***✍ Практичне заняття № 12.***

**Рухливі і національні ігри в позаурочних і в позашкільних формах роботи з дітьми**

1. *Ігри на перерві*
2. *Ігри-атракціони*
3. *Ігри у групі продовженого дня*
4. *Фізкультурні хвилинки*
5. *Ігри на шкільних святах*
6. *Ігри в оздоровчому дитячому таборі*
7. *Добирання гри та місцевості для гри*
8. *Прогулянки, екскурсії та походи*

Рухливі та національні ігри займають важливе місце в позакласній виховній та оздоровчій роботі з учнями, особливо молодшого і середнього шкільного віку. Вони проводяться під час перерв, шкільних свят, заміських екскурсій, прогулянок, у «дні здоров’я», в режимі продовженого дня і т.д..

До ігор, які проводяться в позаурочний час, школярі залучаються на добровільних засадах. Керування підготовкою і проведенням рухливих і національних ігор здійснюють вчителі, вихователі та старші школярі.

1. *Ігри на перерві*

**☝**Ігри, які проводяться на перервах, мають виховне і гігієнічне значення. Після довготривалого статичного положення і напруженої роботи в класі учням необхідний активний відпочинок.

Рухливі ігри стимулюють рухову активність дітей та сприяють появі у них позитивних емоцій. У тих, хто грає, збуджуються ті нервові центри, які під час уроків у класі були загальмовані. Таке переключення роботи нервових центрів дозволяє учням краще відпочити і краще засвоїти навчальний матеріал на наступному уроці.

Для організації і проведення рухливих і національних ігор на перервах необхідно не менше ніж 8-10 хвилин, тому вони зазвичай проводяться на великих перервах.

Ігри між уроками проводяться на пришкільному майданчику, взимку - у добре провітреному приміщенні, залі, широкому коридорі. У зв’язку з тим, що на перерві збираються учні з різних класів, рухливі ігри повинні бути простими за змістом, короткотривалими та доступними школярам різного віку. Забороняється проводити на перервах рухливі ігри, які дуже збуджують, або стомлюють учнів. Так, небажано проводити змагальні ігри з розподілом учасників на команди у зв’язку з тим, що учнів дуже важко чітко організувати, а тому вплив таких ігор може негативно позначитися на наступному уроці.

Змагання на перервах необхідно проводити тільки в парах, де кожен бажаючий виходить у накреслене коло помірятися силою, спритністю, кмітливістю тощо. До таких рухливих ігор належать: «Бій півнів», «Виштовхування з кола» та ін.

Групові ігри бажано використовувати такі, у яких у будь-який момент можна вийти з гри і ввійти до неї, не порушуючи при цьому її ходу («Порожнє місце», «Хто підходив», «Вовк у рову» та ін.).

На перервах необхідно організовувати малорухливі ігри з почерговою участю школярів у рухових діях: «Порожнє місце», «До своїх прапорців», «Хто підходив», «Третій зайвий». Не рекомендується проводити рухливі ігри з м’ячем, бо вони дезорганізовують і збуджують дітей. Бажано одночасно організувати декілька ігор у різних місцях, щоб учасники могли обрати найбільш прийнятні для себе ігри. Закінчувати рухливі ігри необхідно завчасно, ще до початку дзвоника на урок, щоб учні змогли організовано зайти в клас, підготуватися до уроку та зосередитися.

1. *Ігри-атракціони*

**☝**Слово «атракціон» в буквальному перекладі з французької означає «притягання». Атракціон - це гра, яка приваблює своєю видовищністю. Більшість із таких ігор не потребують ні великої території, ні громіздкого інвентарю, вони доступні будь-якому складу учасників.

На перервах можна також проводити різноманітні ігри-атракціони.

