12 (40%); нижче середнього на початку – 3 (10%), у кінці – немає; із низьким показником ОГК дітей немає.

Аналіз рівня показника довжини тіла у ОГК показав: на початку експерименту із високими показниками було 4 дітей (11%), у кінці – 6 (17%); вище середнього на початку 9 (24%), у кінці – 12 (34%); із середніми показниками на початку – 20 (57%), у кінці – 16 (46%); нижче середнього на початку 2 (6%), у кінці – 1 (3%); діти із низькими показниками ОГК відсутні.

Отже, показники ОГК в ЕГ дітей більш динамічні, можемо вважати, що фізкультурно-оздоровчі заняття впливають на формування грудної клітки і розвиток грудних м’язів, що безпосередньо беруть участь під час в актах дихання. Можемо зробити припущення про позитивний вплив занять за запропонованою програмою на формування пропорційної тілобудови.

3.4 Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку залежить від трьох основних факторів: генетично зумовлених рухових здібностей; довільної рухової активності пов’язаної з виконанням багатьох рухів у повсякденному житті, та спеціально організованої системи фізичного виховання (в навчальному закладі та сім’ї), що стимулює природний хід онтогенетичного розвитку моторики дитини. Показники фізичної підготовленості дітей у більшій мірі відображають вплив навчально-виховного процесу у порівнянні з показниками фізичного розвитку. Застосування різноманітних засобів фізичної культури безпосередньо впливає на розвиток рухової підготовленості дітей 6–7 років, тому важливим є постійний облік і вивчення результатів фізичної підготовленості, на основі якої можна говорити про ефективність фізкультурно-оздоровчих занять.

Фізична підготовленість досліджуваних груп дітей визначалась за результатами педагогічного тестування, які констатують рівень розвитку основних фізичних здібностей – швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. Вибіркове виховання фізичних здібностей дітей має свої закономірності, які відображаються, перш за все, у вікових закономірностях розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності (табл. 3.5). Ці закономірності є основою розвитку фізичних здібностей учнів. Основним принципом вікового виховання фізичних здібностей дітей є відповідність педагогічних впливів сенситивним періодам їх розвитку.

Швидкісні здібності оцінювались за допомогою тестів «біг 10 м», «біг 20 м», «частота рухів кистю руки за 5 с», «частота стрибків на місці за 5 с». нами було відмічено динаміку змін швидкісних якостей дітей. А саме, в ЕГ результати бігу на дистанцію 10 м зменшилися на 0,37 с, результати бігу на дистанцію 20 м зменшилися на 0,63 с; у КГ – результати бігу на дистанцію 10 м зменшилися на 0,16 с, результати бігу на дистанцію 20 м зменшилися на 0,23 с.

Результати тесту на визначення частоти рухів кистю руки в ЕГ збільшилися на 5,43 разів, у КГ результати цього ж тесту збільшилися на 2,09 разів. Показники тесту на визначення частоти стрибків на місці в ЕГ збільшилися на 3,57 разів, у КГ – збільшилися на 1,43 разів.

Отже, результати дослідження швидкісних здібностей дітей 6–7 років підтверджують дані вчених про те, що молодших шкільний вік є найсприятливішим для розвитку швидкості.

Таблиця 3.5

Динаміка фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку під час експерименту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Експериментальна група (n=30) | | | | Контрольна група  (n =35) | | | |
| На початку дослідження | | В кінці дослідження | | На початку дослідження | | В кінці дослідження | |
|  | S |  | S |  | S |  | S |
| Швидкість | | | | | | | | |
| Біг 10 м | 3,18 | 0,26 | 2,81\* | 0,21 | 3,23 | 0,29 | 3,07\* | 0,27 |
| Біг 20 м | 5,43 | 0,46 | 4,8\* | 0,45 | 5,46 | 0,42 | 5,23\* | 0,38 |
| Частота рухів кистю руки 5 с, р. | 23,57 | 3,29 | 29\* | 3,69 | 23,31 | 2,86 | 25,4\* | 2,57 |
| Частота стрибків на місці 5 с, разів | 13,03 | 3,19 | 16,6\* | 3,41 | 13,2 | 2,98 | 14,63\* | 2,84 |
| Швидкісно-силові здібності | | | | | | | | |
| Стрибки у дов-жину з місця, см | 88,63 | 6,3 | 95,63\* | 7,43 | 88,9 | 8,64 | 93,31\* | 9,5 |
| Метання теніс-них м’ячиків, м | 6,39 | 1,42 | 8,02\* | 2,05 | 6,42 | 1,69 | 7,38\* | 2,03 |
| Спритність | | | | | | | | |
| Влучання предмета в ціль (бали) | 8,53 | 1,83 | 11,03\* | 1,88 | 8,43 | 1,88 | 10,25\* | 1,91 |
| Гнучкість | | | | | | | | |
| Нахил тулуба вперед, см | 6,03 | 2,58 | 8,63\* | 2,76 | 6,03 | 2,43 | 7,49\* | 2,83 |
| Сила | | | | | | | | |
| Динамометрія лівої руки, кг | 7,97 | 1,49 | 9,45\* | 1,44 | 7,96 | 1,39 | 9,01\* | 1,36 |
| Динамометрія правої рки, кг | 6,83 | 1,44 | 7,94\* | 1,41 | 6,84 | 1,31 | 7,49\* | 1,34 |
| Витривалість статична | | | | | | | | |
| Вис на перекладині, с | 21,7 | 7,89 | 27,23\* | 8,88 | 21,74 | 7,29 | 25,2\* | 6,65 |

