

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

Тетяна Надім'янова

**Фізкультурно-оздоровча робота в сім'ї:
поради батькам**

Методичний посібник

Дрогобич
2022

УДК 373.015.31:796-055.52

Н 17

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 14 від 22 грудня 2022 р.)

Рецензенти:

Турчик І.Х. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Стахів Л.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Надім'янова Т.В.

Н 17 **Фізкультурно-оздоровча робота в сім'ї: поради батькам :** методичний посібник. Дрогобич : ДДПУ ім. Івана Франка, 2022. 48 с.

У посібнику подано рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи, яка передбачена в умовах сімейного виховання. Висвітлено питання постійної уваги до проблем зміцнення й поліпшення здоров'я дітей; позитивного прикладу ставлення батьків до фізичної культури та спорту, які сприятимуть здійсненню правильного фізичного виховання і гармонійного розвитку дитячої особистості.

Рекомендовано батькам, вчителям фізичної культури, майбутнім вчителям та усім, хто прагне здорового розвитку дитини.

З М І С Т

Передмова	4
Що таке «фізичне виховання»	6
Рухова активність – запорука здоров'я	11
Що таке «фізична культура» і в чому її цінність	15
Чому потрібно робити ранкову фізичну зарядку	19
Для чого потрібно дотримуватись режиму дня	24
Прогулянки та рухливі ігри як улюблене заняття дітей	31
Як правильно обрати вид спорту для дитини	33
Правила для батьків	39
Додатки	43
Список використаних джерел	46

ПЕРЕДМОВА

Найбільша цінність для батьків – дитина, її здоров'я та життя. Немає батьків, яких би не турбувало здоров'я дітей, їх фізичний та психічний розвиток. Батьки вважають турботу про зміцнення здоров'я своїх нащадків справою надважливою. Проте не усі по-справжньому використовують для цього можливості фізичної культури. Хтось вважає її другорядним явищем, хтось самокритично оцінює свою участь у фізичному вихованні дітей, посилаючись на причини, які заважають повною мірою долучатись до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка має стати у сім'ї важливим чинником того, що називають «Здоровий Спосіб Життя».

Як правило, батьки активні й винахідливі у створенні побутових умов, у піклуванні про те, аби діти були гарно одягнені, вчасно й смачно нагодовані, не відставали від своїх однолітків у наявності гаджетів тощо. Усе це добре. Але нерідко батьки на цьому заспокоюються, розмірковуючи, що хороше здоров'я дитини буде забезпечене їхньою увагою, турботою про благополуччя. Насправді, надмірний комфорт або недооцінка батьками рухового режиму дитини породжують побутові лінощі, послаблюють здоров'я, зменшують як працездатність, так і опірність дитячого організму до різних хвороб.

Мало хто з батьків цікавиться статистикою дитячої захворюваності в Україні. А вона є вражає. За даними Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України, у структурі захворюваності дітей 0–17 років переважають хвороби органів дихання (68 %), ендокринні хвороби та порушення обміну речовин (7,5 %), хвороби нервової системи (6,1 %) інфекційні та паразитарні хвороби (4,2 %), хвороби органів травлення (4,6 %), хвороби ока та його додаткового апарату (4,5 %) тощо [1].

Цей перелік можна продовжувати. Але батьки повинні знати, що здоров'я дитини прямо пропорційне до рівня її фізичної підготовленості, а рівень фізичної підготовленості дитини – це результат її фізичної культури. Здоров'я залежить не лише від генетики, але й від щоденної, свідомої роботи над його поліпшенням та зміцненням.

Примусити дитину робити зарядку, займатися фізичними вправами ще не означає поліпшити її здоров'я. Культура не засвоюється наказовим способом, тим більше – фізична. Вона формується, прищеплюється від дорослих дітям. Тому батькам треба докласти чимало зусиль, аби культура фізична стала важливим складником загальної культури дитини, її чинником у зміцненні здоров'я.

Коли дитина вперше переступає поріг школи, з цього моменту для неї починається один з найвідповідальніших етапів життя. Від того, як вона пройде етап, якими знаннями й вміннями збагатиться, які якості здобуде, залежатиме її самотійне життя.

Шановні батьки! Допоможіть дитині стати Особистістю. Навчіть її піклуватися про своє здоров'я та здоров'я близьких людей. Ставтесь шанобливо до процесу фізичного виховання дитини. Діти надто сприйнятливі до будь-якого прикладу – позитивного чи негативного. Ваш приклад завжди має бути позитивним, починаючи від спільної ранкової зарядки і завершуючи годинами дозвілля. Ваша увага до успіхів або невдач дитини допоможе їй формувати стійку потребу розвивати у собі якості сили волі, дисциплінованості, уважності. Ці та інші якості досягаються щоденними навичками до занять фізичною культурою, а в кінцевому результаті – зміцнюють здоров'я.

Можливо поради, які викладені на сторінках цього посібника, стануть у пригоді не лише батькам, а й будуть корисними для тих, хто хоче присвятити себе вихованню та навчанню дітей, зміцненню їхнього здоров'я.



ЩО ТАКЕ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Фізичне виховання – педагогічний процес формування рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних якостей людини. Питаннями фізичного виховання, особливо дітей та молоді, надавали особливої ваги у різні історичні епохи, адже воно у комплексі із розумовим, моральним, трудовим, естетичним є чинником гармонійного розвитку людини. Плеяда педагогів, науковців, психологів, займаючись важливими питаннями виховного процесу зростаючого покоління, скеровували свої погляди власне на процес виховання фізичного, наголошуючи батькам і вихователям: «Щоб зробити дитину розумною і розважливою, зробіть її міцною і здоровою: нехай вона працює, діє, бігає, кричить, нехай вона знаходиться в постійному русі [7, с. 249]. Так стверджував французький філософ, педагог, просвітній діяч Жан Жак Руссо.

Творець національної системи виховання в Україні Григорій Ващенко говорив про роль фізичного виховання як засадничого начала української системи тіловиховання. На його переконання, «тіловиховання – це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним. Завдання тіловиховання – не тільки в тому, щоб зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а й сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню

наполегливості, вмінню керувати своїм тілом як знаряддям духу. Керівники тіловиховання української молоді мають знати завдання, які поставила перед народом історія: створення незалежної соборної України, розбудова її господарства, розвиток духовної культури. Виконання цих завдань вимагає певних якостей духу і тіла. Керівникам тіловиховання необхідно ознайомитися з його історією у різних народів, бо вона повчальна з погляду і позитивного, і негативного. Створена система фізичного виховання не може залишатися незмінною протягом багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Крім того, важливо брати до уваги неупинний розвиток науки, що пов'язана з питаннями тіловиховання. Керівники фізичного виховання мають ретельно стежити за досягненнями науковців і вміло використовувати їх у практиці. Тіловиховання треба поєднувати із самовихованням. Це означає: а) вихованець сам розуміє потребу і сенс фізичного виховання; б) розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним; в) не тільки старанно і з бажанням виконує накази керівників під час походів і занять фізичними вправами, а й за певною системою сам займається тіловихованням [2, с. 6].

Видатний український педагог ХХ століття Василь Сухомлинський, який усе своє життя присвятив вихованню й навчанню дітей, ґрунтовно аналізував завдання, зміст і методику фізичного виховання. «Фізична, емоційна, інтелектуальна і трудова культура розглядаються в їх єдності й взаємозалежності. Фізична культура є елементарною умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства. Разом з тим, фізична культура облагороджує всі інші сфери людського [9, с. 618]. Так стверджував видатний педагог, предметом постійної турботи якого були питання фізичного виховання дітей. У праці «Серце віддаю дітям» один з розділів Василь Олександрович назвав «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я». На його переконання – турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя, бо від бадьорості дітей, життєрадісності залежать їх духовне здоров'я, світогляд, розумовий розвиток, віра у свої сили [8, с. 88].

Поради, які давав В. Сухомлинський батькам, дітям, учнівській молоді, завжди були й залишаться актуальними, адже в них – побажання радості від життя, наснага від здобутого. Педагог підкреслював силу самовиховання у фізичній культурі, наголошуючи на її важливості. Даючи поради дітям, які навчаються, він наголошував:

«Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках.

Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Влітку сонечко встає дуже рано, але ти повинен вставати ще раніше. Іди в поле, дихай свіжим повітрям, вимий руки й обличчя росою – це справжня казкова жива вода. Повітря насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами.

Візьми за правило: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі – на сніні чи свіжій соломі. Фітонциди, що їх виділяють сіно й свіжа солома, уберегають від захворювання на грип.

Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. купайся в ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом – до відчуття тепла, що розливається від колін до ступні. Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг – це добре загартування для ніг і для всього організму.

Жодного дня без фізичної праці. Праця розпрямляє тіло й душу. У постійній, повсякденній праці криється людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність розуму, багатство сприймань і емоцій.

Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів. Зроби звичкою ходити серед лісу, на луках, у полі. Якщо тобі йти до школи два-три кілометри і дорога пролягає луками, це – твоє щастя. У літню пору зроби звичкою проходити кілька кілометрів серед квітучих і досягаючих хлібів і трав...

Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість» [10, с. 108].

