

4 200.54
26

БІБЛІОТЕКА
ДЛЯ БАТЬКІВ

С. Ф. Цвек

ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ

БІБЛІОТЕКА
ДЛЯ БАТЬКІВ

С. Ф. Цвек

ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ

НБ ПНУС



505728

КИЇВ «РАДЯНЬСКА ШКОЛА» 1986

505728 нед

БІБЛІОТЕКА
ДЛЯ БАТЬКІВ
505728

ЦВЕК С. Ф. Физическое воспитание младших школьников.— К.: Рад. шк., 1985.— (Б-ка для родителей).— 125 с. 25 к. 38 000 экз.

В книге даются рекомендации по физическому развитию детей младшего школьного возраста в семье. Учитываются физиологические особенности детского организма, специфика режима дня, личной гигиены. Соответственно возрасту предлагаются гимнастические упражнения, спортивные игры и развлечения в домашних условиях, на досуге, на лоне природы и др.

Предназначается для родителей, широкого круга читателей.

Рукопис рецензували:

Борисенко А. Ф., науковий співробітник НДІ педагогіки УРСР;

Дубовис М. С., учитель СШ № 36 м. Києва.

ПЕРЕДМОВА

В «Основних напрямках реформи загальноосвітньої і професійної школи» підкреслюється: «Соціалістичне суспільство кровно зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним, готовим до праці і захисту Батьківщини»¹.

Молодший шкільний вік — важливий період у житті дитини, коли закладається фундамент її дальшого фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формується характер. Отже, фізичне виховання дітей слід організувати так, щоб прищепити кожному учневі інтерес і прагнення до самостійних систематичних занять фізичною культурою і спортом, що є запорукою здоров'я і гармонійного розвитку.

У нас створено найкращі в світі життєві умови для здорового, щасливого дитинства, всебічного гармонійного розвитку дітей. Держава бере на себе значною мірою турботу про комуністичне виховання підростаючого покоління. Але й батьки не можуть стояти осторонь цієї важливої справи. У статті 66 Конституції СРСР записано: «Громадяни СРСР зобов'язані піклуватися про виховання дітей, готувати їх до суспільно корисної праці, рости гідними членами соціалістичного суспільства...»².

Завдання цієї книжки — ознайомити батьків і вчителів-класоводів з особливостями фізичного розвитку молодших учнів. Рекомендації, вміщені тут, слід використовувати творчо, беручи до уваги здібності, нахили й інтереси дитини, рівень її фізичного розвитку, стан здоров'я, самопочуття, настрої, умови життя. Не слід забувати і про виховне значення особистого позитивного прикладу батьків. Дивлячись на них, діти самі охоче виконуватимуть

¹ Про реформу Загальноосвітньої і професійної школи. — К.: Політвидав України, 1984. — С. 48.

² Конституція (Основний закон) Союзу Радянських Соціалістичних Республік. — К.: Політвидав України, 1977. — С. 25.

431100000--213
Ц М210(04)—30

БЗ 2—9—86

© Видавництво
«Радянська школа», 1986

БІБЛІОТЕКА

Івано-Франківського
педагогічного інституту

ІНВ. № 505728

щодня ранкову гімнастику, привчатимуться до корисних для здоров'я занять на свіжому повітрі — прогулянок, ігор, спортивних вправ; швидше набудуть гігієнічних навичок. Якомога більше часу слід приділяти прогулянкам з дітьми, спільним іграм, бесідам. Весь сімейний побут, увага до «дрібниць» дитячого життя, зокрема, до їхніх ігор і розваг, мають величезний вплив на розвиток особистості дитини. Придбання для сина чи доньки м'яча, лиж, ковзанів та іншого спортивного знаряддя має розглядатися в сім'ї як така ж важлива справа, що й придбання навчальних посібників, книжок, іграшок, одягу тощо.

Правильне фізичне виховання дитини в сім'ї і школі сприятиме формуванню життєрадісного, працьовитого, фізично й морально здорового молодого покоління.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

Для правильного фізичного виховання дитини треба знати і враховувати особливості її вікового розвитку. Молодшого школяра не можна розглядати як маленьку копію дорослої людини. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники росту й розвитку та залежить як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості.

У нашій країні склалася система умовного поділу так званого «шкільного періоду дитинства» на три вікові групи, а саме: молодший шкільний вік (діти 6—10 років — учні I—IV класів), середній шкільний вік (підлітки 11—14 років — учні V—VIII класів),

старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15—17 років — учні IX—XI класів).

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток організму дитини — зріст щороку збільшується на 3—5 см, вага — на 2—2,5 кг. Процес окостеніння ще не закінчений, поперекова кривизна хребта не сформувалась і не закріпилася, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко зазнають деформації. Хребет відзначається великою гнучкістю і рухомістю. М'язи і зв'язковий апарат слабкі — потрібне велике напруження м'язів, щоб утримати тіло у вертикальному положенні; тому неправильне положення тіла, однобічне навантаження, велике м'язове напруження можуть призвести до викривлення хребта. Відхилення від норми в положенні хребта спостерігається найчастіше у вигляді бічних викривлень (сколіозів), а також у вигляді плоскої, сідлоподібної, сутулуватої чи круглої спини.