Примітки: \* - достовірні зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками

Дітям властива висока збудливість іннерваційних механізмів, які регулюють діяльність рухового апарату, а також – підвищена інтенсивність процесів обміну, які забезпечують проявлення швидкості.

Під впливом швидкісних вправ змінюється функціональний стан нервово-м’язового апарату, посилюється темп мобілізації анаеробних механізмів і збільшується енергетичний потенціал.

Швидкісно-силові здібності визначались в наших дослідженнях за допомогою тестів «стрибок у довжину з місця» і «метання тенісного м’яча стоячи на дальність».

Результати досліджень свідчать, що показники стрибка у довжину мають достовірно високі темпи розвитку. Зокрема, в ЕГ показники стрибків у довжину з місця збільшилися на 7 см, у КГ – на 4,41 см. Результати метання тенісних м’ячиків на дальність в ЕГ збільшилися на 1,63 м, а у КГ – на 0,96 м. Дані досліджень співпадають з науковими даними про те, що вік 6–7 років є сенситивним для розвитку швидкісно-силових якостей. У нашому дослідженні координаційні здібності оцінювались за допомогою тестів Е .С. Вільчковського і «влучання предмета в ціль».

Влучання предмета в ціль показала зміни в ЕГ на 2,5 бали; у КГ – на 1,82 бали. У дітей є всі передумови і для успішного розвитку гнучкості – морфологічної властивості опорно-рухового апарату, яка характеризує ступінь рухливості його ланок. Гнучкість визначається еластичністю м’язів і зв’язок, які детермінують амплітуду рухів і морфологічними особливостями опорно-рухового апарату дошкільників (еластичність м’язів, рухливість хребта), які обумовлюють можливість успішного розвитку цієї фізичної здібності. Ступінь рухливості поперекового відділу хребта, який визначався за результатами тесту «нахил вперед, сидячи на підлозі» показав результати в ЕГ приріст становить 2,6 см, у КГ – 1, 46 см.

Сила м’язів кисті оцінювалась за допомогою динамометрії. У дітей ЕГ сила м’язів правої кисті збільшилася на руки на 1,48 кг, лівої руки – 1,11 кг; у КГ – правої руки збільшилася на 1,05 кг, лівої руки – 0,65 кг.

Таким чином, позитивна динаміка показників силових здібностей дітей є результатом вдосконалення функціональних властивостей нервово-м’язового апарату. Рівень розвитку статичної витривалості визначався за допомогою тесту «вис на перекладені, с». Було виявлено, що в ЕГ показники збільшилися на 5,53 с, у КГ – на 3,46 с.

Отже, із таблиці 3.5 бачимо статистично достовірні зміни показників як в ЕГ, так і у КГ, однак у дітей, які займалися додатковими фізкультурно-оздоровчими заняттями, зміни були значними.

Отже, зробивши кількісний аналіз показників фізичних якостей відмічаємо, що в обох групах показники швидкості і гнучкості є кращими. Це можна пояснити тим, що вік 6–7 років є сенситивним для розвитку саме цих фізичних якостей. Однак в ЕГ більше дітей із високими і середніми показниками, ніж у КГ. Це можна пояснити тим, що фізкультурно-оздоровчі заняття сприяли збільшенню динаміки, у порівнянні із показниками дітей КГ.