Здавалось би, що у XXI столітті, яке є століттям інновацій в усіх сферах людського життя, інформатизації та модернізації, деякі поради комусь можуть видатись нездійсненними. Однак саме сьогодні ми дуже високо підносимо питання розв'язання проблеми здоров'я, особливо дітей. І вже у сучасний спосіб намагаємось якомога більше використовувати сили природи на свою користь; більше рухатись – на велосипедах, у піший спосіб, при можливості відвідуємо басейн; бодай один раз на рік (на свято Водохреща) пірнаємо в ополонку з крижаною водою і радісно говоримо, що від цього купання ніхто ще не захворів! Привчаємо дітей до занять спортом, які набули популярності: кікбоксинг, ушу, карате, айкідо тощо. Популяризуємо український хортинг.

Для батьків важливо знати, що найбільш сприятливий для педагогічного впливу на дітей, – період дошкільного та молодшого шкільного віку. Саме його вважають оптимально придатним для набуття життєво необхідних знань, вмінь, навичок, коли закладаються основи майбутнього розуміння збереження здоров'я, працездатності. Щодо фізичного виховання дітей, то батькам треба знати, що у цей період починається процес вдосконалення рухів, відбувається розвиток координаційних здібностей, витривалості, формування швидкісно-силових якостей та помірних навантажень. Кисті пальців рук потребують певних вправ, пов'язаних із вдосконаленням моторики. Рухливий і м'який хребет під впливом неправильного положення або навантаження легко піддається викривленню. Через недостатність розвитку центральної нервової системи організм дітей молодшого шкільного віку не може працювати у тривалому м'язовому напруженні. Це призводить до швидкої втоми. Щоб уникнути цього, необхідна додаткова рухова активність. Її мета – задоволення природної біологічної потреби дитини у рухах задля забезпечення оволодіння руховими вміннями й навичками, нормального рівня здоров'я, гарного самопочуття, фізичного розвитку. Тому основними задачами фізичного виховання у сім'ї дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є:

- зміцнення здоров'я та піклування про нього;
- загартування організму: використання сил природи;
- досягнення повноцінного фізичного розвитку: фізичної та розумової працездатності, правильної тілобудови;
- створення умов для цілеспрямованої рухової активності;
- формування життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, повзання, лазання, метання тощо;
- формування широкого кола ігрових дій;
- мотивація до занять фізичними вправами.

Виховувати дитину здоровою означає з раннього віку навчити її здорового способу життя, а для цього треба бути прикладом для неї в усьому. Треба створити емоційний комфорт, добрі, довірливі стосунки з дитиною, стимулювати бажання займатись руховою діяльністю; в умовах сім'ї використовувати усі доступні фізкультурно-оздоровчі чинники – ранкову зарядку, рухливі ігри, ігри-забави, розважально-ігрові комплекси, гімнастику для очей, елементи самомасажу (з використанням природних матеріалів – каштанів, жолудів, камінчиків тощо); з урахуванням здоров'я дитини проводити загартовувальні процедури; багатогодинні перебування дитини на свіжому повітрі, збалансоване харчування; проводити аромотерапію, фіто- та вітамінотерапію; дотримання режиму дня.

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба мають міцно увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінну радість життя». З Гіппократом не посперечаєшся.



РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

З давніх-давен в українців закорінилися прислів'я та приказки, які підносять здоров'я людини на високий щабель. Кому невідомі повчальні слова наших бабусь: «Без здоров'я немає щастя», «Бережи одяг доки новий, а здоров'я – доки молодий», «Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубимо – плачемо», «Здоров'я приходить днями, а виходить годинами» та ін. Люди старшого віку завжди шанували поради і повчання, які передавались від покоління до покоління. Вони прокидались з першими півнями, змочували у росі ноги, виганяючи на пасовисько худобу, вмиваючись ласкавим сонячним промінням і знали: «Хто рано встає – тому Бог дає».

У цих простих словах криється не просто народна мудрість, а й розуміння того, що людина, котра прокидається рано, заряджається позитивною енергією, яка допоможе їй зробити багато корисних і добрих справ. Тому у наших бабусь та дідусів «усе горіло» під руками.

Сьогодні ми багато чуємо й говоримо самі, що люди старшого віку здоровіші за наше покоління, не кажучи вже про покоління

сучасних дітей. Наука, яка значно розширила межі й можливостей своїх досягнень, на жаль, створила й нові проблеми для людини. Одна з них – гіподинамія. Тобто те, що називають «зниженням м'язової діяльності людини». Виникає вона унаслідок малорухомого способу життя. Невміння правильно використовувати як години праці, так і дозвілля, згубно позначаються на здоров'ї людини. Й передовсім – на здоров'ї дітей. Часто-густо батьки через «зайнятість» (а по-простому – небажання) не звертають увагу на те, що дитина тривалий час дозвілля проводить за іграми у ком'ютері, планшеті, смартфоні. Багатогодинне сидіння за шкільною партою змінюється виконанням домашніх завдань, які також вимагають статичного положення протягом декількох годин. Через навчальну завантаженість дитина стомлюється і для неї «найкращий відпочинок» – ігри за одним з гаджетів. Так поступово дитина при звичається до малорухомого способу життя. І хоча сьогодні батьки певною мірою розуміють значущість того, що бігати, стрибати, їздити на велосипеді, кататись на роликах тощо, це – чудово, однак гіподинамія серед дітей є доволі розповсюдженим явищем.

З дитинства ми добре засвоїли відомий вислів : «Рух – це життя». З плином часу зрозуміли, що рухова діяльність та рухова активність мають значний вплив на стан здоров'я, його поліпшення і зміцнення. Обидва ці терміни науковці в галузі фізичної культури трактують так: «рухова діяльність – це специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечує взаємодію людини з навколишнім середовищем; «рухова активність – це сума рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності» [6, с. 13].

Інакше кажучи, рухова активність – це будь-які форми рухів, що потребують відповідної енергії – інтенсивної, помірної, низької. Прикладом цього є ходьба, біг, заняття фізичними вправами, спортом, танці, рухливі ігри, прибирання помешкання, робота на присадибній ділянці, гра на музичному інструменті, малювання тощо.

Тому рухову активність треба розглядати як невід'ємну потребу здорового фізичного розвитку людини, яка має формуватися у дошкільному та молодшому шкільному віці, коли закладаються основні системи і функції організму.

Ми говоримо, що дитина, яка є активною у будь-якому виді діяльності, бігає, бавиться, не втомлюється – здорова. До недавнього часу побутувала думка, що діти будь-якого віку не відчували нестачі у рухах, що в природних умовах вони задовольняли рухові потреби повністю. Однак познайомившись із мобільністю гаджетів, які заповнили вільний час дітей, рухова активність стала урази меншою. А з початком навчального процесу обсяг розумової діяльності дітей значно зростає, натомість рухова активність – зменшується, а здатність перебувати на свіжому повітрі обмежується. Школярам доводиться не лише скорочувати природну рухову активність, але й довший час підтримувати незручну статичну позу, сидячи за партою, або столом. Малорухоме положення негативно впливає на функціонування багатьох систем дитячого організму, особливо серцево-судинної та дихальної. Багатогадинне сидіння призводить до того, що дихання стає менш глибоким, обмін речовин знижується, у нижніх кінцівках відбувається застій крові. Це, зі свого боку, причиняє зниження працездатності усього організму і особливо мозку – збільшується час мислительних операцій, знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація.

Можливість нейтралізувати негативний вплив довготривалого статистичного положення, а також розумової праці – це активний відпочинок від навчальних занять й організована рухова активність, підпорядкована руховому режимові.

Руховий режим повинен бути започаткований у сім'ї. Дітям для правильного розвитку опорно-рухового апарату необхідно бодай раз на день виконувати комплекс фізичних вправ. Наявність регулярного навантаження дозволить дитині зміцнити здоров'я.

Особливо цінними такі вправи будуть для дитини, коли вони виконуватимуться разом з мамою і татом, старшими та молодшими братами й сестрами. Якщо батьки будуть займатися разом із дітьми фізичними вправами, дитина буде вважати це нормою. Найпростішими вправами є зарядка, яку треба проводити в певні години після сну бажано у добре провітреному помешканні, а по можливості – на повітрі. Проте не завжди побачиш батьків, які зранку займаються

зарядкою на спортивному майданчику або подвір'ї. Тому призвичаїти дитину до обов'язкових фізичних вправ зранку, які вона робитиме у кімнаті, не так вже й складно. Для того, аби вправи виконувались з бажанням, можна увімкнути музику. Нескладні елементи виконуваних вправ доцільно супроводжувати й віршованими текстами. Маючи доступ до Інтернет-мережі, батьки знайдуть безліч веселих віршів, які зроблять ранкову зарядку доступною, веселою і цікавою.

Найбільшою користю для дитини будуть прогулянки та розваги на свіжому повітрі. Вони не повинні бути безсистемними. Доволі часто можна бачити дітей, які самі організовуються у групи і без догляду батьків або старших стрімголов бігають на ігрових майданчиках, «підкорюють» верхів'я дерев, переганяючи одне одного, катаються на велосипедах та роликах. Ми теж були такими. Однак з роками, коли за вікном бігають тепер твої діти або онуки, розумієш, рухова активність має бути свідомою. Вона не повинна бути обмеженою, але бути впорядкованою. Не так складно разом з дітьми грати у футбол, кататись на велосипеді, навіть організувати рухливі ігри, які добре знаємо з дитинства – «Хустинка», «Гуси-Лебеді», «Струмочок», «Третій зайвий», «Хто швидше» та ін. Не обов'язково нав'язувати свою присутність, але запропонувати цікаві ігри, розваги, які б сподобались дітям, для батьків не створить жодних труднощів.