У цей період поступово закінчується окостеніння кисті руки, що надає їй певної міцності — важливої якості, необхідної для

ручної праці. Скорочення м'язів кисті і плеча спричиняють прискорення росту відповідної ділянки кисті спочатку в перпендикулярному напрямі до її сили, а потім — уздовж неї.

Слід простежити за симетричним розвитком лівої і правої рук, оскільки це має велике значення для правильного фізичного розвитку дитини. Вправи з малим і великим м'ячем, стрибки з короткою скакалкою, ходьба на лижах, плавання та інші вправи сприяють гармонійному розвитку рук. Достатня м'язова діяльність — одна з необхідних умов розвитку кісток. Кістки краще ростуть і зміцнюються у дітей, які систематично займаються фізичними вправами та беруть участь у фізичній праці. Проте слід ураховувати, що й занадто великі м'язові навантаження завдають шкоди і можуть призвести до передчасного окостеніння й затримки росту.

До 11—12 років хімічний склад кісток дитини вже наближається до хімічного складу кісток дорослої людини. Надалі завершення окостеніння веде до поступового припинення росту тіла в довжину.

М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно — відстають у розвитку дрібні м'язи. Внаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії і через це швидко стомлюються, особливо, коли виконують одноманітну роботу.

У 7—8-річної дитини м'язи становлять 27% ваги тіла, а в 15 років — 33%. М'язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щороку. У 10 років сила правої руки досягає 16—17 кг, а до 12 років — 21—22 кг.

Розвиткові м'язів сприяють рухи: бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись — фізіологічна потреба дитини, пов'язана з розвитком м'язів.

Серцевий м'яз дитини 7—8 років ще слабкий. Процес розвитку серця і його складного нервового апарату ще не закінчений, звідси й різкі коливання частоти пульсу, порушення ритму скорочень серця іноді через зовсім незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень. Отже, уміле здійснення фізичного виховання — чудовий засіб зміцнення серцево-судинної системи. Неправильний режим, оберігання дітей від фізичних вправ, рухової діяльності можуть стати причиною їх поганого розвитку.

Тісно пов'язані із системою кровообігу органи дихання. Вони збагачують кров киснем, потрібним для окислювальних процесів, що відбуваються у тканинах. Окружність грудної клітки набагато збільшується (до 64 см), її форма стає більш пристосованою до виконання своєї функції. Зміцнюється співвідношення окружності грудної клітки з половиною зросту. У 6—7 років ці величини рівні між собою, а в 11 років завдяки швидкому витягуванню

тіла в довжину окружність грудної клітки на 2—4 см менше половини довжини тіла.

У цьому віці ще відносно слабкі дихальні м'язи. Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою — від 20 до 22 раз за хвилину, а повітря, що видихає дитина, містить тільки 2% вуглекислоти проти 4% у дорослого. Життєва місткість легень (тобто кількість повітря, яке можна видихнути після максимального вдиху) за період від 7 до 12 років збільшується з 1300 до 2000 см³. У цьому віці намічається диференціація типів дихання: діафрагмальне — у хлопчиків, грудне — у дівчаток.

Важливо привчати дітей до правильного дихання. Що означає правильно дихати? Які резерви має дихальний апарат? Перш ніж відповісти на ці запитання, треба пригадати, який шлях проходить повітря, поступаючи до нашого організму.

Через ніс і ходи носової порожнини, а іноді через рот і ротову порожнину, повітря надходить до носоглотки, звідти через гортань — до дихального горла, трахей і бронхів.

Бронхи, як дерево, розпадаються спочатку на великі, а потім на все менші й зовсім малі бронхіальні гілочки — бронхіоли, які закінчуються купками найдрібніших пухирців, що називаються альвеолами.

Найтонші стінки альвеол оповиті сіткою кровоносних капілярів. Альвеол дуже багато: в обох легенях — кілька мільйонів, а їх верхня становить приблизно 100 м²! Це фізіологічно доцільно — велика поверхня сприяє кращому обмінові газів між кров'ю і повітрям.

Ну то як же правильно дихати — частіше чи глибше? Краще рідше, але глибоко, якомога глибше. Часте дихання поверхневе, повітря не встигає дійти до альвеол і відразу виштовхується з легень. Отже, слід дихати так, щоб забирати з атмосферного повітря більше кисню. Це можна зробити за рахунок досить значних резервів дихального апарату.

Коли вдихати повітря через ніс, а видихати через рот, повітря надходить до легень попередньо підігрітим та очищеним у носовій порожнині, а вуглекислота виводиться активніше й повніше. У 7—8 років дихання дітей іноді ускладнюється через вузькість носових ходів або внаслідок розростання пухкої аденоїдної тканини. Незамінний засіб активного розвитку дихального апарату — фізичні вправи на свіжому повітрі.

У живому організмі весь час відбуваються процеси обміну речовин та енергії. Під час руху людини ці процеси посилюються. Чим різноманітніша рухова діяльність, тим досконаліша будова організму живої істоти.

Видатний російський фізіолог І. М. Сеченов так визначив роль

рухів у житті людини: «Уся нескінченна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно лише до одного явища — м'язового руху».