1. *Ігри у групі продовженого дня*

**☝**Режим навчання і позакласна діяльність шкіл і груп продовженого дня створюють найбільш сприятливі умови для занять фізичними вправами і рухливими іграми в другій половині дня, після закінчення уроків за навчальним розкладом. Ці заняття повинні проводитися не раніше ніж через 1,5-2 години після прийому їжі.

Протягом тижня необхідно проводити не менше 3-х занять із рухливих ігор, особливо в ті дні, коли за навчальним розкладом немає уроків із фізичної культури.

Найти зручне місце для проведення рухливих ігор завжди можна на недалеко розташованих стадіонах, спортивних майданчиках, у скверах і парках. Як влітку, так і взимку заняття, які проводяться на свіжому повітрі, будуть мати значно більше оздоровче значення, ніж ті, які проводяться у приміщенні. При виборі місця вчитель зобов’язаний подбати про безпеку дітей. Незадовго до початку занять вчителю необхідно переконатися, що на обраному ним майданчику немає предметів, які б могли спричинити травмування дітей. До початку занять із рухливих ігор повинна бути проведена прогулянка, під час якої вчитель вирішує завдання пізнавального характеру, пов’язані з географією, природознавством та іншими предметами. Необхідність цієї прогулянки зумовлена тим, що проміжок часу між прийомом їжі та початком занять повинен становити не менше ніж годину.

У групах вихователі проводять ігри, добре знайомі дітям, а також пропонують їм нові захоплюючі іграми, які не входять до програми з фізичної культури. Рекомендується використовувати національні ігри та ігри, які учні вивчали на уроках фізкультури.

З дітьми 1-3 класів починати заняття рекомендується з малорухливої гри, яка вимагає уваги та зосередженості, щоб організувати дітей і поступово залучити до активних дій. Потім проводять 1-2 інтенсивніші та складніші за структурою ігри. На завершення проводиться гра малорухлива, що вимагає спостережливості, уваги.

Якщо проводяться ігри з активною участю гравців, бажано, щоб ігри були різнохарактерними за рухами. Наприклад, в першій грі переважає біг, у другій - стрибки, третя ж виконується з м'ячем.

Діти, які належать за станом здоров'я до основної медичної групи, допускаються до занять усіма видами ігор. Участь школярів із захворюваннями серця, розладами нервової системи в іграх з тривалим безперервним бігом, силовими напруженнями необхідно обмежувати. Таким дітям натомість пропонується посильна роль у грі (підрахунок очок, спостереження за дотриманням правил, суддівство).

*Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі груп продовженого дня.*

☝ Фахівці в галузі гігієни вважають, що оптимальний руховий режим учнів 1-4 класів повинен складати 10-12 годин на тиждень.

Обов’язкові три уроки фізичної культури не можуть вирішити це завдання. Тому компенсувати цей руховий «голод» можуть інші форми фізичного виховання. Велику роль відіграють фізкультурно-оздоровчі заходи: гімнастика перед навчальними заняттями, фізкультурні хвилинки на загальноосвітніх уроках, година фізичної культури під час самопідготовки ГПД, фізичні вправи та рухливі ігри на перервах тощо.

Специфічним завданням фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами є активний відпочинок дітей, спрямований на підвищення їхньої розумової та м’язової працездатності, зниження ступеня проявів утоми тощо.

*Гімнастика перед навчальними заняттями.*

🕮 Ця гімнастика компенсує до10% добової потреби у руховій активності дітей, сприяє розвитку рухливості у суглобах і основних рухових здібностей, удосконалює рухові уміння й навички виконання окремих рухів рук, тулуба, ніг. Гімнастика перед навчальними заняттями являє собою комплекс певних фізичних вправ. Кожний комплекс складається з 6-8 вправ, кожна з яких виконується 6-8 разів.

Під час складання комплексів рекомендується використовувати програму фізичної культури для відповідного класу. В теплі дні (осінь, весна) при відповідній температурі гімнастику до занять доцільно проводити на свіжому повітрі.

У прохолодну погоду вправи гімнастики виконують в коридорах, рекреаціях і класних кімнатах.