«Життя потребує руху. Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як довготривала, фізична бездіяльність» [5, с. 61]. Мудрі слова старогрецького філософа Аристотеля будуть актуальними завжди.



ЩО ТАКЕ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» І В ЧОМУ ЇЇ ЦІННІСТЬ

Пам'ятаєте, як ми усі називали уроки фізичної культури у школі? **Фізра.** Урок, який не вимагав надмірного інтелектуального навантаження. Урок, на якому формувалися витривалість, спритність, сила, стійкість, виховувалися морально-вольові якості – відповідальність, дисциплінованість, наполегливість, чесність, взаємопідтримка... Ставлення до нього було неоднозначним. Хтось не міг дочекатись цього уроку, бо вважав фізкультуру важливим і необхідним предметом, а хтось – «другорядним». У когось уроки проходили цікаво, емоційно, по-спортивному бурхливо, у великій спортивній залі, у когось – з п'ятихвилинною розминкою, а далі кинутим м'ячем для волейболу або баскетболу упродовж сорока хвилин.

Усе, мабуть, залежало від учителя, який викладав цей предмет, від ставлення адміністрації школи та колег-педагогів щодо важливості уроку. Пропустити урок фізичної культури без поважних причин було рідкісним явищем. До того ж, у кожному закладі загальної середньої освіти були спортивні секції, які відвідували учні, що виявляли спортивні нахили до легкої атлетики, гімнастики, волейболу або баскетболу, акробатики, футболу. А скільки хвилювань, неприхованого суперництва і радості від перемог відчували на спортивних змаганнях між класами, школами, містами!

У будь-яку пору після вивченого домашнього завдання поспішали на вулицю. З консервних банок позначали місця воріт і грали у футбол.

Дівчата стрибали на скакалці, самі придумували складні елементи вправ за її участі – стрибки на одній нозі, стрибки у русі, стрибки «руки навхрест», «ноги навхрест», парні стрибки тощо. Тепер стрибки через скакалку називають модним словом – скіппінг. І на вулиці зрідка побачиш дівчаток молодшого шкільного віку, які стрибають через скакалку, виконуючи складні елементи вправ.

Взимку дружно ходили на ковзанку, шукали подвір'я, де можна пограти у хокей. Щоб трохи охолонути після «запеклої» гри, – їли сніг. І не хворіли. У нас не було мобільних телефонів, ми не знали, що таке гаджети. Ми багатогодинно проводили своє дитинство на вулиці – в іграх, вуличних спортивних змаганнях, суперництві хто сильніший, вправніший, швидший, витриваліший. Самі обирали суддів змагань, раділи перемозі і неприховано сумували від програшу або невдач.

Сьогодні багато хто з батьків (ба, навіть дідусів та бабусь теперішніх учнів), згадуючи свої шкільні роки, скаже: «Так, ми були здоровіші, бо більше рухалися, більше часу проводили на вулиці, на свіжому повітрі. Ми любили уроки **фізри** і не пропускали їх. І наші батьки нам не говорили: «На фізкультуру можеш не ходити, не основний предмет, зробимо довідку».

Сьогодні також багато у чому здоров'я дітей залежить від батьків. Можна багато говорити про швидкоплинні процеси сучасного світу, цифрові досягнення, інформатизацію та комп'ютеризацію тощо, які не йдуть на користь здоров'ю людини. Однак саме батьки здатні створити для дитини середовище, у якому вона буде зростати особистістю зі сформованими навичками до здорового способу життя.

Одним з таких важливих чинників є фізична культура. У різних документах – нормативних, наукових, програмних – зазначається, що фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою формування її особистості» [4] «складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистісної гігієни, раціональної організації активного

відпочинку» [10]; «частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей [13]; «процес оволодіння знаннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності» [6, с. 11]. Як бачимо, фізична культура не лише допомагає зміцнити й поліпшити здоров'я, але й формує певні навички, необхідні у житті людини будь-якого віку, мотивує до занять спортом або виконання фізичних вправ в умовах позанавчального процесу.

Розкажіть дитині про таке: *Як явище, фізична культура зародилась багато віків назад. У давні часи для людей, які жили у печерах, основним джерелом існування було полювання. Аби не загинути від холоду і голоду, первісні люди полювали на великих диких тварин. М'ясо використовували у їжі, а зі шкури та костей виготовляли одяг і зброю. У ті часи полювання було дуже небезпечною справою. Тому аби стати вправним мисливцем, людина повинна була багато чого навчитись. Навчання починалося з дитинства. Дорослі навчали дітей швидко і довго бігати, долати перешкоди, вміло стрибати, плавати під водою, безшумно повзати, влучно метати каміння. Створивши кістяний наконечник, людина винайшла для себе спосіб метання і почала використовувати його як знаряддя зброї, при цьому правильно спрямовуючи власні рухи тіла. Такі «заняття» відбувалися доти доки діти опановували науку старших. Коли діти виростили, серед них проводились змагання та випробовування у влучності, швидкості, кмітливості, силі, витривалості. обов'язковим було дотримання свого тіла у чистоті. Наука старших передавалась із покоління до покоління. Сила, витривалість, хоробрість, вміння долати труднощі, а разом з ними й поцінування краси тілобудови ставали для людини знаковими.*

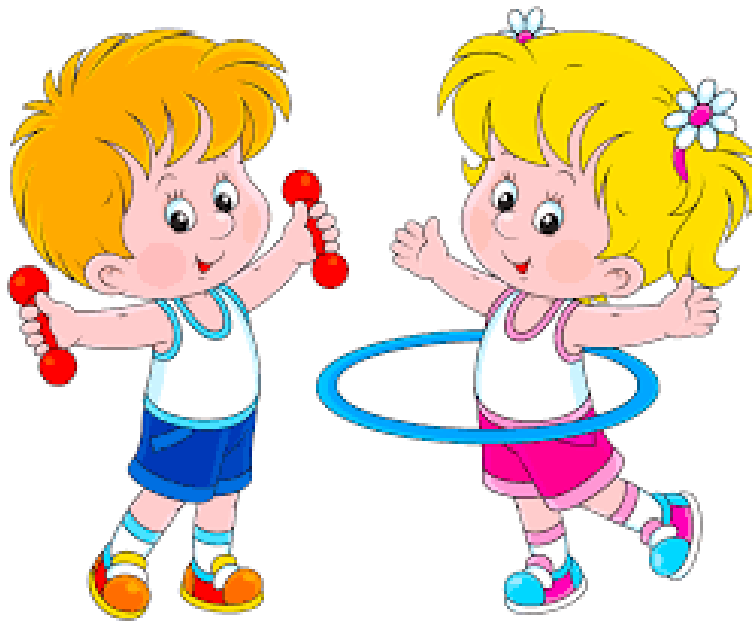
Минали тисячоліття, змінювались одна за одною історичні епохи, а людина не втрачала жаги бути вправною в усьому, розуміючи, що її досягнення багато у чому залежать від її виховання, навчання,

працездатності. На допомогу вона узяла фізичну культуру, яка дозволила їй дізнатись про себе саму, про свій організм, про своє тіло, про важливість рухів у житті.

Не треба ставитись до уроків фізичної культури скептично. Це єдиний навчальний предмет, де основним видом є рухова діяльність, а рух, як відомо – це життя.

Фізична культура і здоров'я людини – невід'ємні одне від одного. Фізична культура починається з турботи людини про своє здоров'я, а його можна зміцнити різними засобами, які використовуються фізичною культурою – оздоровчі сили природи, гігієнічні процедури, фізичні вправи у всій їхній різноманітності, режим праці та відпочинку, умови побуту, харчування, дозвілля. Фізична культура є корисною тоді, коли вона різноманітна. Ранкова зарядка, гімнастика перед уроками, фізкультурні паузи та фізкультхвилинки, рухливі ігри, спортивні свята та змагання – саме те, що приносить не тільки задоволення, але й зміцнює організм дитини будь-якого віку.

Як же пояснити дитині, що фізична культура є важливим елементом у її житті? Мабуть, починати треба з того, що привчати дитину до рухової активності й необхідності дотримуватись режиму дня, який має починатись з ранкової фізичної зарядки.



ЧОМУ ПОТРІБНО РОБИТИ РАНКОВУ ФІЗИЧНУ ЗАРЯДКУ

Кожний добре знає, що прокинувшись зранку і стати зразу бадьорим, мало кому вдається, тим більше дітям. Навіть коли чуєш дзвінок будильника, вставати не хочеться – організм ще не «розлучився» із сном. Тому й потрібно щоранку допомагати організмові добре виконувати свої функції, а для цього бажано починати свій день з фізичних вправ, або як їх ще називають «ранкова фізична зарядка».