Навіть найпростіший рух здійснюється за участю багатьох м'язів. Скорочення одних м'язів забезпечує основний рух, діяльність інших сприяє плавності й розміреності рухів. Під час рухів відбувається перерозподіл постійного напруження усіх скелетних м'язів людини, завдяки чому вона може набувати необхідної для виконання рухів пози.

Скорочення м'язів — наслідок складних фізико-хімічних процесів, які починаються в нервових клітинах і поширюються по нервових волокнах до кінцевих нервових пластинок. Переходячи на м'язові волокна, вони викликають їх скорочення, слідом за яким іде розслаблення. До фізико-хімічних процесів під час роботи м'язів залучаються різні похідні вуглеводів, білків, жирів та інших речовин, що входять до складу м'язів і постачаються кров'ю. М'язова діяльність відбувається з частковою затратою цих речовин, які є джерелом енергії. Інтенсивність обміну речовин у м'язі при переході від стану спокою до діяльності збільшується більш як у 1000 раз.

Коли правильно чергуються м'язова праця і відпочинок, затрачені речовини поповнюються з певним перевищенням, тобто підвищуються робочі можливості м'яза.

Різнорізані м'язові рухи викликають взаємні переміщення суглобових кінцівок кісток, окремих сегментів скелета, натягання сухожиль, м'язових фасцій і зв'язок. Кістки та суглобно-зв'язковий апарат зазнають під час рухів стиснення, розтягування, скручування, що поєднується з підвищеним постачанням цих тканин кров'ю та поживними речовинами від працюючих м'язів. Кістковий апарат дитини набуває більшої механічної міцності як за рахунок збільшення маси кісткової речовини (кістки стають масивнішими), так і її структури (збільшення поверхні щільного шару кістки і т. д.).

Діяльність м'язів і внутрішніх органів взаємозв'язана. Сигнали, що надходять від м'язів, пристосовують діяльність внутрішніх органів для задоволення потреби у кисні та продуктах живлення, завдяки чому координується праця м'язів і внутрішніх органів.

Найчутливіше реагують на м'язову діяльність серцево-судинна і дихальна системи. Серцево-судинна система працює значно економніше під час різноманітної м'язової роботи і в стані спокою. Дуже тісно пов'язані між собою м'язова діяльність і дихання. Різні види м'язових навантажень впливають на дихальні рухи і вентиляцію повітря, що відбувається в легенях, на обмін у легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на викори-

стання кисню тканинами організму. Зміни в положенні грудної клітки здійснюються скелетними м'язами, тому дихання регулюється усіма рухами людини. Якщо рухи виконуються вперше, ця взаємодія може бути ще недосконалою. Вдих і видих можуть не збігатися з розширенням чи звуженням грудної клітки і тоді можуть мати місце напруження і затримка дихання.

Заняття фізичними вправами сприяють поглибленню дихання, вдосконаленню газообміну у легенях і тканинах. Дихальні рухи регулюються довільно. Тому великого значення під час занять фізичними вправами набуває свідоме узгодження дихання з рухами. При цьому швидше формується механізм дихальних рухів, оптимізується кількість і глибина вдихів та об'єм повітря, що проходить крізь легені.

Від роботи м'язів залежить також і функціонування нирок. Внаслідок посилення м'язової діяльності, яка супроводжується потовиділенням, кількість сечі, що виводиться нирками, зменшується. Одночасно в ній збільшується вміст різних залишкових продуктів обміну речовин.

Складна взаємодія м'язів і внутрішніх органів під час рухів спрямовується і регулюється нервовою системою. При цьому прискорюється проходження різних імпульсів від одних відділів нервової системи до інших, активізується зв'язок між нервовими центрами і різними органами. Інформація від органів рухів, органів чуттів і внутрішніх органів стає повноціннішою, швидше надходить до нервових центрів.

Удосконалюється діяльність різних органів чуттів. М'язово-суглобове чуття, що супроводжує будь-який рух членів нашого тіла і будь-яку зміну в їх положенні один щодо одного, чудово розвинуто в артистів цирку, майстрів балету, гімнастів, лижників, фігуристів тощо.

Під впливом занять фізичними вправами поліпшується також і зір, удосконалюється слух, рівновага, тактильна чутливість. Вдосконалюється здатність аналізувати сигнали, що надходять до нервової системи під час рухів, та формування потрібних відповідей у вигляді рухових дій.

Центральна нервова система збагачується більшим запасом різних нервових зв'язків, і це сприяє швидшому формуванню нових рухів. Найпростіші з них можуть відразу, «з ходу» перетворитись у повноцінно координовані рухові навички.

Таким чином, під впливом різноманітної м'язової діяльності, зокрема занять фізичними вправами і спортом, удосконалюється будова і діяльність організму людини: підвищується її працездатність, зменшуються витрати організмом енергетичних речовин на виконання тієї самої роботи, економнішими стають витрати організму на підтримку його життєдіяльності в стані спокою.

2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. У молодшому шкільному віці закінчується анатомічне формування його структури. Проте у функціональному відношенні мозок ще розвинений слабо. Його розвиток здійснюється під впливом навчальних занять у школі, що потребують тривалого напруження, уваги, зосередженої розумової праці, навчання та утримання в пам'яті навчального матеріалу, підпорядкування всієї роботи і поведінки встановленому в школі режиму і правилам дисципліни. У зв'язку з цим посилюються процеси збудження і гальмування, дедалі більше зростає роль другої сигнальної системи (мова).