Отже, практична значимість нашої роботи полягає у розробці програми заходів поглиблення взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу, на основі вивчення показників фізичного стану учнів першого класу та з урахуванням матеріально-технічної бази закладу освіти. Запропонована програма може бути використана в процесі фізичного виховання дітей 6–7 років під час програмних фізкультурних заняттях і на додаткових фізкультурно-оздоровчих заняттях. При певній корекції отримані дані можуть бути використані як теоретичний, так і практичний матеріал при підготовці курсу лекцій для студентів спеціалізованих вузів із таких дисциплін: теорії і методики фізичного виховання, основ педагогічної майстерності, теорії і методики спортивної підготовки, організації і методики оздоровчої фізичної культури, культури здоров’я, організації і методики спортивно-масової роботи, фізичного виховання, фізичної культури і фізичного виховання різних груп населення.

ВИСНОВКИ

1. Актуальність проблеми, якій присвячене дослідження, обумовлена орієнтацією вихованих технологій на визначення спроможностей системи освіти забезпечити належне фізичне вдосконалення молодого покоління, збереження і примноження його здоров'я як найвищої цінності особистості. Тому в сучасних умовах удосконалення всієї загальноосвітньої системи, особливе місце займає проблема взаємодії родини і школи у відродження національного виховання загалом та фізичного зокрема. Різні рівні її розв’язання знаходяться в зоні активного наукового пошуку дослідників, про що свідчить наявність ємного фактичного матеріалу. Так дослідниками доведено, що: традиційна шкільна система фізичного виховання молодших школярів потребує удосконалення; фізична культура ще не стала складовою загальної культури кожної родини; недостатньо сформоване у молодших школярів розуміння того, що про власне здоров'я необхідно піклуватися самому. Це створює об’єктивні передумови дослідження процесу фізичного виховання молодших школярів у взаємодії школи з родиною, як двох основних соціальних інститутів виховання. Найвідчутнішими вадами традиційного виховання в школі, зокрема, фізичного, є його недооцінка і недостатня особистісна зорієнтованість, низька прогностична спроможність родинно-шкільного виховання і як наслідок несвідоме, безвідповідальне ставлення більшості дітей і їх родин до фізичного стану здоров'я.

2. Школа відіграє значну роль у закріпленні знань з основ фізичного виховання та переходу їх у стійкі переконання, вироблення вмінь та навичок фізичного вдосконалення і самовдосконалення. Але здебільшого ці функції притаманні родині. Саме цій інституції властиві: природність виховного впливу, стійке і постійне прагнення усіх генетично близьких дитині людей поділитися своїм роками виваженими досвідом стосовно певних життєвих ситуацій, актуальних проблем і потреб дитини. На конкретних життєвих прикладах, «забарвлених» незвичністю життєвого буття минулих поколінь дитина краще сприймає духовні цінності, в тому числі переваги здорового способу життя.

4. У дослідженні виявленні своєрідні виховні родинні засоби фізичного виховання та специфічні шляхи школи в означеному напрямку (організація стимулювання, педагогічна корекція фізкультуро – оздоровчої діяльності) поєднання яких дозволило коректувати педагогічну сутність феномену «взаємодії родини і школи» у процесі фізичного виховання учнів. Вона полягає у співтворчості, у співдружності цих інституцій виховання, компетентному доповненні їх педагогічних зусиль: педагогічна просвіта, яка націлена на підтримку в дитини необхідності у фізкультурно-оздоровчій діяльності; позитивне спілкування в підсистемах «учень – дорослий», «учень – учень» на основі спільної оздоровчо-спортивної діяльності; досвід фізичного самовдосконалення накопичений учнем через наслідування позитивного прикладу родинного оточення. Застосування розробленої педагогічної технології взаємодії родини і школи у цілеспрямованому впливі на виховання відповідального ставлення учнів до власного здоров'я засвідчила, що необхідним і достатніми умовами школярами відповідальності за зміцнення власного здоров'я і формування на цій основі потреби і вмінь фізичного самовдосконалення; організація змістових і емоційно насичених фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

5. Провідними формами взаємодії родини і школи у фізичному вдосконаленні учнів виступають «Старти здоров'я», педагогічно спрямовані фізкультхвилинки і динамічні паузи, веселі рухливі перерви, педагогічна школа для батьків, тематичні батьківські збори, родинні виховні заходи. Основними умовами ефективності запропонованого змісту, взаємодії родини і школи у фізичному вихованні є установленість результатів педагогічних зусиль в означеному плані і перш за все – забезпечені позитивної динаміки формування здоров’я в учнів.