Комплекси гімнастики до занять складає учитель фізичної культури або учитель початкових класів, який проводить уроки фізкультури.

*Орієнтовані комплекси гімнастики перед навчальними заняттями*

*1 клас*

1. Ходьба на місці.
2. Вихідне положення (в. п.) – стійка ноги нарізно, руки за голову.
3. руки вгору, піднятися на носках, оплеск над головою.
4. в. п.
5. 4 – те саме. Вправа виконується 6-8 разів.
6. В. п. – основна стійка (о. с.).
7. праву ногу, зігнуту в коліні, вперед, - оплеск під ногою.
8. в. п., оплеск за спиною.
9. 4- те саме в інший бік (6-8 разів).
10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.
11. поворот тулуба вправо, оплеск перед грудьми.
12. в. п.
13. 4 – те саме в інший бік (6-8 разів).
14. В. п. – стійка руки за спину.
15. присід, оплеск перед грудьми.
16. в. п.
17. 4- те саме, оплеск над головою (6-8 разів).
18. В. п. – о. с.
19. права нога назад на носок, оплеск над головою.
20. в. п.
21. 4- те саме з лівої ноги (6-8 разів).
22. В. п. – стійка руки на поясі.

1-4 – стрибки на лівій нозі.

5-8 – стрибки на правій нозі (4-8 разів).

1. В. п. – о. с.

1-4 – ходьба на місці з активною роботою рук (30 с.).

1. *Фізкультурні хвилинки*

🕮 За даними фізіологів, навчальна діяльність потребує від дітей великого нервового напруження. Як наслідок у клітинах кори головного мозку відбувається ряд зрушень, які знижують функціональні можливості і працездатність дитини.

Під час уроків значних навантажень зазнають органи зору і слуху; м’язи тулуба, особливо спини, які перебувають у статичному напруженні; м’язи руки, що працює (пише, малює тощо).

На початковій стадії втоми, яка характеризується процесом збудження центральної нервової системи, різко змінюється поведінка учнів: вони відволікаються від навчальної діяльності, неуважно слухають учителя тощо.

Ці ознаки поведінки багатьох учнів є певним сигналом для вчителя про те, що діти втомлені. Ефективним засобом протидії розумовій утомі є фізичні вправи, які можна виконувати під час фізкультурної хвилинки.

Фізкультурна хвилинка являє собою невеликий комплекс фізичних вправ, який складається з 3-4 вправ для рук, тулуба і ніг. Напрямок рухів на фізкультурній хвилинці має бути протилежним положенню тулуба, ніг, голови, рукам під час уроку.

Перша вправа комплексу: підтягування, випрямлення тулуба, розгинання в усіх суглобах з різних вихідних положень з рухами руками.

Друга вправа комплексу: рухи тулуба вправо і вліво, вперед і назад, колові рухи.

Третя вправа – це рухи для ніг (розгинання і згинання ніг, піднімання ніг, зігнутих в колінах, з положення сидячи за партою – піднімання ніг і повернення їх у вихідне положення).

*Орієнтовні комплекси фізкультхвилинок*

*1 клас*

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. На «1-2» - відвести лікті назад, голову і тулуб нахилити назад, напружити м’язи спини (глибокий вдих); на «3-4» - в. п., лікті звести вперед (видих). Вправу виконувати повільно. Повторити 3-4 рази.
2. Вправа «Насос». В. п. – стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. На «1» нахил тулуба вправо, права рука ковзає вздовж правого стегна, ліва рука згинається кистю до пахви; «2» - те саме в лівий бік. Вправу виконувати енергійно. Дихання довільне. Нахиляти тулуб вперед не дозволяється. Повторити 3-4 рази в кожний бік.
3. В. п. – руки вперед долонями вниз. На «1» - кисті з напруженням стиснути в кулак; на «2» - розтиснути. Вправу виконувати спочатку повільно, потім поступово прискорювати до максимальної швидкості. Стиснути і розтиснути 10-12 разів.
4. В. п. – стоячи за партою і спираючись руками на парту. На «1» - сісти, на «2» - встати. Вправу виконувати повільно. Нахиляти вперед голову і тулуб не дозволяється. Дихання довільне. Повторити 5-6 разів.
5. *Ігри на шкільних святах*