У школі з перших днів навчання ставляться великі вимоги до уваги дітей: вони повинні протягом уроку уважно слухати вчителя, точно виконувати його вимоги, домашнє завдання вдома, тобто увагу першокласника в школі відразу починають спрямовувати з певною метою на той чи інший предмет.

Увагу до якихось об'єктів, яку викликають з певною метою, називають довільною. Розвиток її — тривалий і складний процес, що вимагає від дітей великих вольових зусиль протягом усіх років навчання. Отже, не варто батькам впадати у відчай, коли їхні першокласники у перші дні і місяці шкільного життя виявляють неуважність і забутливість.

Невміння дітей зосередитися тривалий час на певних предметах і явищах у цей період закономірне. Дитина не залишиться неуважною, якщо батьки допомагатимуть учителеві, особливо в перші роки навчання, тренувати її увагу. А для цього вони повинні знати і враховувати деякі особливості.

Так, молодші школярі не можуть сприймати кілька об'єктів одночасно, їм важко зосередитись одночасно на трьох-чотирьох незвичних завданнях, навіть певною мірою взаємозв'язаних і не дуже складних, на думку дорослих. Іноді батьків дратує, коли син чи дочка щоразу відволікаються від основної справи, не вміють розподілити увагу одночасно між двома діями.

— Чому ти перестала їсти? Іж і слухай, що я тобі кажу, а то спізнишся до школи, — сердиться мати.

— Не роздивляйся навколо, а пиши! — обурюється батько.

Цей етап у розвитку уваги молодшого школяра не можна перескочити, але швидше його проходять ті діти, яких у сім'ї терпляче навчають керувати своєю увагою, створюють необхідні умови для виконання домашніх завдань, грають в ігри, які тренують увагу.

Психологічний портрет молодшого школяра визначається ще рисами темпераменту й характеру. Якщо темперамент закладений

у людині від народження, то характер вона виробляє і може змінити під впливом навколишнього середовища та виховання. Темперамент може сприяти формуванню одних позитивних рис характеру та утруднювати (якщо людина не вміє ним управляти) розвиток інших.

Хоч у молодших школярів характер ще тільки починає формуватися, вже на цьому етапі можна констатувати працьовитість і лінощі, активність і байдужість до загальних справ, доброту і жадібність, правдивість, чесність і неправдивість, нещирість, зазнайство, хвалькуватість і скромність. Усі ці ознаки показують ставлення молодших школярів до праці, до інших людей, до колективу, до самих себе.

Воля у дітей цього віку виявляється в різних формах, а тому треба розвивати вольові якості, пов'язані із здатністю долати труднощі — наполегливість, рішучість, витримку, вміння стримувати почуття, підпорядковувати вчинки певній меті.

Заняття фізичною культурою створюють дуже сприятливі умови для розвитку сприймання і пам'яті молодших школярів, виховання працьовитості, активності, правдивості, чесності, вольових рис характеру, підвищення рівня фізичного розвитку і загальної працездатності учнів. Численні дослідження показують: успішність учнів, які активно займаються фізичною культурою і спортом, значно вища, ніж у тих, хто ними не займається.

3. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ШКОЛЯРА

Великого значення для гармонійного розвитку набуває вироблення у молодших школярів життєво важливих фізичних якостей: спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості, а також уміння довільно розслаблювати м'язи.

Спритність — це здатність людини швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни умов.

У дітей віком від 7 до 12—13 років відбуваються найбільш істотні зміни в розвитку координації рухів. За своєю структурою мозок 7—8-річної дитини вже наближається до структури мозку дорослої людини: об'єм коркових полів рухового аналізатора становить близько 80%, а підкоркових утворень — 95% об'єму дорослої людини. Від 7 до 12 років швидко розвивається руховий аналізатор, поліпшується диференційна здатність зорового аналізатора. У 8—12 років рухливість нервово-м'язової системи досягає норми дорослої людини.

Таким чином, дітям можна і потрібно давати якомога більше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати в них м'язове чуття — розрізнення темпу і амплітуди

рухів, ступеня напруження і розслаблення м'язів, а також чуття часу і простору.

Для виховання координації рухів використовуються різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, що поступово ускладнюються, танцювальні рухи — ритмічна ходьба, ходьба і біг у різних комбінаціях; стрибки через різні перешкоди; вправи з великим м'ячем — передавання, перекидання з ловінням та ін.

Метання в цілі; вправи з малим м'ячем — удари об підлогу, кидки об стінку з ловінням, підкидання і ловіння м'яча з різними додатковими рухами; складні маніпуляції з іншими дрібними предметами — паличками, кільцями, кубиками тощо сприяють вдосконаленню здатності до точних рухів, а також кращому оволодінню технікою письма і малювання, а головне, як показали останні наукові дослідження, позитивно впливають на розвиток мови і розумової діяльності дитини.