Фізична зарядка – це елементарні рухи, систематизовані рухові дії та їх комплекси, які впливають на фізичний розвиток людини. Батьки можуть скептично поставитись до того, аби їхня дитина, прокинувшись, щоранку робила зарядку. Мовляв, протягом дня дитина і так увесь час рухається. Однак фізичні вправи, виконувані щоранку, допомагають і дитині, і дорослій людині швидше вийти із стану сну й активувати в собі життєві сили.

Доведено, що ранкова зарядка допомагає швидше позбутися сонного стану. Вона поліпшує рухливість суглобів та підсилює кровоток, піднімає настрій, активізує працездатність, поліпшує самопочуття, дисциплінує, і, зрештою важливо – зміцнює здоров'я.

Важливо пам'ятати, що у дітей дошкільного віку обмежені, слабо розвинуті рухові можливості. У них переважають рухи, в яких беруть

участь переважно великі м'язові групи. Навантаженням для них будуть однотипові рухи, які викликають у дитячому організмі підвищену втомлюваність. Тому доречними для дошкільнят будуть вправи у вигляді імітаційних рухів. Такі вправи треба робити з дітьми трьох чотирьох років. Приміром, можна попросити дитину показати, яка вона велика, запропонувавши їй стати на носочки і потягнути ручки догори; показати, як стрибає зайчик; як високо піднімає ніжки чапля тощо. Починати треба з невеликої кількості вправ та повторень, поступово додаючи одну-дві вправи або повтори рухів. Вправи мають бути на початку нескладними, послідовними до виконання більш складних.

Для старших дошкільників варто запропонувати комплекс нескладних вправ, які треба виконувати з дітьми:

Ходьба на місці з підніманням високо колін.

Рухи головою за часовою стрілкою і проти (по п'ять в кожную сторону).

Повороти тулуба ліворуч, праворуч (по п'ять у кожную сторону).

Нахили вперед, потягнутись руками до підлоги. Коліна не згинати.

Нахили тулуба ліворуч, праворуч, руки тримати на поясі.

Присідання (Руки перед собою).

Стрибки на лівій нозі, далі – на правій, потім – на обох ногах. (Стрибати близько хвилини).

Біг на місці, який плавно переходить у ходьбу (До хвилини часу).

Перед початком вправи бажано пояснити дитині дошкільного віку зміст її виконання, показати наочно, а далі запропонувати виконати вправу. Час ранкової зарядки для дошкільників (залежно від віку) має тривати від 10–15 хвилин і включати від п'яти до десяти вправ.



Для молодших школярів ранкова зарядка є такою ж важливою, як і щоденні гігієнічні навички. Зі зміною основного виду діяльності – ігрового на навчальний, який починає переважати, дитині потрібно більше «розвантажуватись». Якщо у сім'ї прийнято починати день з

фізичної зарядки, то дитина призвичаюється до цього і буде робити її з розумінням та бажанням.

Привчаючи дітей до ранкової зарядки, батьки повинні знати такі правила:

1. Зарядку треба починати з пробудження м'язів. Для цього треба вибирати вправи на потягування, струшування руками та ногами, на напруження і розслаблення м'язів.
2. Виконувати вправи на підсилення частоти та глибини дихання, поліпшення кровообігу. Для цього виконується ходьба з підвищеною частотою кроків або нешвидкий біг. Після ходьби та бігу треба робити вправи на дихання.
3. Продовжувати зарядку, включаючи вправи на зміцнення м'язів і розвиток гнучкості. Корисними будуть вправи для м'язів рук і шиї; м'язів спини, живота і тулуба; м'язів ніг.
4. Закінчувати зарядку можна стрибками або легким бігом з подальшою повільною ходьбою з дихальними вправами (Додаток 1).

Для дітей молодшого шкільного віку час проведення ранкових фізичних вправ 15–20 хвилин. Обов'язково треба враховувати індивідуальні особливості дитини. Це допоможе правильно підібрати вправи для виконання. Після їх виконання бажано побігати по кімнаті або на місці, високо піднімаючи коліна, далі спокійно походити, відновлюючи дихання. Треба також пояснити дітям, що поверхом нижче живуть сусіди, тому не можна бігати і тупцювати з надмірною силою. Після ранкової зарядки, гігієнічних процедур та сніданку діти чимчикують хто до садочка, а хто до школи. Бажано виходити з дому раніше, аби не поспішати.

Молодший школяр, повернувшись з навчальних занять, почуватиметься стомленим. Попереду виконання домашніх завдань. Пообідавши, значна частина школярів знову приступають до статичного положення, сидячи за навчальною партою або столом, тільки в домашніх умовах. І тут доречно використовувати фізкультурні паузи або фізкультурні хвилинки, щоб не переобтяжувати організм інтелектуальною роботою.

Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи мають також позитивний вплив на організм дитини. Як форма відпочинку під час малорухомих занять використовується з дітьми молодшого шкільного віку. Її мета – підвищити або стримати інтелектуальне навантаження на заняттях. Це – короточасний відпочинок, коли значне навантаження відчують органи зору, слуху, м'язи тулуба, особливо спини, яка перебуває у статичному положенні, кисті рук. Фізкультхвилинка триває 1,5–2 хв. і включає прості вправи, здебільшого імітаційного характеру – як піднімається на небі сонечко, як крапає дощик, як падають листочки з дерев, як кружляють сніжинки тощо.

Фізкультурні паузи тривають довше і за своїм змістом мають виконання нескладних гімнастичних вправ.

Діти молодшого шкільного віку, виконуючи вправи, не вміють правильно чергувати рухи з ритмом дихання, часто затримуючи його. Віршовані фізкультхвилинки допомагають розв'язати цю проблему. До прикладу:

*Подивися: ген за полем
Жовкне лист на видноколі.
Озирнися – там сосна
Сумно їй – вона одна.*

*Листячко зберіть під кленом
І біжіть усі до мене,
Будем разом танцювати
І листочками махати.
Їх у кошик покладемо
І навчатися підемо.
Руки дужче обертаймо
та нікого не чіпаймо.
Обернімося ліворуч
І так само – вже праворуч.
Нахилитися почнем,
Наче ягоди ми рвемо.*

*Будем гарно присідати
І мурашок розглядати.*

(за О. Низьковською) [3, с. 56]

Одночасно з віршованим текстом виконуються повороти голови праворуч, ліворуч, повороти тулуба праворуч, ліворуч, біг на місці, присідання, колові оберти ліктями, нахили вперед.

Використовуючи веселі вірші під час виконання ранкової зарядки, дитина «заряджається» позитивною енергією і починає розуміти, яку користь для організму приносить фізична зарядка. Кожна дитина по-своєму унікальна, тому батьки самі можуть скласти індивідуальний план ранкової зарядки і разом з дітьми виконувати її щоранку. Але треба пам'ятати, що одноманітність вправ може спричинити до небажання займатись зарядкою.



ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЬ РЕЖИМУ ДНЯ

Режим дня – це правильний розподіл часу на важливі життєві потреби людини. Неабияке значення він відіграє у системі правильного фізичного виховання та ставленні батьків до питань здорового способу життя. Це поняття включає розумний встановлений режим, правильне харчування, систематичне використання сил природи – повітря, води, сонця, дотримання чистоти у помешканні, речах дитини, формування гігієнічних навичок, правильну організацію навчання, відпочинку, дозвілля, фізичних вправ тощо. У будь-якій сім'ї побут залежить від багатьох причин, тому він не завжди обмежується відповідними рамками. Якщо мова йде про дотримання строгого режиму, якому мають «підкорятись» діти, то це тільки зашкодить правильному фізичному вихованню. Добитись примусом досконалості у будь-якій діяльності – хибна думка. Батьки повинні не просто намагатися, а створити умови дитині для її правильного фізичного розвитку. Розуміння того, що є найбільш суттєвим для здорової, фізично міцної дитини, навіть у порівнянні зі скромними умовами, в яких живе сім'я, дасть змогу організувати необхідний режим і налагодити правильне фізичне виховання.

Батьки здебільшого дотримуються режиму для своєї дитини, коли вона перебуває у віці немовляти: погодинне годування, сон, прогулянки. Коли дитина підростає, вона звикає до нового життя, яке починається у дитячому садочку. В сучасних умовах освіти такі заклади називають «закладами дошкільної освіти». Дитина при звичається до нового режиму. Тепер вона прокидається відповідно до того часу, аби не спізнитись до садочка, який працює також за певними годинами режиму дня. А що робити, якщо дитина не відвідує заклад дошкільної освіти? Передовсім, пам'ятати, що саме від батьків залежить те, якими виростуть їхні діти – фізично здоровими чи кволими, працелюбними чи ледарями, творчими чи пасивними. Тому потрібно встановити чіткий режим дня і дотримуватись його. Складно? Мабуть, що так. Батьки по-різному ставляться до питань організації правильного режиму дня. Але не так складно привчити дитину лягати спати в один і той самий час, прокинувшись, виконати належні правила гігієни – ретельно помити руки, почистити зуби, вмитися прохолодною водою. Ці нескладні правила мають стати обов'язковими і свідомими у кожній сім'ї. Дитина повинна знати, що руки треба мити якомога частіше, особливо перед їдою, що тіло має бути завжди чистим, одяг – охайним, кімната – прибраною, іграшки та шкільне приладдя – у пошані.