**☝**Ігри часто включають до програми масового свята, як-от: Свято зими чи День фізкультурника. Вони пож­вавлюють і урізноманітнюють програму, сприяють активі­зації його учасників. Характерним для такого роду ігор є їх барвисте оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, реквізит, який підкреслює сюжетність дій.

Організатори ігор на святі звичайно залучають для участі в них усіх бажаючих. У зв'язку з цим пе­редбачається, як правило, можливість заміни скла­ду гравців, нескладність рухів, спрощеність правил, порівняно невелике фізичне навантаження. Успіх ігор на святі переважно залежить від ретельної підготовки до них. Потрібно підібрати відповідні ігри, призначити та проінструктувати відповідальних за проведення кож­ної гри, визначити місце і час їх проведення.

Переможцям у різноманітних іграх та ігрових рух­ливих атракціонах можуть видаватися спеціальні та­лончики. Той, хто одержав кілька талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір. Як правило, ігри проводяться після основного заходу на святі (урочи­стої частини, церемонії, театралізованого мітингу, театралізованого концерту тощо).

Рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракціони мож­на влаштовувати одночасно в різних місцях. Напри­кінці свята можна провести фінальні зустрічі команд.

На святах також можна проводити ігри на зразок атракціонів: «Зрізання призів», «Водоноси» (біг із кухлем води), «Біг на трьох ногах» (у парах) та інші.

1. *Ігри в оздоровчому дитячому таборі*

**☝**Серед різних форм роботи, які проводяться в літніх оздоровчих закладах, провідну роль відведено масовим заходам, завдяки яким реалізуються завдання національного та громадянського виховання, пропаганди здоро­вого способу життя.

Вихователі, вожаті літніх оздоровчих таборів повинні організовувати найрізноманітніші види діяльності дітей (пізнавальну, трудову, спортивну, ігрову, екологічну, туристичну то­що). Зміст їхнього співвідношення залежить від віку, рівня розвитку та вихованості дитини. У пришкільних оздоровчих таборах переважно оз­доровлюються діти молодшого шкільного віку. Характерною особливістю дітей цієї вікової групи є емоційність і допитливість, прагнення перевіри­ти, випробувати власні сили та спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці й прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. То­му, організовуючи діяльність молодших школярів під час дозвілля у літній період, педагогам необхідно використовувати різноманітні за змістом ігри: пізна­вальні та інтелектуальні, творчі та рольові, рух­ливі та спортивні.

Мета фізкультурно-спортивної роботи:

- сприяння нормальному розвитку і загарту­ванню дітей;

- зміцнення їхнього здоров'я, виховання інте­ресу до систематичного заняття спортом;

- формування навичок дотримання здорового способу життя;

- формування санітарно-гігієнічних навичок;

- формування стійкого пізнавального інтересу до історії та розвитку спорту.

Інструктори з фізичної культури, врахову­ючи пропозиції та інтереси дітей, вихователів і вожатих, складають загальний план фізкультур­но-спортивної роботи, проводять інструктажі, навчання, здійснюють контроль за всіма напрямами спортивно-масової і санітарно-гігієнічної роботи в таборі, беруть участь у загальнотабірних і загоно­вих справах, несуть відповідальність за збережен­ня життя і здоров'я дітей.

Для успішної організації та проведення всієї роботи з фізич­ного виховання і спорту необхідно завчасно, до відкриття табірної зміни, скласти календарний план фізкультурних і спортивних справ. Фізкультурно-спортивна робота в дитячому та­борі – це:

Ранкові гігієнічні вправи – важливий оздоров­чий засіб, вони сприяють вирішенню таких завдань, як загартування організму дитини, виховання волі, дають заряд позитивних емоцій.