Одним з проявів спритності є вміння зберігати рівновагу тіла в статичному положенні і під час руху. Основні вправи для виховання рівноваги в молодших школярів — ходьба по лаві і колі різними способами, з додатковими ускладненнями, інші елементи гімнастики та ігри.

У дітей, що прийшли до школи, краще розвинуті м'язи тулуба, ніж кінцівок. Під впливом фізичних вправ сила розгиначів тулуба швидко зростає тільки після 9 років. У період з 8 до 9 років спостерігається найбільший приріст сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя, литкових м'язів. Потім у період від 9 до 11 років приріст сили цих м'язів поступово зменшується і знов починає збільшуватися після 11 років.

Для розвитку у молодших школярів сили застосовують, головним чином, динамічні вправи. Слід стежити, щоб навантаження не були граничними, оскільки максимальні напруження і граничні за об'ємом навантаження пов'язані з великими енергозатратами, а це може призвести до загальної затримки росту. Вправи на розвиток сили не повинні викликати тривалого напруження. Посилене напруження викликає підвищення внутрішнього грудного тиску, що веде до здавлення порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця. Внаслідок підвищення внутрішньолегеневого тиску відбувається здавлення легневих капілярів, погіршується легневий кровообіг, а це може призвести до анемії мозку й знепритомнення. Отже, для розвитку сили рекомендуються ігри, що вимагають короткочасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень.

У період від 6—7 до 9—11 років найшвидше зростає відносна сила м'язів (у перерахунку на 1 кг ваги тіла). Показники відносної сили в цьому віці ближчі до показників 20—30-річних людей. Звідси випливає висновок, що діти легко можуть виконувати різні вправи на лазіння в похилому та вертикальному напрямках по лаві,

гімнастичній стінці, канату, з поступовим збільшенням кута нахилу, за допомогою рук і ніг.

Молодшим школярам необхідно також давати вправи для розвитку силової витривалості.

У молодшому шкільному віці швидко зростає витривалість до статичних зусиль, темпи її зростання вищі, ніж у середньому і старшому шкільному віці. Однак 7—8-річні діти часто не можуть підтримувати зусилля на суворо постійному рівні. Навіть під час нетривалої праці (1—1,5 хв) вони ненавмисне відволікаються. Це пояснюється легкою іррадіацією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язового напруження.

Витривалість під час статичної роботи визначається часом (у секундах) утримання зусилля, воно становить 50% від максимального. У 8—11 років цей час для різних груп м'язів має різні величини.

Відмінність у величинах приросту витривалості різних груп м'язів зумовлюється тим, що вони зазнають неоднакового навантаження. Найбільше за період від 8 до 11 років збільшується витривалість розгиначів тулуба (на 84,8%), ікроножних м'язів (на 76,5%) та згиначів кисті (на 75,5%). Витривалість згиначів передпліччя збільшується на 50,3%, розгиначів передпліччя — на 40,8%.

Для виховання статичної витривалості молодших школярів використовуються різні вправи на досить тривале утримання певних поз: мішані виси та упори, стояння на носках, вправи з рівноваги на одній нозі та ін. Вправи для розвитку витривалості динамічного характеру — багаторазові повторення згинання і розгинання рук у положенні мішаних висів і упорів, присідання тощо. Фізичні навантаження для розвитку силової витривалості даються з урахуванням індивідуальних можливостей учнів, які в них не однакові. Так, у 8-річних дітей показник витривалості згиначів передпліччя варіює від 35 до 110 с, витривалості розгиначів тулуба — від 25 до 76 с, литкових м'язів — від 35 до 97 с.

Особливу увагу у фізичному вихованні молодших школярів треба приділити вдосконаленню швидкості рухів. Швидкість — здатність виконувати рухи за мінімальний час. Вона залежить від швидкості рухових реакцій (відповідних дій на будь-який сигнал), швидкості окремих рухів і частоти рухів, що визначається кількістю за секунду.

Під час виховання швидкості ставляться два основних завдання: збільшення швидкості поодиноких простих рухів і частоти рухів у локомоторних діях, тобто діях, пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі. Прості рухові реакції — це відповідні рухи на раптові відомі сигнали. У житті вони мають велике

значення під час дій, наприклад, у важкій місцевості, при керуванні механізмами. Можливий досить швидкий перехід від уже вироблених рухових реакцій до нових їх видів: люди, які швидко реагують в одних умовах, швидко реагують і в інших. Це дуже важливо, адже швидка реакція часто рятує людині життя.

Швидкість реакції дитини великою мірою залежить від типу її нервової системи і є якістю, яку вона дістала у спадок від батьків, але її можна і розвинути відповідними вправами.

Велике значення мають для життя людини і складні рухові реакції. Основні з них — реакція на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. З метою вдосконалення в дітей здатності швидко вловлювати очима рухомий предмет, використовуються рухливі ігри з великими і малими м'ячами, воланами тощо. Вправи можна ускладнити за рахунок збільшення швидкості та раптовості кидків або скорочень дистанції між гравцями. Поступово у дітей виробляється вміння передбачати наперед напрям і швидкість руху предмета за діями того, хто кидає, вдарає, коле. Одночасно розвиваються і швидкість відповідного руху, його точність.