Якщо батьки хочуть, аби їхні діти дотримувались режиму дня, то вони мають бути самі прикладом та взірцем у цьому. Не варто вимагати від дитини лягати завчасно, дотримуватись правил гігієни, не проводити багато часу за гаджетами, якщо у сім'ї байдуже ставлення до основ здорового способу життя. Очевидно, що кожна сім'я вкладає у це поняття своє розуміння та бачення. Для когось – це відмова від шкідливих звичок і не більше, для когось – бажання і прагнення зберегти здорові підвалини сімейного побуту. Навчити дитину жити за певним режимом дня – справа добра і корисна як для неї самої, так і для батьків.

Особливо дотримання певного режиму є обов'язковим для школяра. Науковці у галузі фізичної культури, психологи, педагоги, педіатри надають цьому значної ваги. Адже режим дня для дитини – це

показник її фізичного та психічного здоров'я. Звичка до сталого режиму дня – справа тривала, складна, яка потребує напруженої тренувальної роботи. Тому у період звикання дітям обов'язково потрібна допомога дорослих – батьків, вихователів, учителів, які мають пояснювати, з якою метою треба дотримуватись певного режиму. Самі ж батьки повинні знати, що режим дня допомагає дитині застерегти нервову систему від перевтоми, зайвих напружень, виховує силу волі, дисциплінує.

Дотримання дитиною правильного режиму дня – це повноцінний сон, виконання правил особистої гігієни, вчасне та регулярне харчування, достатній відпочинок для поновлення сил, посильна праця (розумова і фізична), довільні заняття, заняття фізичною культурою та спортом.

Нерідко підвищена нервовість є наслідком байдужого ставлення батьків до режиму дня дитини, або ж фізична ослабленість у результаті перенесених захворювань. Особливо після інфекційних хвороб, які останніми роками почастишали, діти слабкі, капризні. Тому правильний режим дня дитини, піклування про її фізичний розвиток забезпечують нормальне функціонування систем організму.

Треба також пам'ятати, що скорочення тривалості нічного сну, зменшення перебування на свіжому повітрі, невчасне харчування, надмірна розумова праця тощо призводять до виснаження нервової системи. Так само і надмірне піклування та усунення дітей від певних незручностей в домашніх умовах, дріб'язкова гіперопіка, настирливе пещення, зайнятість батьків, зайва строгість та ін. є причинами нервовості й збудження дитини. Правильно обраний режим полегшує роботу нервових клітин мозку, оберігає їх від швидкого виснаження. Усе залежатиме від розуміння батьками зачущості дотримання режиму дня дитиною. Як досягти цього? Треба самим бути прикладом, щоб діти не дорікнули: «А чому ви робите, що хочете, а нам забороняєте?»

Треба створити комфортні умови для дитини, підтримувати її позитивні починання, культивувати значущість фізкультурної освіти. Не треба сварити дитину, якщо вона чогось не вміє або не хоче, не говоріть образливі слова й не принижуйте дитячої особистості. Контро-

лювати дії та вчинки дитини – не означає позбавити її самостійності. Контроль має бути розумним. Дитина повинна знати, чому вона має лягати у певний час, дотримуватись гігієнічних навичок, вчасно і правильно харчуватись, не надавати значної уваги гаджетам. Дитина потребує великої уваги до свого розвитку, здоров'я, життєдіяльності. Саме батьки мають допомогти їй у цьому. Особливої уваги потребують діти, які навчаються у закладах загальної середньої освіти.

Здебільшого пропонують такий орієнтовний зразок режиму дня школяра.

Години доби	Режимні моменти доби
7.00	Пробудження, підйом
7.00 – 7.30	Ранкова зарядка, гігієнічні процедури, прибирання ліжка
7.30 – 8.00	Сніданок
8.00 – 8.20	Дорога до закладу освіти
8.30 – 13.30	Заняття у закладі освіти
13.30 – 14.00	Дорога додому
14.00 – 14.30	Обід
14.30 – 15.30	Післяобідній відпочинок. Сон для учнів початкових класів
15.30 – 17.00	Прогулянки, розваги, рухливі ігри на свіжому повітрі
17.00 – 18.00	Виконання домашніх завдань. Через кожних 15 хв. робити фізкультхвилинки та фізкультпаузи
18.00 – 19.00	Перебування на свіжому повітрі
19.00 – 19.30	Вечеря
19.30 – 20.30	Заняття улюбленими справами
20.30 – 21.00	Вечірній туалет, приготування до сну
21.00 – 7.00	Сон

Якщо діти відвідують заняття у другу зміну, то розпорядок дня може бути такий

Години доби	Режимні моменти доби
7.30	Пробудження, підйом
7.30 – 8.00	Ранкова зарядка, гігієнічні процедури, прибирання ліжка.
8.00 – 8.30	Сніданок
8.30 – 10.00	Прогулянки на свіжому повітрі
10.00 – 11.30	Виконання домашніх завдань. Через кожних 15 хв. робити фізкультхвилинки та фізкультпаузи
11.30 – 13.00	Прогулянки, розваги, рухливі ігри на свіжому повітрі.
13.00 – 13.30	Обід
13.30 – 14.00	Дорога до закладу освіти
14.00 – 18.00	Заняття у закладі освіти
18.00 – 18.30	Дорога додому. Підвечірок
18.30 – 19.30	Прогулянки, розваги на свіжому повітрі
19.30 – 20.00	Вечеря
20.00 – 21.00	Заняття улюбленими справами
21.00 – 21.30	Вечірній туалет, приготування до сну
21.30 – 7.30	Сон

Звичайно, що такий режим дня є умовним, бо неможна «під лінійку» дотримуватись і виконувати конкретні правила. Проте у дитини мають бути повноцінний сон, добре харчування, години дозвілля на свіжому повітрі, певні години, відведені на навчання та працю.

Тому, складаючи режим дня для дитини-школяра, мають бути враховані й об'єктивні чинники: місце розташування закладу освіти, який дитина відвідує, початок занять та їх завершення, заняття у позашкільних закладах освіти – спортивних школах, секціях, клубах, музичних школах, школах мистецтв, заняття з репетиторами тощо. Це вносить корективи у розпорядок дня дитини. У період звикання дитини до режиму дня, їй потрібна допомога і підтримка батьків. Не лише вимогливість та контроль з їхнього боку, але й піклування та розуміння. Яким би не був режим дня, незаперечним є те, що діти повинні якомога більше часу проводити на свіжому повітрі і лягати вчасно спати.

Великої помилки припускаються батьки, які змушують дитину одразу ж після приходу з навчальних занять виконувати домашні

завдання, позбавляючи відпочинку або перебування на свіжому повітрі. На жаль, є випадки, коли дитину не пускають на вулицю через якусь провину, або низький оцінний бал, отриманий на уроці. Дехто з батьків послуговується методами виховання, які були в їхніх сім'ях. Це – або уседозволеність, або надмірна строгість. Не можна виховувати свою дитину на догоду правилу «Я так сказав (сказала) – так воно має бути!» Виховання гармонійно розвиненої, здорової дитини не терпить ані авторитаризму, ані гіперопіки.



Важливе місце у режимі дня посідає правильне харчування. Сьогодні можна віднайти в соціальних мережах безліч порад правильного харчування дитини будь-якого віку. Лікарі, говорячи про урізноманітнення їжі дитини, мають на увазі не лише продукти, що містять білки, вуглеводи, жири, вітаміни тощо, але й правильне їхнє споживання.

Сучасні діти надають перевагу так званим фастфудам – чипсам, хот-догам, бургерам, піцам, картоплі фрі та ін., які запиваються енергетичними напоями, Соса Сolla, не розуміючи й не знаючи, що занадто часте споживання такої їжі і напоїв призводить до появи різного роду захворювань – ожиріння, ранньої появи хвороби шлунково-кишкового тракту, нирок. Звичайно, що заборонити дитині з'їсти улюблений бургер або щось інше – неправильно. Батьки мають пояснити, що надмірне споживання фастфудів має негативні наслідки для здоров'я. У раціоні дитини мають бути фрукти, овочі, крупи, багаті на вуглеводи і білки, м'ясо та риба, молочні продукти, що містять жири та мінеральні речовини.

Звичайно, що раціон дитини залежить від бюджету сім'ї. Проте треба зважати на правильність харчування і не заохочувати дітей надмірно вишуканими стравами або солодощами, фастфудами, чи солодкими газованими напоями. Треба також пам'ятати, що надмірне харчування так само шкідливе для здоров'я, як і недоїдання або споживання фастфудів.

Важливою підтримкою у зміцненні здоров'я дітей є дозвілля, яке вони проводять у колі друзів або сім'ї. Змістовні, проведені з користю для дитини години рухливих ігор, заняття улюбленими справами тощо підуть лише на користь.

Останніми роками, навіть незважаючи на скорочення мережі дитячих спортивних шкіл, що перебувають під опікою держави, батьки воліють віддати дитину займатись спортом. Зросла мережа спортивних секцій, клубів, шкіл комерційного характеру, де представлені різні види спорту, які до вподоби і дітям, і їхнім батькам. Заняття спортом стають обов'язковими і улюбленими у розпорядку дня школяра.



ПРОГУЛЯНКИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ ЯК УЛЮБЛЕНЕ ЗАНЯТТЯ ДІТЕЙ

Прогулянки дітей та рухливі ігри на свіжому повітрі – справа не лише корисна, але й така, що потребує безліч уваги дорослих, відповідальності та серйозного ставлення. Будь-яка пора року є корисною для прогулянок, ігор на майданчиках, інша справа – погодні умови. Діти переддошкільного та молодшого шкільного віку переважно проводять години дозвілля на свіжому повітрі стільки, скільки дозволять батьки, а також сезонні й температурні умови. Вибір місця для прогулянок та ігор залежить від місця проживання. У так званих «спальних районах» є обладнані дитячі майданчики, у приватному секторі, місцем для прогулянок можуть слугувати подвір'я або територія, неподалік будинку, що є безпечною та зручною для проведення дозвілля на свіжому повітрі.

Ми звикли, що діти «відпрошуються» у батьків побавитись з товаришами на вулиці. Батьки самі мають вирішувати, наскільки дитина є самостійною і чи може вона бути на майданчику, дворику без батьківського нагляду. Усе залежить від віку дитини та особливостей вуличного оточення.

Достатнє перебування на свіжому повітрі, одяг, який дає змогу вільно рухатися без перегріву – ці фактори природньо здійснюють загартовувальний вплив на організм дитини.

Прогулянка дитини на вулиці – це зона особливої уваги, праці, відпочинку. Адже значна частина дітей залишаються без нагляду батьків. І тут важливо, аби було сформоване правильне ставлення дитини до вулиці. Треба пояснити дитині, що на вулиці, ігровому майданчику також існують правила і норми поведінки, й робити те, що заманеться, або те, що захочеш, не можна, а подекуди – небезпечно. Добре, коли батьки беруть участь у дозвіллі дітей. Вони можуть допомогти організувати й провести цікаві ігри, стати активними учасниками.

Рухливі ігри – чи не найулюбленіша справа у години дозвілля. Вони можуть зацікавити як дітей, так і дорослих. Зі свого дитинства ми пам'ятаємо «Козаків-розбійників», «Пекаря», «Третій – зайвий», «Хованка» та ін. Часи змінилися, а дитячі рухливі ігри перейшли у «спадок» теперішньому поколінню. Щоправда, сучасні діти більше використовують ігри за сюжетами відомих анімаційних фільмів. Присутність на ігровому майданчику когось із батьків можуть сприйняти з нерозумінням. Тому, аби цікаво провести дозвілля з дитиною на свіжому повітрі, можна запропонувати невеличкі змагання, де учасниками будуть з одного боку діти, з іншого – батьки.

Цікавими будуть прогулянки з батьками, під час яких діти зможуть дізнатись якомога більше про історичні місця рідного міста (села), події минулого та сучасного. Таке спільне дозвілля формує у дитини первинну уяву про історію рідного краю, традиції, культуру народу, розвиває кругозір дитини, допитливість, а саме головне – сприяє зміцненню сім'ї, формує моральні й духовні начала. Проводячи спільно години дозвілля на свіжому повітрі, батьки дізнаються багато цікаво про внутрішній світ своїх дітей. Здається, що діти здатні цілими днями бігати, стрибати, долати перешкоди та ін., отримуючи від цього величезне задоволення. А проводити години з друзями на вуличному майданчику, звичайно, цікавіше, аніж вдома. Тому прогулянки на свіжому повітрі, години дозвілля на ігрових дитячих майданчиках – справа важлива і дуже обов'язкова.



ЯК ПРАВИЛЬНО ОБРАТИ ВИД СПОРТУ ДЛЯ ДИТИНИ

Дитина будь-якого віку бодай раз промовить: «Я хочу займатись...», – і назве той вид спорту, який їй до вподоби. Батьки по-різному сприймають таке рішення. Одні швидко погоджуються, інші – заперечують, бо не бачать у цьому користі, мовляв, заняття з репетитором з вивчення іноземної мови принесуть більше користі у майбутньому, хтось «вибудовує систему договірних відносин»: «Якщо будеш добре навчатись – тоді подумаємо...», «Гаразд, але якщо почнеш тренуватись – не смій кидати» та ін.

У пошуках вирішення проблеми фізичної підготовки дітей батьки, на жаль, часто-густо ступають на хибний шлях. Мабуть, єдиного правильного рішення немає. Звичайно, що кожний із батьків бажає, аби дитина росла здоровою, фізично розвиненою, щасливою. Але бажання дитини треба підтримати. Безумовно, воно може бути неглибоким і швидкозмінним, тому розсудливі батьки мають пояснити дитині правильність вибору. Так само, як і виважено, зрозуміло пояснити чому вони проти занять спортом.

Багато батьків нерідко замислюються над тим, з якого віку починати, так звану, спортивну кар'єру дитини. Більшість з них не

ставлять собі за мету виховати олімпійських чемпіонів чи відомих спортсменів. Спортивні навички можна розвинути і при бажанні та наполегливості досягнути високих спортивних результатів. Для батьків спорт і дитина – передовсім, спосіб забезпечити здорове дитинство і закласти почуття впевненості дитини у своїх силах, сформувати навички рухової діяльності, які переважають у певному виді спорту, привчити до дисципліни та самоконтролю. Розв'язати ці задачі можна за допомогою правильно організованого фізичного виховання.

Перш ніж віддати дитину до будь-якої спортивної секції, треба ретельно придивитись до того, які закладені рухові дії у дитини, звернути увагу на здібності та фізичні можливості. Фізичний розвиток дитини – справа серйозна, тому необхідно порадитись з лікарем, тренером або керівником спортивної секції. Звичайно, що значна частина тренерів або керівників спортивних секцій зацікавлені у тому, аби якомога більше дітей займались спортом. Тим більше коли мова йде про комерційні спортивні клуби, зали, секції. Батьки повинні знати, що надмірні навантаження можуть зашкодити дитині, а тому обов'язково мають поцікавитись, чи не будуть використовуватись тренером завищені вимоги у досягненні спортивного результату.

Порадити батькам віддати дитину займатись спортом або відвідувати спортивну секцію можуть й учителі фізичної культури, які добре бачать фізичні можливості й задатки кожної дитини. Головною заповіддю і батьків, і вчителів, і тренерів, які вирішили приділити значну увагу фізичному та спортивному розвитку дитини, має бути відоме «Не зашкодь!»



Отож, як обрати вид спорту, які культивують спортивні школи, секції, клуби? Треба, передовсім, знати особливості конкретного виду спорту, який «припав» до душі. Також володіти інформацією, які саме секції є доступними для дітей і безумовно, для їхніх батьків, оскільки значна частина спортивних секцій та клубів залишаються комерційними.

Легка атлетика. Королева спорту, як її ще справедливо називають. Адже легкоатлетичні вправи – біг, стрибки, метання – слугували практичним цілям прадавніх людей.

Історія легкої атлетики як виду спорту почалась на Олімпійських іграх 776 року до нашої ери у Стародавній Греції, а її бурхливий розвиток пов'язують з початком ХХ століття.

Легка атлетика – наймасовіша спортивна дисципліна, яка об'єднує у собі біг, стрибки, ходьбу, метання, багатоборство. Практично в усіх закладах загальної середньої освіти України були спортивні секції з легкої атлетики, яку залюбки відвідували учні різного віку.

Заняття легкою атлетикою сприяють розвиткові майже усіх фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, прудкості. Такі якості добре розвиваються саме у дітей 7–10 років. Практично в усіх закладах загальної середньої освіти донедавна були секції з легкої атлетики. Поширеним цей вид спорту залишається у дитячих та юнацьких спортивних школах (ДЮСШ).

Заняття легкою атлетикою дають змогу поповнити природні рухові потреби організму, який росте.

Гімнастика. Вона є першою сходинкою до занять будь-яким видом спорту. Недарма її називають прародителькою усіх спортивних занять. Різновидами гімнастики є: аеробіка (класична, танцювальна); стретчинг, пілатес, шейпінг, йога, ушу, що належать до нетрадиційної гімнастики; художня гімнастика, спортивна гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка, що належать до спортивно-масової гімнастики.

Тренування з певних видів гімнастики можна починати з раннього віку (трьох років). Гімнастика – це саме той вид спорту, який розвиває практично усе: м'язи, поставу, координацію, стрункість та ін. Особливою популярністю гімнастика користується серед дівчаток. Граціозність, стрункість, гнучкість, сформовані під час занять, зберігаються надовго.

Командні ігри. До них відносять футбол (великий, мініфутбол (футзал), волейбол, баскетбол, гандбол, хокей, фролбол (хокей з м'ячем у закритому залі на твердій поверхні). Такий вибір найкраще підійде

дітям, які відкриті для контакту, товариські, надто рухливі. Або ж навпаки, дітям, які потребують вдосконалення рухових навичок та розвитку спілкування, набуття рис товариськості, взаємопідтримки.

Найпопулярнішим залишається футбол. Немає, мабуть, жодного хлопчика, який би не організував цю гру на дворовому майданчику. Спортивні заняття футболом добре розвивають фізичні якості, формують морально-вольові. Загалом, командні ігри розвивають витривалість, силу, хорошу реакцію.