6. Ефективність запропонованого змісту і провідних шляхів взаємодії родини і школи у фізичному вихованні молодших школярів підтверджується високими результатами експериментального класу. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився, і після експерименту більша кількість показників мали статистично значущі зміни порівняно з результатами тестування контрольної групи.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма тестами забезпечило досягнення найвищих нормативів фізичної підготовленості. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидкісно-силові, координаційні, сила м’язів рук і тулуба та гнучкість. Після експерименту відбулося зменшення кількості часу, який діти витрачали на базовий, сидячий та середній рівень рухової активності. Водночас відбулося збільшення відсотку високого рівня рухової активності протягом дня.

Ефективність усієї виховної системи освітнього закладу забезпечується насамперед взаємодією педагогів з батьками учнів, утвердження батьків, усіх дорослих членів родини в якості суб’єктів цілісного виховного процесу, форму-ванням у них установки на самостійну творчу діяльність шляхом упровадження активних форм, передових технологій і методик психолого-педагогічної просвіти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації батькам з фізичного виховання дітей

1. Створюйте в сім’ї атмосферу емоційної захищеності, показуйте дитині, що її люблять, сприяйте розвиткові почуттів. Більше часу приділяйте дітям. Любіть дітей такими, якими вони є.
2. Пам’ятайте, що особистий приклад – важливий чинник у процесі фізичного виховання дітей. «Добрий приклад кращий за сто слів».
3. Будуйте виховний процес на основі глибоких знань психолого- педагогічних та анатомо-фізіологічних особливостей дитини. Спостерігайте за змінами у фізичному й духовному житті дитини. Регулярно (раз на півроку) контролюйте показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.
4. Організовуйте оптимальний режим дня дітей (ранкова гімнастика, загартувальні процедури, навчальні заняття у школі, приготування уроків вдома, перебування на свіжому повітрі, ігри, заняття сортом, допомога вдома, сон).
5. Слідкуйте за здоровим і збалансованим харчуванням

(різноманітність продуктів, режим харчування, вітаміни).

1. Залучайте дітей до навчання, розумове навантаження чергуйте з фізичним.
2. Намагайтеся збільшити добовий обсяг рухової активності таким чином, щоби менше часу витрачати на організацію (облаштуйте домашні спортивні кутки, забезпечте спортивним інвентарем тощо).
3. Цікавтесь успішністю та відвідуванням уроків з фізичної культури, проведенням дозвілля, виконанням домашніх завдань. Беріть участь у батьківських зборах, проведенні фізкультурно-спортивних свят.
4. Купуйте літературу, переглядайте спеціальні телепередачі, прослуховуйте радіопередачі, які стосуються здорового способу життя, обговорюйте проблеми збереження і зміцнення здоров’я в сім’ї. Проблеми здоров’я завжди повинні бути в центрі уваги.
5. Якомога менше часу відводьте на перегляд телепрограм (зменшується час на спілкування з дитиною, настає втома, знижується гострота зору, замінює активні форми організації дозвілля).
6. Формуйте екологічну культуру, дбайливе ставлення до природи.
7. Розповідайте дітям про ігри, в які бавилися самі в дитинстві, забезпечуйте дітей спортивним інвентарем (м’ячі, скакалки, велосипеди, санки, ковзани, лижі тощо).
8. Залучайте дітей до виконання основних рухів – ходьби, бігу, стрибків, повзання, лазіння, вправ із м’ячем, на рівновагу.
9. Катайтеся разом з дітьми на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах; бавтеся в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей; стрибайте зі скакалкою; плавайте.
10. Проводьте літні канікули активно (туристичні походи, пішохідні прогулянки, рухливі та спортивні ігри).

Практичні рекомендації вчителям фізичної культури до роботи з учнями молодших класів