Реакція вибору — це знаходження найкращого способу дії чи відповіді на дію «противника» (з кількох можливих варіантів). Вона починає розвиватися ще в ранньому дитинстві, і фізичні вправи на її вдосконалення дуже корисні. Кількість можливих варіантів спочатку має бути невеликою, з поступовим збільшенням до повного обсягу вправи. Природно, що більшість вправ краще проводити у формі рухливих ігор.

Виховання частоти рухів під час ходьби, бігу, плавання, лижних походів проводиться двома способами: виконанням з максимально можливою швидкістю руху в цілому та вдосконаленням швидкості окремих елементів руху (відштовхування, маху ногою та ін.). Для молодших школярів рекомендуються ігри-вправи з раптовими зупинками, з подоланням невеликих відстаней за якнайкоротший час.

Крім розвитку швидкості, до завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку входить також формування у них здатності виконувати швидкісну роботу якомога триваліший час. Витривалість під час виконання швидкісної роботи визначається багатьма факторами, головні з яких — функціональні можливості різних систем організму, стійкість проти несприятливих змін у внутрішньому середовищі організму і центральної нервової системи, що виникають під час тривалої напруженої роботи, фізичних вправ.

Розвитку витривалості сприяють вправи, які дають загальне фізичне навантаження на організм дитини, трохи більше за те, до якого вона звикла. Виконуючи такі вправи, дитина поступово адаптується до стану стомлення, набуває здатності виконувати той

чи інший рух (біг, серії стрибків тощо) триваліший час, а потім швидко відновлювати свої сили.

Витривалість насамперед виявляється в бігу, стрибках, ходьбі на лижах. Це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності та тривалості. Так підвищується загальна витривалість дитини.

Для виховання витривалості у молодших школярів широко застосовуються ігри з короткими повтореннями дій та з неперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Однак треба враховувати, що загальна кількість повторних дій має бути невеликою і чергуватися з короткими перервами для відпочинку.

Батьки повинні добре знати стан розвитку фізичних якостей своєї дитини. Оцінити його можна за допомогою спеціальних тестів (контрольних випробувань). Тестами для перевірки та оцінки розвитку фізичних якостей молодших школярів можуть бути природні рухи — біг, стрибки, метання з місця, а також розгинання тіла в положенні стоячи, нахилившись уперед; стискування кистей рук та ін. Вимірювання виконується за допомогою найпростіших інструментів — спеціальної стрічки, секундоміра, становаго та ручного динамометрів. Результати, показані дитиною, зіставляють з умовними нормативами (стандартами) республіки, області, міста і роблять висновки щодо розвитку фізичних якостей. До найпоширеніших тестів для їхньої оцінки належать стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, біг на 30 м, метання набивного м'яча (вага — 1 кг), стиснення кисті, станова сила.

Стрибок у довжину з місця показує розвиток сили та швидкості рухів. Для його виконання треба стати на лінію, не переступаючи її носками, ноги розставити на ширину плечей. Під час змаху руками п'ятки від підлоги не відривати. З трьох спроб оцінюють найкращу.

Стрибок угору з місця доповнює попередній тест (стрибок у довжину з місця), але він трохи складніший щодо вимірювання результатів. Для оцінки результатів цього тесту на певній висоті закріплюють лінійку або сантиметрову стрічку. Школяр стає під цей пристрій з витягнутою рукою. Треба запам'ятати, якої поділки торкаються його пальці. Потім він робить змах руками і стрибає вгору, торкаючись пальцями поділок стрічки або лінійки. Результат стрибка фіксують, а потім віднімають від нього результат попереднього вимірювання.

Біг на 30 метрів — спеціальний тест для оцінки швидкісно-силових якостей дитини. Проводити біг можна в приміщенні або на майданчику в гумових тапочках з високого старту. Дитина біжить двічі з перервою 10—15 хв. До уваги береться кращий результат.

Метання набивного м'яча (вага — 1 кг) використовують для оцінки швидкісно-силових якостей під час фізичної праці, що виконується за рахунок м'язів рук і тулуба. Метати м'яч треба з-за голови обома руками, сидячи на підлозі. З трьох спроб зараховується кращий результат.

Силу стискання кисті вимірюють ручним дитячим динамометром двічі кожною рукою по черзі. Динамометр слід тримати в руці, витягнутій у сторону. З двох спроб до уваги береться кращий результат.

Станову силу вимірюють становим динамометром. Школяр стає на підставку до динамометра так, щоб вона була біля середини стопи, а ручка динамометра має бути на рівні колін. З двох спроб зараховується кращий результат (див. додаток, табл. 1).

4. ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Надзвичайно важливе значення має здійснення постійного медичного контролю за фізичним розвитком молодших школярів і правильністю їхнього фізичного виховання. На початку навчального року шкільний лікар оцінює стан здоров'я і фізичного розвитку кожного учня. За результатами поглибленого медичного огляду дітей розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну. До основної медичної групи входять практично здорові діти, які можуть займатися фізичною культурою без будь-яких обмежень. Вони мають добрий і середній фізичний розвиток і відповідно високий або середній рівень розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості. Цим дітям необхідно постійно підвищувати фізичні навантаження, вимоги щодо техніки виконання і складності вправ. Батьки, вчителі фізкультури і класоводи повинні пам'ятати: серед дітей, які належать до основної медичної групи, є не тільки здорові і фізично добре підготовлені хлопчики і дівчатка, а й діти без систематичної фізичної підготовки, хоча й без відхилень у стані здоров'я, з доброю функціональною пристосованістю до фізичних навантажень. Таких дітей треба привчати до регулярних занять фізичними вправами, стежити за неухильним виконанням ними домашніх завдань з фізичної культури.