Водні види спорту. До них належать плавання, стрибки у воду, синхронне плавання, водне поло. Найбільш популярним вважається плавання, бо цей вид спорту підходить усім, без винятку. Адже завдяки заняттям у басейні у дітей виробляється гарна постава, міцніють м'язи, поліпшується робота легенів тощо. До того ж плавання відіграє значну роль щодо у загартуванні дитячого організму, позитивно впливає не лише на фізичне, але й на інтелектуальне вдосконалення дитини, стимулює нервово-психічний (психомоторний) розвиток. Активні рухи у воді укріплюють м'язи, мають позитивний вплив на серцево-судинну систему, дихальний апарат, підвищують емоційний тонус. Особливо корисними такі заняття є для дітей з ДЦП, ортопедичними патологіями, вродженою клишоногістю, ожирінням тощо.

Плавання – кращий засіб для дітей, які часто хворіють. До і після занять корисними будуть ходіння по шипованих килимках. Його до речі можна практикувати й вдома. Воно буде корисне як для дітей, так і для дорослих. Стопа – саме та особлива частина тіла, на якій розміщена безліч нервових закінчень. «Найкраще взуття – це відсутність взуття», – так наголосив німецький лікар-гігієніст ХІХ ст. Себастьян Кейп. Недаремно старші члени родини радять ходити босоніж, якщо є можливість, по траві, земляній поверхні бодай декілька разів на день. Тому ефект ходіння по шипованих килимках – досить позитивний.

Настільний теніс, або його ще називають «пінг-понг» – від удару шарика (м'яча) об стіл та ракетку. Цей вид спорту допомагає розвинути особистісні якості, які знадобляться людині у неочікуваних ситуаціях – прийняття рішення, миттєва реакція, концентрація уваги тощо. Як вважають фахівці – теніс є чудовим видом спорту, який не потребує для

початку тренувань вкладення великих коштів у інвентар та форму. Для цього достатньо мати ракетки, шарики і стіл, тому при бажанні заняття тенісом можна організувати в домашніх умовах.

Однак не треба вважати, що це – легкий вид спорту. Теніс розвиває не лише фізичні якості – силу, швидкість реакції, спритність, але й морально-вольові: наполегливість, кмітливість, дисциплінованість та ін. Оздоровчий ефект від настільного тенісу мають серцево-судинна та дихальна системи. Переміщаючись від одного краю стола до іншого, м'язи серця отримують навантаження, яке можна прирівняти з бігом по перетнутій місцевості. Дихальна система також може отримувати корисний ефект, адже під час гри відбувається постійна вентиляція легень, поліпшується й тренується їх робота.

Настільний теніс чудово впливає на координацію рухів, адже шарик, який летить на тебе, треба встигнути вправно відбити, а для цього без точних і координованих рухів усього тіла не обійтись.

Цей вид спорту буде одним з найкращих, якщо у дитини починаються проблеми із зором, адже коли очі дивляться на шарик, який швидко переміщається, потрібні м'язи тренуються, і зір поліпшується.

У настільному тенісі немає вікових обмежень, цієї гри можна навчитись у будь-якому віці.

Теніс великий. Цей вид спорту сприяє розвитку координації рухів та роботі практично усіх груп м'язів, формує наполегливість й завзятість. Однак є дороговартісним видом спорту (через належний інвентар), тому у спортивних школах таких секцій практично нема. Для оволодіння техніки тенісу треба займатись щонайменше три рази на тиждень, час від часу використовуючи індивідуальні тренування.

Бойові мистецтва. Набули популярності в останні десятиліття. До них відносять айкідо, бокс, вільну боротьбу, греко-римську боротьбу, дзюдо, карате, кікбоксинг, рукопашний бій, самбо, сумо, тхеквондо, ушу. Примітним є те, що дівчатка займаються бойовими мистецтва з не меншим бажанням, аніж хлопці. Це, мабуть, зумовлено тією обставиною, що дівчина хоче і може постояти за себе. Бойові мистецтва розвивають координацію рухів, мускулатуру, швидкість реакції, вчать миттєво реагувати, правильно падати тощо.

Останніми роками в Україні став популярним **хортинг** як один із видів спортивних єдиноборств. Його назва походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ. Хортинг становить систему фізичної підготовки й духовного самовдосконалення, є універсальним видом бойового мистецтва, у якому зібрані елементи східних єдиноборств: дзюдо, карате, джиу-джитсу, а також самбо та боротьби.

Спортивні танці. Найпростіший і безпечний шлях дитини до спорту. Активні танцювальні рухи розвивають у дітей будь-якого віку пружність, швидкість, витривалість, координацію, музичний слух, формують почуття ритму. Танці є доступними для дітей від найменшого віку і надалі можуть стати найулюбленішим й захопливим видом спорту для дитини.

Звичайно, що не усі види спорту, які є бажаними серед дітей, схарактеризовані. Цікавими й водночас складними є зимові види спорту – лижі, сноуборд, гірські лижі тощо. Цей вид спорту потребує занять виключно у зимовий засніжений період.

Красивим і видовищним є фігурне катання. Але цей вид спорту потребує занять виключно на катку, а також у хореографічній залі. На жаль, в Україні мережа спортивних арен зі штучним льодовим покриттям є досить обмеженою, а їхнє утримання дороговартісним. Такі льодові палаци є в основному у великих містах.

Важливо знати, що, обираючи вид спорту, батьки несуть певну відповідальність. До цього треба поставитися з усією серйозністю. Важливо, щоб обраний вид спорту подобався дитині, а не батькам. Він має приносити задоволення і радість, а тому не можна примушувати дитину ходити на заняття, якщо вона відмовляється продовжувати навчання. Треба поцікавитись, з якої причини це відбулося. Адже для дітей важливим є також перебування у колективі, стосунки з однолітками, ставлення тренера, вчителя, наставника. Спорт має приносити задоволення, а не розчарування.



ПРАВИЛА ДЛЯ БАТЬКІВ

Саме так, правила, за якими навчаємо наших дітей, мають стосуватися найперше батьків. Звичайно, що їх можна нумерувати, виокремлюючи найголовніші. Проте усі вони визначають спосіб життя у сім'ї і є важливими щодо забезпечення здорового способу життя дитини та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Отож:

1. Намагайтесь бути активними в оздоровленні своєї дитини. Не лише пояснюйте, що саме треба робити, аби не хворіти й бути здоровими, а особистим прикладом показуйте корисність ранкової зарядки, особистої гігієни, дотримання режиму дня, харчування, рухової активності.

2. Привчайте дитину до щоденної ранкової зарядки. Будьте у цьому прикладом! Робіть зарядку разом. Це корисно і здорово. Щоденні фізичні вправи мотивують до розвитку вольових якостей, впевненості у собі, відповідальності. Вони не лише зміцнюють фізичне здоров'я, але й позитивно впливають на психіку дитини.

3. Навчіть дитину правильно використовувати «робочі години» та години дозвілля, тобто дотримуватись режиму дня – прокидатись, споживати їжу, працювати, бавитись, займатись улюбленими справами, засинати в один і той самий час. Повноцінний сон для дитини так само важливий, як і години дозвілля.

4. Привчайте дитину змалку дотримуватись гігієнічних навичок. Набуті у дитинстві, вони сприятимуть здоров'ю та формуванню особистої культури. Для дитини мають стати звичкою прості й необхідні правила миття рук, вмивання обличчя, чищення зубів, догляд за волоссям, тілом, полокання рота після прийому їжі тощо. Привчайте дитину слідувати за зовнішнім виглядом: допоможіть напочатку слідувати за речами, які дитина одягає. Надалі слідкуйте, щоб вона була охайною й акуратною. Для речей має бути відведене місце, яке дитина має доглядати. Не робіть за дитину те, що вона може зробити сама.

5. Навчіть дитину дотримуватись режиму дня, адже ніщо так не шкодить нервовій системі, як відсутність певних правил дотримання режиму. Дитина повинна будувати свій день, проводячи його праці та іграх, навчанні та дозвіллі. Ритм життя, який передбачає заняття фізичними вправами, спортом, перебування на свіжому повітрі, цікаве й корисне дозвілля, – найкраща профілактика від перевтоми.

6. Слідкуйте за гігієною сну дитини. Адже їй необхідно лягати спати приблизно в один і той самі час. Особливо, коли йдеться про дошкільників та молодших школярів. Сон повинен бути повноцінним відпочинком, який відновлює фізичну та нервову енергію. Перед сном намагайтесь позбавити дитину від галасливих ігор, переглядів фільмів, власних повчань або «розбірок» поведінки за день. Не засмучуйте дитину перед сном, краще зайвий раз скажіть, як ви любите її, і хочете, щоб вона зросла доброю, щасливою, успішною, і найголовніше – здоровою.

7. Організуйте дитині правильне харчування. Вона повинна знати, які продукти корисні, а які шкодять здоров'ю. Правильно побудоване вами харчування є важливим фактором не лише гармонійного розвитку

дитини, рівня її фізичного розвитку, стану здоров'я, умов виховання, але й надійним засобом профілактики багатьох захворювань.

8. Навчіть дитину правильно користуватися оздоровчими факторами – сонцем, повітрям, водою. Не треба перегрівати дитину, так само, як і переохолоджувати. І сонце, і вода, і повітря корисні, коли їх правильно спрямовувати на оздоровлення. Привчайте дитину дихати свіжим повітрям у будь-яку пору року. Щоденні прогулянки – ефективний метод загартування дитини, адже потреба зростаючого організму у кисні є більшою у два рази, аніж у дорослих.