1. Будувати виховний процес на основі інтересів, запитів, можливостей учнів.
2. Налагоджувати постійні педагогічні стосунки з батьками учнів, знаходити оптимальні методи, засоби.
3. Пропагувати здоровий спосіб життя, виховувати потребу щодо рухової активності учнів, намагаючись об'єднувати зусилля школи й сім’ї.
4. Сприяти самовихованню, самовдосконаленню учнів створюючи умови для самореалізації.
5. Застосовувати раціональні способи пошуку, відбору, використовувати інформацію, досвід щодо фізичного виховання учнів у сім’ї. Підготовка методичних рекомендацій.
6. Стимулювати самоосвіту батьків з проблем фізичного виховання дітей. Упроваджувати нові педагогічні технології.
7. Вивчати і впроваджувати кращий досвід спільної роботи школи і сім’ї у фізичному вихованні учнів.
8. Розучувати комплекси фізичних вправ ранкової гімнастики, спеціальні фізичні вправи на формування постави.
9. Ознайомлювати учнів з організацією і проведенням рухливих ігор удома і на вулиці.
10. Задавати домашнє завдання для закріплення матеріалу з фізичного виховання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. Київ: Здоров’я, 1989. 213 с.
2. Андрощук Н. Основи здоров’я і фізична культура (теоретичні відомості). Київ, Здоров’я, 2006. С. 43-45.
3. Бабишин С.Д. Школа Запорізької Січі. Рідна школа. 1991. №6 С. 83-86.
4. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково – методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1998. С. 204.
5. Боднарчук О. М. Програма заходів взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу : метод. посіб. Львів : ЛДУФКС, 2012. – 66 с.
6. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 1993. С. 152.
7. Глущенко А.Г. Вікові особливості молодших школярів і завдання морального виховання. Початкова школа. 1976. №5. С. 8 –14.
8. Гнатюк О.В. Основи здоров’я і фізична культура: Підручник для 1 кл /За ред. Акад..С.Д. Максименка. Київ: Форум, 2003. С. 127.
9. Гнітецька Т.В. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з врахуванням динаміки тижневої працездатності. Зб. наук. праць ВДУ «Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві». Луцьк, 2005. С. 205-209.
10. Голобородько Г.Д. Гомін, гомін по діброві. Історичні розповіді запорозьких козаків. Київ: дитяче видання. 1997. С.  175.
11. Гребенников И.В. Педагогический всеобуч родителей: Методические рекомендации. Днепропетровск: Проминь, 1982. 190 с.
12. Гурьев С. Е. Травматизм среди детей в городской и сельской месности и его комплексная профилактика : дис. … к. Мед. Н. Київ, 1991. 177с.
13. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Додаток №1 до Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ. 1996. 31 с.
14. Додукіна О.М. Виховання молодших школярів у сучасній українській сім’ї. / О.М. Додукіна –  Початкова школа. – 1997. №5 – С. 17–21, – №6. С. 6 –14.
15. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішного навчання дитини. Київ: КНУ, 2006. 128 с.
16. Дубогай О.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: Мы и дети. Київ: Просвещение, 1989. С. 144.
17. Духнович О.В. Народна педагогіка на користь вчилещ і вчителів сільських школ. Педагогіка загальна. Львів, 1857.  Ч.І. С. 3.
18. Єдинак Г.А. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом школярів. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів: Українські технології, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 133-138.
19. Єдинак Г.А. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення ВУЗу: автореф. дис….к.п.н., 1300.04. Київ. 1997. 21 с.
20. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ; ІЗМН, 1999. 270 с.
21. Козленко О. В. Виховання у школярів інтересу до фізкультури і спорту. Київ: Знання. 1990. С. 48.
22. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2002. 16 с.
23. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1-4 класи : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 96 с.
24. Корнієнко С. Здоров’я дитини: родинні обереги : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., переробл. i доповн. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. 96 с.
25. Корнієнко С.Р. Родинне дозвілля у початкових класах: Навч. метод. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан 2005. С. 216.
26. Корнієнко С.М., Код люк Я.П. Батьківські збори у початкових класах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. 160 с.
27. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Рішення колегії Міністерства освіти України від 23 квітня 1997 р. протокол № 7/6-18. Київ. 32 с.
28. Костюк Г.С. Вікова психологія. Київ: Рад. шк., 1976. 272 с.
29. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
30. Кучеров І.О. Здоров’я нації – проблема педагогічна.  Фізичне виховання в школі. 2000.  №1. С. 51–53.
31. Кучеров І. До питання про концептуальні засади системи фізичного виховання. / Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. Київ, 2000. С. 389.
32. Маляр Е. І. Визначення рівня фахової дієздатності студентів-податківців після переважного використання засобів футболу у їх ППФП. / Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси, 2007. Вип. 11. Т. 1. С. 156-161.
33. Онищук В.А. Дидактика современной школы: Пособие для учителей. Київ: Рад. шк., 1987. 351 с.
34. Оксьом П. М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу. / Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук. практ. конф. Львів, 2007. С. 54–58.
35. Петренко И.И. Как подружить школьников с физкультурой. Київ: Просвещение, 1988. С. 123.
36. Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України: Рішення колегії Міністерства освіти України від 28. 06. 95 №716-3 // Інформаційний збірник. Міністерства освіти України. 1995. №20. С. 3-9.
37. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. Київ: ВППДКНТ, 1994. 23 с.
38. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. ЛДІФК, Луганськ, 2003. 26 с.
39. Русова С.Ф. Нові методи дошкільного виховання. Прага, 1927.  С. 3-19.
40. Савченко О.Я. Розвивай свої здібності: Навчальний посібник для молодших школярів. Київ: Освіта, 1995. 159 с.
41. Савченко О.Я. Сімейне виховання. Молодші школярі. Київ: Рад. шк., 1979. 141 с.
42. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
43. Скрипченко В.О. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
44. Стельмахович М.Г. Теорія і практика українського національного виховання. Івано-Франківськ, 1996. С. 180.
45. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. Київ: Рад. школа, 1978. 263 с.
46. Фіцула М.М. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. 192 с.
47. Фалес Й.Г., Васильчук А.Г. Науково–методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу. Наукові записки. Серія: Педагогіка. Тернопіль, 2003. №2. С. 18-22.
48. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /Укладачі: В.Г. Авраменко, О.М. Джус, В.М. Костюкевич, В.В. Ніколаєнко та ін. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105 с.
49. Шахнетко В.І. Абетка здоров’я для. Посібник з валеології для вчителів 1 х класів. Київ: Котигорошко, 1996. С. 123.
50. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Навч. посіб. для студ. ф – тів фіз. вих. пед вузів. Львів: ЛОНМІО, 1996. С. 232.
51. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Київ: Олімпійська література, 1999. С.89.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кавліфікаційної роботи магістра**