До основної групи можуть бути зараховані учні, які мають і деякі незначні відхилення у стані здоров'я: робочу гіпертонію серця, глухі тони і шуми серця, туберкульозну інтоксикацію першого ступеня, хронічні бронхіти, нерізко виражені синдроми ендокринних захворювань, розширення пахових і стегнових кілець тощо. Батьки і вчителі повинні знати про відхилення у стані здоров'я, фізичного розвитку дітей з тим, щоб краще спрямовувати фізичне виховання і запобігати небажаним наслідкам. Іноді навіть

добре фізично підготовлені діти невпевнено виконують вправи, які потребують сміливості, рішучості (наприклад, вправи з рівноваги, стрибки з висоти, спускання з гори тощо). Щоб дитина повірила в свої сили, треба на якийсь час полегшити умови виконання вправи і тактовно, доброзичливо допомогти виконати її.

До підготовчої медичної групи входять діти з незначними відхиленнями у стані здоров'я, низьким або нижчим за низький фізичним розвитком і низькою фізичною підготовленістю. До цієї ж медичної групи входять і діти з низькими функціональними показниками серцево-судинної системи на випробування витривалості, а також учні з хронічними захворюваннями та залишковими розладами у стані здоров'я. Школярів зараховують у підготовчу медичну групу на певний строк (3—12 місяців). Дані медичних оглядів, що систематично проводяться раз на чверть, а також реальний стан фізичної підготовленості є підставою для висновку про залишення учня в тій самій групі або переведення до іншої.

У дітей, які входять до підготовчої медичної групи, часто спостерігається порушення постави і плоскостопість, диспропорції в кількості м'язової та жирової тканин. Ці школярі відстають від своїх однолітків у показниках життєвої місткості легень, станової сили, показують гірші результати з бігу, стрибків і метань. Фізичні навантаження під час бігу з ускладненнями, стрибків, статичних силових вправ та вправ на витривалість викликають у них сильніші реакції, ніж у ровесників з основної медичної групи. Діти підготовчої медичної групи потребують уважного ставлення з боку батьків, учителів, шкільних лікарів під час занять фізичними вправами вдома і в школі. Рівень фізичного навантаження для дітей підготовчої медичної групи на уроці фізичної культури в 1,5—2 рази нижчий, ніж для учнів основної групи; крива підвищення і зниження навантаження має бути дуже плавною; більшість вправ повторюється меншу кількість разів (на третину або половину).

До спеціальної медичної групи входять діти із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та інших систем і органів. Такі учні не можуть навчатися на уроках фізичної культури за основною шкільною програмою. Для них у кожній школі створюються гуртки загальної фізичної підготовки, які працюють за спеціальною програмою з фізичної культури двічі на тиждень по 45 хв або тричі на тиждень по 30 хв. Крім того, ці діти можуть відвідувати кабінети лікувальної фізичної культури при поліклініках, де з ними проводять заняття. Обов'язок батьків, учителів, лікарів — добитися, щоб усі без винятку діти спеціальної медичної групи були охоплені заняттями лікувальною фізичною культурою та коригувальною гімнастикою.

Батьки обов'язково повинні знати до якої медичної групи

належить їх дитина, щоб разом зі школою краще здійснювати її фізичне виховання.

Стан індивідуального фізичного розвитку за основними антропометричними ознаками — зростом, вагою, окружністю грудей — тата й мами можуть визначити й самостійно. Для індивідуальної оцінки розвитку дитини користуються умовними нормами (стандартами), розробленими для певних демографічних груп дитячого населення з метою об'єктивнішого відображення рівня розвитку дітей у кожній області, великому місті.

Вагу тіла дитини визначають на медичних або торговельних вагах (найкраще натщесерце). Під час зважування дитина повинна стояти на середині платформи вагів, без одягу.

Зріст вимірюють у положенні основної стійки. Дитина при цьому має торкатися стояка ростоміра трьома точками тіла: п'ятами, сідницями й лопатками, а голову тримати так, щоб зовнішній край очних ямок і верхній край слухового проходу лежали на одній горизонтальній лінії.

Грудну клітку вимірюють за допомогою сантиметрової стрічки, накладаючи її ззаду — під нижніми кутами лопаток, а спереду — на рівні нижнього краю сосків.

У таблиці 2 (див. додаток) наведено стандарти антропометричних показників для дітей 6—11 років м. Києва. За даними канд. мед. наук В. П. Неділька та О. М. Циборовського.

5. ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК БАТЬКІВ НА ФІЗИЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

Непоправної шкоди завдають дітям батьки, які курять і вживають у шоденному побуті алкогольні напої або відверто п'ячать. Це створює, з одного боку, вкрай несприятливі умови для морального виховання та інтелектуального розвитку дітей і підлітків, з другого — призводить до їх раннього прилучення до куріння і вживання алкогольних напоїв, що, в свою чергу, підриває здоров'я молоді, зумовлює ранній розвиток алкоголізму.