9. Не забувайте, що природний стан дитини – це рух. «Рух – це життя». Створіть умови для рухової активності дитини. Найкраще середовище для цього – дитячий ігровий майданчик, двір, парк тощо. Усі вони поєднують дві умови активної рухової активності – простір і свіже повітря. Нехай дитина якомога більше часу проводить на свіжому повітрі, яке так необхідне її організмові, бере активну участь у рухливих іграх, бігає, стрибає, катається на велосипеді, роликах тощо.

Не забувайте контролювати перебування дитини на вулиці. Познайомте її з правилами безпечного поведіння на майданчиках, у дворах, парках. Будьте й самі активними у руховій діяльності. Велосипед, ролики, футбольний м'яч можуть вам у цьому допомогти.

10. Якщо дитина виявляє бажання займатись спортом, не ставайте на заваді. Поміркуйте разом, який вид спорту може бути корисним і принести задоволення дитині.

11. По можливості загартовуйте дитину різними засобами: обтиранням, обливанням, повітряними ваннами. До цього треба підходити поступово, індивідуально, враховуючи стан здоров'я дитини. Якщо у сім'ї не заведене таке правило, краще не «випробуйте» на дитині.

12. Якомога більше спілкуйтесь з дитиною, їй це необхідно. Цікавтесь її шкільними справами, хваліть за старанність і не засмучуйте, коли щось не вдається. Будьте порадиниками у дитячих життєвих проблемах. Це для нас вони (проблеми) видаються маловартісними і смішними, а для дітей – невирішеними і вкрай серйозними.

13. Створіть у сім'ї доброзичливий клімат. Це так важливо для усіх її чинів. Недарма кажуть: «Здорова сім'я – здорова дитина». А

здоровою є та сім'я, де діти зростають у любові та повазі, розсудливій вимогливості та піклуванні про усіх членів родини.

Шановні батьки! Ваша мудрість і неупередженість – перша й головна ознака виховання дитини. Недаремно ми говоримо, що наші діти – то є відображення мами й тата, дзеркало, у якому видно усі найтонші лінії.

Стосунки у сім'ї, особистий приклад батьків для дитини – переконливіші від будь-яких аргументів. Пам'ятайте, діти мають ту особливість, що підсвідомо запам'ятовують слова, дії, вчинки дорослих, тон спілкування. Вони болісно реагують на образи, особливо з боку найдорожчих людей – мами й тата.

Сьогоднішні діти дуже вирізняються від покоління минулих років. Це діти, які виростили на цифрових технологіях, їм нецікаві мультики про Віні-Пуха або Петрика П'яточкіна, казки про Попелюшку чи Коти-горошка. Вони прагматичні, більш розкуті у своїх висловлюваннях та поведінці. Але вони – Діти. І їм хочеться, щоб на їхню думку зважали, щоб спілкувались більше, пояснювали незрозуміле, просто любили і поважали. І звичайно, турбувались. Турбувались про сьогоднішня, майбутнє. Недаремно кажуть, що дитина – це чиста дошка, що напишеш – те й залишиться на усе життя.

ДОДАТКИ

Додаток 1



Комплекс вправ ранкової зарядки

Ці вправи не складні за технікою виконання, вони добре відомі батькам з фізкультурної розминки, що проводилась на уроках фізичної культури, а тому, засвоївши їх, дитина буде виконувати сама. Однак якщо ми говоримо про те, що у сім'ї належним чином ставляться до фізичного розвитку й виховання дитини, виконуйте ранкову зарядку разом. Кількість виконуваних вправ визначаєте самі, так само, як і комплекс. Звичайно, що вправи для ранкової зарядки треба час від часу змінювати, бо одноманітність набридає. «Візьміть» у помічники музику, вона підбадьорить і створить відповідний настрій.

Вправи на потягування, напруження та розслаблення м'язів

1. В. п. Основна стійка. 1–2. Підняти на носочки, руки догори, зробити глибокий вдих. 3–4. Опуститись, руки притиснути до плечей – видих. Виконувати вправу 4 рази.

2. Основна стійка. 1–2. Підняти руки догори, потягнутись. 3–4. Нахилитись вперед, відводячи руки назад. Виконувати вправу 4 рази.

3. Стійка *Руки навхрест перед собою*. 1–2. Підняти руки догори, скріпити їх у «замок», напружуючи м'язи. Вдих. 3–4. Розслабитись і повернутись до основної стійки. Видих. Виконувати вправу 4 рази.

Вправи для м'язів рук

1. Стійка *Ноги нарізно, руки вперед*. 1–2. Відвести руки назад. 3–4. Повернутись до вихідного положення. Вправу виконувати 6 разів.

2. Стійка *Ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми*. 1. Випрямити і розвести руки в сторони. 2. Повернутись до висхідного положення. Вправу виконувати 8 разів.

3. Стійка *Ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми*. 1–2. Зігнуті руки перед грудьми різко розкрити, відводячи їх трохи назад. 3–4. Руки прямо, відвести в сторони. Повернутись до висхідного положення. Виконувати вправу 6 разів.

Вправи для м'язів тулуба

1. Стійка *Ноги нарізно, руки на поясі*. 1. Нахил тулуба праворуч. 2. Висхідне положення. 3. Нахил тулуба ліворуч. 4. Висхідне положення. Виконувати вправу 8 разів.

2. Стійка *Ноги нарізно, руки в сторони*. 1. Нахилитись з поворотом до правої ноги, торкнувшись її. 2. Те саме, тільки до лівої ноги. Виконувати вправу 8 разів.

3. Основна стійка. 1. Нахилитись вперед, доторкнутись руками підлоги. 2. Основна стійка. Виконувати вправу 8 разів.

Вправи для м'язів живота

1. Сісти на підлогу. 1. Підняти праву ногу, зробити хлопок під коліном. 2. Опустити ногу. 3. Те саме з лівою ногою. 4. Опустити ногу. Виконувати вправу 6 разів.

2. Положення *Лежачи на спині*. Руки витягнути вздовж тулуба. 1–2. Піднімаючи прямі ноги догори, намагатись доторкнутись носочками підлоги за головою. 3–4. Вихідне положення. Виконувати вправу 6 разів.

3. Положення *Лежачи на спині*. Руки витягнуті вздовж тулуба. 1–2 Повільно підніматись і сісти. 3–4. Повернутись до вихідного положення. Виконувати вправу 6 разів.

Вправи для м'язів ніг

1. Присід з опорою на руки. 1–2 Швидко встати, підняти на носочки – руки догори. 3–4. Вихідне положення.

2. Положення *стоячи*. *Впертись правою ногою, зігнувши її в коліні, на край стільця*. 1–2. Нахилитись вперед, торкнувшись руками спинки стільця. 3–4. Вихідне положення. 5–6. Те саме виконати, помінявши на ліву ногу. 7–8. Вихідне положення. Виконувати вправу 6 разів.

Вправи на відновлення дихання та кровообігу

1. *Ходьба*. Високо піднімаючи ноги, енергійно крокувати, поступово сповільнюючи кроки.

2. *Стійка руки на поясі*. 1–4. Стрибки ноги разом. 5–8 Ноги порізно. (Можна чергувати стрибки, піднімаючи змінно догори праву – ліву ногу, у колінах ноги не згинати; стрибки ноги навхрест, ноги разом). Стрибки виконувати до 1 хв.

3. *Біг на місці*. Піднімаючи високо коліна, дихати рівно. Біг має тривати до 1 хв.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналіз стану захворюваності та поширеності захворювань у дітей в Україні. URL: <https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/>
2. Ващенко Г. Тіловиховання як виховання волі і характеру. Львів : Українські технології, 2001. 56 с.
3. Ващенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : навчально-методичний посібник / за заг. ред. О.М. Ващенко. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. С. 52.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://ips.ligazakon.net/document>.
5. Кравець В. Історія класичної зарубіжної педагогіки : навч. посіб. для студентів педагогічних навчальних закладів. Тернопіль, 1996. С. 61 –62.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2-х т. Київ : Олімпійська л-ра, 2008. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. 391 с.
7. Руссо Ж.-Ж. Еміль, або Про виховання. *Педагогічна спадщина*. Київ, 1987. С. 249.
8. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Київ : Рад. школа, 1972. С. 87–94.
9. Сухомлинський В.О. Сто порад учителеві. *Вибрані твори* : у 5 т. Київ : Рад. школа, 1976. Т. 2. С. 618.
10. Сухомлинський В.О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. *Вибрані твори* : у 5 т. Київ : Рад. школа, 1976. Т. 1. С. 108–109.
11. Фізична культура як складова частина загальної культури. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
12. Цвек С.Ф. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Київ : Видавництво «Здоров'я», 1975. С. 39–78.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2008. С. 11.

Електронне навчальне видання

Тетяна Надім'янова

Фізкультурно-оздоровча робота в сім'ї: поради батькам

**Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка**

Редактор

Ірина Невмержицька

Технічний редактор

Лужецька Ольга

Коректор

Артимко Ірина

Здано до набору 29.12.2022 р. Формат 60x90/16. Папір офсетний. Гарнітура Times. Наклад 50 прим. Ум. друк. арк. 3,000. Зам. 1.

Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. (Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5140 від 01.07.2016 р.). 82100, Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, к. 31.