Плавання та купання проводяться під керівництвом інструктора з плавання, медичних працівників, рятувальних служб із дозволу началь­ника табору. На початку організації купання дітей у водоймищі (річці, озері, морі) необхідно перевірити, чи вміють діти плавати. Відповідно до цього розділити дітей на групи: до першої віднести тих, що добре плавають; до другої – тих, що вміють трима­тися на воді й мають певні навички плавання; до третьої – тих, які зовсім не вміють плавати і навіть бояться води. Ці дані мають бути в кожному загоні. Керівники табору ознайомлюють вихователів із правилами купання дітей, правилами поводження на воді (з ними проводяться окремі теоретичні та прак­тичні заняття). Під час купання і занять із пла­вання вожаті допомагають інструкторові з пла­вання, слідкують за дотриманням дітьми загону правил поведінки на воді й разом з інструктором із плавання несуть відповідальність за збережен­ня життя і здоров'я дітей.

Групові та загонові справи – прогулянки, ігри на місцевості, спортивні вікторини. Цю роботу потрібно розпочинати з першого дня заїзду дітей у табір. Вожатий і вихователь шляхом анкетування, опитування дітей і консультацій із лікарем ознайомлюють­ся з рівнем фізичного розвитку й інтересами дітей. Під час бесід повідомляють дітям умови табірної спартакіади, правила суддівства зма­гань. У загоновому куточку відводиться місце для таких рубрик, як «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», а також для плану спортивних змагань на зміну та таблиць загонових змагань. Значну роль у залученні дітей до систематичних занять спортом відіграє особистий приклад вожатого та виховате­ля. Вожаті дитячого загону спільно з вихователем і фізруком проводять внутрішньозагонові змаган­ня, рухливі та спортивні ігри між окремими групами загону, комплектують команди для участі в загальнотабірних змаганнях, надають допомогу плавкерівникові в навчанні дітей плаванню. Вожа­тий і вихователь спільно з медичними працівника­ми організовують у загоні зарядку, а також інші заходи, спрямовані на оздоровлення дітей.

Форми організації рухливих ігор в таборах різноманітні. Ігри плануються з урахуванням розпорядку табірного дня і узгоджуються з іншими заняттями з фізичної культури.

Вони проводяться: на вранішній зарядці; на зборах ланок і загонів; як окремі заходи між декількома загонами в таборі. Рухливі і спортивні ігри входять до програми спортивних змагань і спартакіад, проводяться як самостійні зустрічі між командами на святах, прогулянках.

Поряд із рухливими і масовими іграми, що практикуються в школі, треба проводити і такі ігри, які важко або неможливо проводити в місті. Особливо цінні ігри на місцевості, на великих пересічених ділянках (ігри в лісі, серед пагорбів і перелісків), що потребують багато часу для їхнього проведення («Свічки», «Російська гилка», «Городки»). Для них, як і для спортивних ігор, бажано підготувати постійні майданчики.

У таборі проводять ігри з музичним супроводом, ігри-хороводи, масові ігри поєднуються з танцями, піснями. Дуже популярні індивідуальні і групові ігри з довгою і короткою скакалкою, з малими м'ячами, обручами, з кільцями та іншими предметами.

Бажано організувати в таборі команди зі спортивних ігор, а також з окремих рухливих ігор («Піонербол», «Боротьба за м'яч», «Мисливці і качки», «Збір прапорців») і проводити зустрічі між командами відповідно до розробленого положення. Кожної зміни в таборі бажано проводити військову гру «Зірниця», а також комплексне змагання з рухливих ігор на зразок «Веселі старти». З часу приїзду хлопців у табір треба готувати їх до внутрішньотабірних змагань між загонами. Ці змагання проводяться в першій половині табірної зміни, а до кінця її (коли буде визначено команду-переможницю) – змагання між таборами.