на тему:  **фізичне виховання молодших школярів у системі «родина-школа»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Д.В. Маєвська

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2023

Додаток А

План занять «Батьківська школа» для батьків першокласників

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Тематика занять | Терміни | Виконавці | |
| 1 | Роль сім’ї щодо збереження і зміцнення здоров’я молодшого  школяра | вересень | класний керівник,  учитель фізичної культури, лікар | |
| 2 | Психолого-педагогічні та анатомо- фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку | жовтень | класний учитель культури,  психолог | керівник, фізичної  лікар, |
| 3 | Гігієнічні норми та вимоги до режиму дня, харчування, сну | листопад | класний керівник,  учитель фізичної культури, лікар | |
| 4 | Особливості впливу фізичних вправ  на дитячий організм | грудень | учитель фізичної  культури, лікар | |
| 5 | Загартування – спосіб адаптації до  навколишнього середовища | січень | учитель фізичної  культури, лікар | |
| 6 | Активне дозвілля першокласника (рухливі ігри, катання на ковзанах, санках, лижах, велосипеді, роликах  та ін.) | лютий | учитель фізичної культури, лікар | |
| 7 | Нестандартне спортивне обладнання  для квартир | березень | учитель  культури | фізичної |
| 8 | Дитячий травматизм та способи  йому запобігти | квітень | учитель  культури | фізичної |
| 9 | Літній відпочинок першокласника. Підсумкове заняття (разом із дітьми) | травень | класний керівник,  учитель фізичної культури, лікар | |

Додаток Б

Картка реєстрації показників

фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини

Прізвище та ім’я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік: 1-й клас років 2-й клас років Антропометричні вимірювання (вересень):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | 1 клас | 2 клас |
| Довжина тіла, см |  |  |
| Маса тіла, кг |  |  |
| Обвід грудної клітки, см |  |  |

Функціональні вимірювання (вересень):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | 1 клас | 2 клас |
| ЧСС |  |  |
| ЖЕЛ |  |  |

Фізична підготовленість (жовтень):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | 1 клас | 2 клас |
| Біг 30 м, с |  |  |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз |  |  |
| Стрибок у довжину з місця, см |  |  |
| Присідання за 1 хв, р. |  |  |
| Біг на місці за 15 с, раз |  |  |
| Стрибок через скакалку р./хв. |  |  |
| Човниковий біг 4х9 м (сек.) |  |  |
| Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см |  |  |

# Додаток В

НЕСТАНДАРТНЕ СПОРТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ КВАРТИР

Основні вимоги до спортивного куточка у квартирі

Не кожна сім’я має можливість виділити окрему кімнату для занять фізичними вправами. Тому прилаштування фізкультурно-оздоровчої техніки повинні розміщуватися на житловій площі і відповідати визначеним вимогам: бути компактними, практичними, надійними, швидко і легко збиратися-розбиратися, мати гарний зовнішній вигляд, який максимально відповідає інтер’єру квартири, бути надійними і безпечними [18]. Таким вимогам відповідають гімнастичні комплекси різноманітної конструкції.

### Гімнастичні комплекси у квартирі





Додаток Г

Ігри, які можна застосовувати вдома

Канатоходець

Провести пряму лінію або покласти мотузку завдовжки 6–9 метрів. По ній треба рухатись як по канату, тримаючи руки розведеними в сторони. Програють ті, хто сходить з канату.

