

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ РАДИ»

ОЗДОРОВЧІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Методичні рекомендації

Черкаси, 2020

УДК 373.5.016.796

П78

Затверджено на засіданні Вченої ради КНЗ «ЧОІПОПП Черкаської обласної ради».

Протокол №2 від 02.06.2020 року

УКЛАДАЧ:

Ярова В.Д., завідувачка відділу фізичної культури військово-патріотичного виховання та основ здоров'я комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Лизогуб В.С., директор інституту фізіології ім. М. Босого Черкаського державного університету ім. Б. Хмельницького, доктор біологічних наук, професор;

Андрющенко Т.К., завідувачка кафедри професійного розвитку педагогів Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради, доктор педагогічних наук, доцент

У посібнику подано основні вимоги до сучасного оздоровчого уроку фізичної культури, враховані інноваційні технології, методики навчання, подані оздоровчі вправи з орієнтацією освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості предмета. Особлива увага приділяється необхідності забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів.

Для вчителів фізичної культури

© КНЗ «ЧОІПОПП Черкаської обласної ради», 2020.

На сучасну нову українську школу покладається завдання виховання компетентної особистості, яка не лише володіє знаннями в галузі збереження й зміцнення здоров'я, а й уміє застосовувати їх у житті, адекватно діяти у різних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Наразі в Україні відбувається різке погіршення стану здоров'я дітей: більше 50% учнів мають відхилення у стані здоров'я, у 80% учнів 5-6 класів спостерігається розлад нервової системи, у кожної третьої дитини до 14 років виникає хронічна патологія. Половина випускників шкіл мають короткозорість, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% - на нервово-психічні розлади. Тому головним завданням діяльності сучасного закладу освіти є збереження, зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя всіх учасників освітнього процесу.

Діяльність освітнього закладу щодо збереження здоров'я буде повноцінною та ефективною, якщо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'я формуючі технології. Важливим у цьому процесі є використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я

Рухова активність є базовою та невід'ємною складовою життя людини.

Недостатній рівень рухової активності зумовлює підвищену втомлюваність, зростання рівня інфекційних захворювань та зниження стресостійкості, а також несприятливо впливає на загальний життєвий тонус та порушує гармонійний розвиток дитини у цілому.

Рухова активність – це сукупність рухових дій людини, що є невід'ємною складовою її життєдіяльності, у більш вузькому розумінні – це вид діяльності людини, за якого відбуваються певні обмінні процеси у скелетних м'язах, що забезпечують їх скорочення.

Оптимальний рівень рухової активності – це обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природну потребу людини у русі задля зміцнення та збереження в подальшому свого здоров'я, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.

Існує два види рухової активності: аеробна та анаеробна.

Аеробна активність – такий вид рухової активності, за якого основним джерелом енергії виступає кисень, його активний обмін, та який характеризується значною інтенсивністю рухів і підвищеною кількістю серцевих скорочень (кардіотренування). Аеробна активність спрямована на розвиток та покращення роботи серцевих м'язів, легень, зміцнення імунітету та загального самопочуття.

Анаеробна активність (силова діяльність) – такий вид рухової активності, при виконанні якої здійснюється навантаження на м'язи за рахунок спротиву. Направлена на зміцнення м'язової маси.

Щоб правильно підтримувати рухову активність потрібно дотримуватись таких рекомендацій:

- У дітей від 6 до 10 років та від 11 до 18 років розвиток обумовлений періодом навчання в школі і інтенсивною руховою активністю у зв'язку зі стрімким зростанням та фізіологічними змінами організму дитини. Тому для дітей **6-10 років** рекомендована **аеробна активність** середнього та високого рівня інтенсивності.
- Для **учнів 1 класу** не менше трьох разів на тиждень по **30хвилин**.
- Для **2-4 класів** не менше трьох разів на тиждень по **40 хвилин**.

Додатковий сприятливий для здоров'я вплив може бути забезпечений руховою активністю у часі, що перевищуватиме 60 хвилин на день.

Рекомендовано включати планові та факультативні заняття в межах навчального закладу, рухові спортивні ігри, активне дозвілля та відпочинок.

Для дітей 11- 17 років рекомендована **аеробна активність** середнього та високого рівня інтенсивності.

Додатковий сприятливий для здоров'я вплив може бути забезпечений руховою активністю у часі, що перевищуватиме 60 хвилин на день та включатиме активне дозвілля та відпочинок. До рухової активності рекомендовано включати заняття з фізичного виховання, планові та факультативні в межах навчального закладу, а також відвідування секцій, тренувань які включатимуть розтяжку, рухові спортивні ігри і т.д.

Силова діяльність рекомендована не менше двох занять на тиждень у вигляді силових вправ із чергуванням навантаження на різні групи м'язів.

Зазначимо, що на виконання однакових вправ у різних вікових групах, а також у середині самих груп, витрачається різна кількість часу. Тому, якщо за станом здоров'я дитина не може виконувати рекомендований обсяг рухової активності для відповідної групи, її активність має бути такого рівня, якого дозволяють досягти її здібності та можливості (без шкоди для здоров'я та самопочуття), проте не менше граничного мінімального рівня.

Необхідно зауважити, що для кожного організму окремо є граничні норми фізичних навантажень, перевищення яких може привести до негативних наслідків для здоров'я.

Зверніть увагу на ПОРЯДОК допуску до уроків фізкультури, регламентований наказами МОН України; Критерії розподілу учнів на групи і методику оцінювання рівня здоров'я



Порядок допуску до уроків фізкультури визначений Наказом МОЗ і МОН №158/674 від 17.08.09

Критерії:

- Стан здоров'я;
- Фізичний розвиток;
- Фізична підготовленість;
- Функціональний стан серцево-судинної системи.

Критерії розподілу учнів на групи на групи



Далі за посиланням:

<https://drive.google.com/file/d/1zVsLSNH8ELhssTiU9MntWKnU3XZ6insY/view?usp=sharing>