*Характерні ознаки й особливості ігор на природі:*

* наявність елементів героїки та бойової романтики: малюючи у своїй уяві картину бойових дій, діти відчувають себе їх учасниками, прагнуть бути гідними героїв;
* військово-прикладна спрямованість ігор : розв’язання тактичних завдань, пересування загонів у певному порядку, метання, переповзання, маскування, орієнтування на місцевості за різними ознаками, визначення відстаней у різні способи, ведення розвідки і бою, здійснення прихованих і швидких маневрів на місцевості, подолання природних і штучних перешкод та ін.;
* під час ігор можливість широко застосовувати компаси, біноклі, топографічні карти, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї, протигази, імітаційні засоби ( холості патрони, вибухові пакети, димові шашки й гранати, сигнальні ракети та ін.);
* у військово-спортивних іграх діяльністю колективу або окремої групи керує командир, який віддає накази підлеглим, ставить завдання, планує та організує їх виконання; наказ є загальнообов’язковою вимогою, що беззаперечно повинен виконувати кожен учасник гри;
* досягнення мети у грі на місцевості відбувається за специфічних умов: виконуючи свої обов’язки, учні змушені передбачати можливий хід і результат своїх дій, порівнювати їх із задуманими, стежити за обстановкою, контролювати свою поведінку;
* різноманітні вправи, що застосовуються у грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, дії першої допомоги, навички похідного життя, стройові вправи та ін.) є спортивними і зазвичай проводяться у змагальній формі;
* вплив природи на емоційну сферу учнів; під час ігор формується любов до природи та рідного краю на основі сприйняття та розуміння прекрасного у природі.

1. *Добирання гри та місцевості для гри*

🕮 Перед тим, як обирати гру, необхідно мати чітке уявлення про педагогічні завдання, виконанню яких повинна сприяти ця гра.

Ігор на місцевості багато, вони розвивають дітей по-різному. В одних іграх у учасників виховують витривалість, точність і акуратність, в інших – окомір і уміння орієнтуватися на місцевості, спостережливість, уміння маскуватися та ін.

Вплив гри на розвиток у дітей певних якостей залежить від її структури.

У структурі гри необхідно розрізнять:

* по-перше, тематичний зміст;
* по-друге, моторний зміст, розмаїття та характер рухів, що виконується у грі;
* по-третє, організаційну сторону гри, її складність і зміст правил.

Організаторам необхідно добирати ігри таким чином, щоб діти протягом усього перебування на природі отримували різнобічний розвиток.

Важливим моментом добирання та організації гри є врахування вікових особливостей, рівнів фізичного й психологічного розвитку та індивідуальних особливостей учнів для визначення рівня фізичного навантаження. Кожна гра повинна бути посильною і захоплюючою для учнів, але в той самий час вимагати певного напруження духовних, інтелектуальних і фізичних сил.

Можливість проведення ігор на місцевості залежить від кількості гравців: одиночні як двобої між окремими гравцями; групові; загонові; у яких можуть брати участь до 30 учнів, а також змагання учнів декількох класів(загонів).

Необхідно також ураховувати досвід участі учнів в іграх на місцевості. Завжди доцільно починати із простих ігор, потім у міру накопичення досвіду переходити до складніших і триваліших ігор.

Правильне обирання місцевості для проведення гри – важлива передумова успіху гри. Для того, щоб швидко і вдало обрати місце для проведення кожної гри, бажано скласти карту місцевості навколо школи або табору. На карті повинна зазначатися топографічна характеристика окремих ділянок і їх площа.

Організатори заздалегідь обирають територію для гри. Гру краще проводити на незнайомій або малознайомій місцевості, що підвищує інтерес школярів до гри. Хоча можна проводити ігри на добре знайомій дітям місцевості; у цих випадках слід додатково обладнати окремі ділянки місцевості, наприклад, створити нові штучні перешкоди, змінити вихідні пункти для початку гри і напрямок дій та ін.