Не втрать рівноваги

Гравець приймає будь-яку позу, стоячи на одній нозі. Виграє той, хто довше витримав таку позу.

Рівновага на лінії

Двоє гравців стають на одну лінію на відстані один метр один від одного. Ступня правої ноги попереду, лівої – позаду, торкається пальцями правої п’ятки. Ліві руки тримати за спиною. Завдання гравців – ударами долоні правої руки по правій долоні суперника заставити його зійти з місця хоча би однією ногою.

Дозволяється виконувати обманні рухи, але не дозволяється торкатися ніякої частини тіла суперника, крім правої долоні, і захоплювати кисть його руки.

Що зникло?

На столі мама чи тато розкладають 6–7 предметів (іграшки, олівці і т.п.), діти впродовж хвилини розглядають предмети, намагаючись їх запам’ятати. За командою відвертаються, ведучий у цей час забирає один із предметів. Діти повертаються і називають зниклий предмет. Виграє той, хто помилиться на меншу кількість разів. Ускладнити гру можна збільшивши кількість предметів, скоротивши час запам’ятовування або прибравши два предмети.

Пронеси книгу

Гравці з книжкою на голові за сигналом ведучого намагаються якнайшвидше подолати визначену відстань. Не можна притримувати книжку рукою чи поправляти її. Хто торкнеться книжки, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто найшвидше подолає визначену відстань без штрафного очка або з їх найменшою кількістю.

Чия іграшка швидша?

Діти сидять на кріслах, тримаючи в руках палички, до яких на мотузці прив’язані іграшки. Діти знаходяться на однаковій відстані від іграшок – 15–

20 кроків. Виграє той, хто, намотуючи мотузку на паличку, швидше наблизить до себе іграшку.

Спритні мотальники?

До середини 3–4-метрової мотузки прив’язують стрічку. Кінці мотузки прикріплюють до палиць-котушок посередині. Два гравці беруть палиці й розходяться на довжину мотузки. За командою гравці починають швидко обертати палички-котушки двома руками, намотуючи на них мотузку, та просуваються уперед. Перемагає той, чия паличка-котушка першою торкнеться прив’язаної стрічки.

Дмуханий м’яч

По краях столу встановлюють «двоє воріт», а по середині – тенісний м’ячик. Гравці діляться на дві команди, кожна з яких розміщується навколо своєї половини столу. Після сигналу кожна команда намагається задути тенісний м’ячик у ворота суперника, щоб здобути очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Пір’ягон

На підлозі, посередині кімнати креслять лінію. Гравців розподіляють на дві команди, які стають по різні боки від лінії за два-три метри від неї. Ведучий, тримаючи пір’їнку-пушок у піднятій руці, стає на середину лінії і відпускає її. У кожного із гравців у руках аркуш цупкого паперу, яким вони намагаються опустити пір’їнку на підлогу суперника. Пір’їнку не можна ловити. Гравці можуть переходити на сторону суперника, але не штовхатися. Перемагає той, хто зміг опустити пір’їнку на сторону суперника.

Невагобол

Гравців розподіляють на дві команди, одна з яких має надувну кульку. На протилежних стінах кімнати позначують ворота – квадрат, нижня сторона якого знаходиться на рівні голови гравців. Після сигналу гравці, перекидаючи між собою надувну кульку від середини кімнати, намагаються загнати її у ворота суперника, щоб здобути одне очко. Якщо кулька впаде на землю, право першого удару надається команді суперника. Перемагає команда, яка здобуде більше очок.

Роби так

Ведучий показує різні рухові дії, які гравці повинні повторити. Виконуються лише ті рухові дії, яким передує команда «Роби так!». Той, хто виконав рухову дію без команди, отримує штрафне очко. Перемагає гравець, який не отримав жодного або найменше штрафних очок.

Вгадай, хто підходив

Гравці стають півколом за спиною ведучого. Один із гравців підходить до ведучого, торкається до його плеча і якнайшвидше стає на своє місце. Ведучий, відчувши дотик, лічить: «Раз, два, три!». На слово «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців доторкнувся до його плеча. Якщо відгадає, то вони міняються місцями. Якщо ведучий не впізнав, хто до нього підходив, то знову відвертається і до нього підходить інший гравець. Перемагає той, кого не впізнали жодного разу.

Спробуйте встати

Два гравці стають один до одного спинами, беруться під руки, зігнувши їх у ліктях. Так само роблять і інші учасники цих своєрідних змагань. Одночасно діти намагаються сісти на землю, простягнувши ноги, а потім встати не роз’єднуючи рук. Хто повторить цю вправу більше разів, той перемагає.