Для проведення більшості військово-спортивних ігор необхідно обирати ділянки місцевості, що вкриті чагарником, лісом, із нерівним рельєфом, ровами, канавами, невеликими річками, струмками. На такій місцевості добре організовувати ігри, що пов’язані з розвідкою, спостереженням, маскуванням, орієнтуванням.

Обираючи район для гри, особливу увагу організатори звертають на те, щоб на ній не виявилося небезпечних місць у вигляді зсувів, глибоких ям, сильно заболочених ділянок тощо. Керівник гри, який особисто не ознайомився з місцевістю, завжди ризикує тим , що гра може бути зірвана або пройде неорганізовано через будь-яку непередбачену обставину.

Разом із тим не слід надмірно опікувати гравців від різноманітних перешкод (природних або спеціально створених організаторами), тому що подолання раптових перешкод має велике значення для виховання в учнів сміливості, рішучості й ініціативи.

Обрану ділянку слід позначити орієнтирами. Якщо немає природних меж (доріг, канав та ін.), то необхідно встановити орієнтири ( віхи, прапорці, покажчики та ін.). Крім того, що вихід за межі зазначеної зони гри може виявитися небезпечним для здоров’я гравців, вони, намагаючись перехитрити суперників, іноді можуть порушити межі, у результаті чого можуть виникнути суперечки, що знизить інтерес до гри.

1. *Прогулянки, екскурсії та походи*

🕮 Прогулянки, екскурсії та походи є поширеною, цікавою і дуже корисною формою фізичного виховання учнів. Свіже повітря благотворно впливає на зміцнення здоров’я і загартування організму учнів. Під час прогулянок , екскурсій та походів широко використовують різноманітні рухові дії – ходьбу,біг, стрибки, метання, рухливі ігри та інші вправи. Застосування рухових дій у природних умовах значно підвищує їхнє прикладне значення . За допомогою прогулянок, екскурсій та походів використовується почуття колективізму і товариської взаємодопомоги , винахідливість, самостійність, дисциплінованість.

Прогулянки, екскурсії та походи проводять систематично в будь-яку пору року. За сприятливих погодних умов вони проходять найяскравіше і найбільш змістовно , з великим виховним ефектом.

Плануючи ці заходи , вихователь заздалегідь попереджає учнів про них, дає завдання стосовно підготовки до організованого та ефективного їх проведення (відповідно одягтися і взутися приготувати кошики для грибів чи ягід , вудочки для риболовлі,м’ячі тощо). Кожна прогулянка, екскурсія чи похід мають бути тематичними і цілеспрямованими. Теми цих заходів обумовлюються насамперед порою року, а також місцем розташування школи ( село чи місто, наявність степу, лісу, річки тощо). Наприклад, восени можна провести прогулянки в ліс, до річки або ставка з метою збирання рослин для гербарію тощо.

У проведенні всіх заходів під час прогулянок і походів слід давати учням можливість виявити самостійність і творчу ініціативу. Добираючи фізичні ігри, слід враховувати бажання учнів. Всі фізичні вправи треба проводити в цікавій формі , у вигляді гри або змагання, наприклад: хто швидше добіжить до дерева або куща ? хто далі кине м’ячика або ялинкову шишку? хто влучить у дерево? та ін..

Фізичні вправи і рухливі ігри в природних умовах викликають у учнів величезну зацікавленість, а тому проходять жваво та емоційно. Дітям також до вподоби вправи та ігри з тенісними, волейбольними або футбольними м’ячами. Тому треба заздалегідь призначити відповідальних учнів , які готують м’ячі та беруть їх з собою. Найкраще переносити м’ячі у господарських сітках.

Під час прогулянок і походів слід привчати дітей співати веселих і бадьорих пісень.