Спробуй упіймай

Вибирають одного «ловця» і зав’язують очі, решта – «втікачі».

«Ловець» намагається зловити одного з «втікачів», запитуючи: «Де ти?». «Втікач» відповідає: «Я тут!», переходить на інше місце. Якщо «ловець» підходить до предметів, які знаходяться в кімнаті, його завчасно попереджують, промовляючи: «Вогонь!». «Втікач» зобов’язаний відповідати на кожне запитання «ловця». «Втікач», якого піймали, стає «ловцем».

Пантоміма

Обирають одного «міма», а решта гравців – «глядачі». «Мім» за допомогою жестів і міміки представляє «глядачам» будь-яку просту дію, яку вони мають розгадати. Хто першим розгадає пантоміму, той стає «мімом».

Хто більше збере

На підлозі розкидають у різні боки 10–12 іграшок (залежно від кількості дітей). Гравці одночасно починають їх збирати. Хто збере більше іграшок, той і переможе.

Точний поворот

У кімнаті, відповідно до кількості дітей, ставлять стільці або табуретки, відстань між якими 3–4м. Діти сідають на них, їм зав’язують очі. За командою кожен з учасників встає, робить 2–5 кроків вперед, повертаючись праворуч, знову йде 2–5 кроків вперед, повертаючись знову праворуч. Описавши таким чином квадрат, кожен з учасників повинен сісти на свій стілець. Перемагає той, хто найшвидше пройде квадрат і сяде на свій стілець. Якщо ніхто точно не сів, то перемагає той, хто виконав завдання найточніше.

Зумій побудувати

Перед кожним гравцем кладуть по 3–5 елементів городків або паличок. Гравцям зав’язують очі та пропонують насліп побудувати з городків будь-яку фігуру (трикутник, квадрат тощо). Виграє той, хто найшвидше виконав завдання.

Дзеркало

Гравців поділяють на перші та другі номери, які стають обличчям один до одного. Гравці з першими номерами виконують різні вправи, а гравці з другими номерами повинні точно скопіювати їх рухи. У цій грі рекомендується використовувати вправи ранкової гімнастики.

Додаток Д

Анкета для учнів молодших класів

Мій вільний час

1. Чим ти зазвичай займаєшся у вільний час?

А) Дивлюся телевізор

Б) Граю у [комп'ютерні](http://yandex.ua/search/?csg=0%2C283%2C9%2C1%2C0%2C0%2C0&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%96&lr=960&msp=1) ігри

В) Читаю книги

Г) Виконую фізичні вправи

Д) Граю з друзями

2. Скільки годин на день ти граєш на вулиці?

А) менше 1 години

Б) 1 годину

В) 2 години

Г) 3 години

Д) 4 і більше годин

3. Який вид спорту тобі подобається найбільше?

А) Футбол

Б) Волейбол

В) Баскетбол

Г) Гандбол

Д) Щось інше (вказати)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Додаток Е

Анкета для батьків

Місце фізичної культури в сім'ї

1. П. І. П., кількість дітей у сім'ї.

2. Хто з батьків займається спортом, яким? Є спортивний розряд?

3. Встановлений для вашої дитини вдома певний режим дня? Дотримується

він його?

4. Чи робите ви вдома ранкову гімнастику?

а. Мама (так, ні)

б. Папа (так, ні)

р. Дорослі разом з дитиною (так, ні).

д. Регулярно, нерегулярно (підкреслити).

5. Чи дотримується ваша дитина правила особистої гігієни? (миє руки перед їжею,після туалету, після прогулянки, вмивається, чистить зуби тощо).

6. Які види загартовування ви знаєте? (перерахуйте).

7. Чи Проводите вдома з дітьми загартовуючі заходи?

8. Яке фізкультурне обладнання і спортивний інвентар у вас вдома? (дитячий

спортивний комплекс, лижі, ковзани, велосипед, самокат та ін).

9. Хто із членів сім'ї найчастіше гуляє з дитиною?

10. Гуляєте ви з дитиною після занять?

11. Як віддаєте перевагу організовувати прогулянки з дитиною (дитина самостійно вибирає собі рід занять, включаєтеся в його ігри).

12. Якою діяльністю віддаєте перевагу займатися з дитиною після приходу з

дитячого садка у вихідні дні: (спортивні, рухливі, настільні ігри, конструювання, ліплення, малювання та ін).

13. Які труднощі у фізичному вихованні ви відчуваєте?

14. Консультації, з якого питання ви хотіли б отримати?