Прогулянки, екскурсії та походи для учнів початкових класів тривають 1-2 години. Довжина маршруту в обидва кінці не повинні перевищувати 2-3 кілометри . Швидкість пересування має бути такою, щоб кожному учневі не було важко. Пересування під час прогулянки здійснюють вишикувавши клас у колону по двоє. Бажано , щоб у парі стояли хлопчик і дівчинка. У зв’язку з тим ,що прогулянки,екскурсії та походи тривають 1-2 години,найкраще проводити їх після виконання домашніх завдань. Тоді учням не треба поспішати до школи, і вони цікаво і змістовно проведуть більше часу на свіжому повітрі: ознайомляться з навколишньою природою, визначними місцями рідного краю, історичними подіями , які відбувалися в рідному селі чи місті.

Проводити прогулянки, екскурсії та походи треба щонайменше 1-2 рази на тиждень, найкраще в передвихідні дні, коли домашніх завдань не задають зовсім або задають в обмеженому обсязі. У ці дні тривалість прогулянок і походів можна збільшувати до 2-3 годин, а довжину маршруту довести до 3-4 кілометрів. Вихователь має ретельно перевірити готовність учнів до прогулянки або походу. Особливу увагу треба звернути на стан одягу та взуття. Восени та навесні, коли стоять жаркі сонячні дні діти мають бути одягнені в легкі костюмчики, а на голові обов’язково мати панамки. Взуття також має бути легким і зручним . Найбільш доречно для походів та прогулянок обирати кеди , сандалі або легкі спортивні туфлі . Якщо прогулянка проводиться до річки, ставка або просто на луг, треба, щоб діти роззувалися і бігали босоніж. Це сприятиме загартуванню організму учнів. Проте вихователь повинен уважно стежити за тим, щоб у дітей перегрівання й опіків шкіри. Перші дні перебування на сонці не повинна перевищувати 10-15 хвилин. Якщо температура води у водоймі не нижча за 19-20°С, можна дозволити дітям покупатися, поплавати, пограти у різні ігри на воді, звичайно, при суворому дотриманні правил безпеки.

Глибина водойми в місці купання не повинна перевищувати 100см. Водойма має бути чистою з піщаним і рівним дном , швидкість води не має перевищувати 40-50 см/с. Учням категорично заборонено заходити в воду без дозволу! Купання слід проводити невеликими групами, так щоб вихователь бачив всіх учнів .

Не дозволяється купатися дітям, які мають нежить та інші ознаки простудних захворювань. Вихователь повинен уважно стежити за тим ,щоб не було випадків переохолодження дітей. Ознаками переохолодження є:

посиніння губ,поява,так званої, «гусячої шкіри», тремтіння тощо. У разі появи інших ознак треба негайно вивести дітей з води і запропонувати їм активно порухатись - побігати або пострибати.

Після прогулянки,екскурсії або походу вихователь з’ясовує, що найбільше сподобалось дітям, що їх найбільше зацікавило, як вони сприймають навколишню природу, тощо.

Усі зауваження і висновки щодо проведеного заходу треба врахувати у майбутньому.

З учнями 3-4 класів можна проводити походи, що тривають 3-4 години за маршрутом до 5-6 км. До таких походів треба особливо ретельно готуватися: заздалегідь визначити мету й маршрут, скласти детальний план вибору маршруту і складання плану слід залучати учнів. Це підвищу інтерес школярів до заходу, робить його цікавим, змістовним і захоплюючим. Щоб похід пройшов організовано, треба чітко розподілити обов’язки серед учнів. Кожен учень повинен мати певне завдання.

Для участі в організації і проведенні походів вихователь може запросити старших школярів.

**Література:**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. посіб. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>
2. Гальченко Л.В. Спортивні ігри: навч.-мет. посіб. для студ. освіт.-кваліф. рівня «бакалавр» напр. підг. «Соціальна педагогіка»/ Уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 123 с.