Спинимось на цьому докладніше.

Наука довела: куріння негативно позначається на здоров'ї людини. Шкідливість його дії зумовлюється, зокрема, вмістом у тютюні отруйних речовин — алкалоїдів, серед яких найшкідливіший — нікотин.

Потрапляючи з димом в організм людини, він всмоктується слизовими оболонками рота, носа і дихальних шляхів, а звідти через легеневі альвеоли потрапляє в кров.

Отруйна дія чистого нікотину така, що одна-дві краплі його вбивають собаку. Досить наблизити одну краплю нікотину до дзьоба голуба, як він гине за 2—3 хв. Одноразова доза чистого ніко-

тину 0,08 смертельна для людини. Відомо, як важко буває спочатку звикнути до куріння. Запаморочення, нудота, блювання, кашель тощо — така захисна реакція організму на отруту, яка вводиться в нього.

Побутує думка про заспокійливу дію куріння, що воно підвищує працездатність, може зняти втому. Це зовсім не так. Коли причину, яка викликала хвилювання, не усунуто, а дія сигарети закінчується, людина хвилюється, нервує ще більше і знову тягнеться до чергової сигарети.

Нікотин шкідливо діє на судини мозку і нервові закінчення, розміщені в ньому, на периферичну нервову систему (під його дією можуть виникнути неврити, поліневрити, радикуліти та інші захворювання), а також серцево-судинну систему. Внаслідок збудження серцевої діяльності збільшується кількість серцевих скорочень, порушується їх правильність, спостерігається аритмія, падіння пульсу. Усе це призводить до виснаження і передчасного старіння серцевого м'яза. Крім того, у курців частіше спостерігається гіпертонічна хвороба.

Нікотин змінює стінки кровоносних судин, спричиняє розвиток артерioskлерозу — звуження просвітів судин, втрату еластичності їх стінок. Кров по таких судинах проштовхується з утрудненням і надходить до окремих органів у значно меншій кількості, ніж потрібно, отже, порушується їх живлення.

Дослідженнями доведено: людина, яка викурює пачку сигарет за день, не дає своїм кровоносним судинам відпочинку. Вони постійно перебувають у стані спазму, що часто призводить до стенокардії, облітераційного ендартеріїту — переміжної кульгавості, а інколи навіть до гангрені кінцівок. Смертність від захворювань серця і судин людей віком від 50 до 54 років серед курців удвічі вища, ніж серед тих, хто не курить. 33% усіх випадків смерті від ішемічної хвороби серця в середньому віці вчені відносять на рахунок куріння.

Надзвичайно шкідлива дія нікотину. Він утруднює процес газообміну й зумовлює розвиток різних захворювань — туберкульозу, хронічного бронхіту і навіть раку. У більшості розвинутих країн світу куріння спричиняє 20—35% усіх випадків смерті від раку. Розладнується у курців і робота шлунка та кишечника: знижується апетит, з'являється нудота. Підвищення кислотності шлункового соку при курінні — одна з причин виникнення виразки шлунка і дванадцятипалої кишки.

У курців притуплені чуття дотику, нюху, знижуються слух і зір, порушується здатність розпізнавати кольори, оскільки нікотин викликає хронічне запалення зорового, слухового та інших нервів. Особливої шкоди завдає куріння здоров'ю жінок, чия нервова система особливо чутлива й вразлива. Руйнівної дії зазнає не

тільки нервова система, а й інші органи і, зокрема, залози внутрішньої секреції: щитовидна, яєчники, гіпофіз та ін. У жінок, які курять, порушується менструальний цикл, ослаблюються м'язи матки, що часто призводить до передчасних родів при вагітності.

Нікотин шкідливо впливає на розвиток дитини, яка перебуває ще в утробі матері. Залишки нікотину виявляють у молоці годуючої матері, що надає молоку неприємного присмаку й отруює дитину.

Згубно впливає наявність курців у домі на організм дітей, які також мимоволі стають пасивними курцями, оскільки змушені вдихати тютюновий дим. Батьки повинні замислюватися над цим і робити все, щоб позбутися шкідливої звички.

Ще більшої шкоди завдає дітям вживання батьками алкогольних напоїв і пияцтво. Побуває думка, що нібито горілка і вино в невеликих дозах корисні для організму і поліпшують апетит. Це абсолютно не так. У здорової людини, яка веде правильний спосіб життя, немає проблем з апетитом, а вживання алкогольних напоїв лише ослабляє організм, руйнує нервову систему і призводить до захворювань серця, шлунка, печінки та інших органів.

Постійні випивки поступово руйнують внутрішні органи, призводять до розумового і фізичного ослаблення, зниження працездатності, активності і помітного ослаблення волі. Головна небезпека вживання алкоголю криється в тому, що людина, яка п'є від випадку до випадку, поступово починає випивати дедалі частіше.

Хронічним алкоголіком одразу ніхто не стає. Здебільшого люди починають випивати невеликими дозами «за компанію», «для апетиту», «для бадьорості», з приводу радісних і сумних подій. Спочатку періодичні випивки, потім дедалі частіші — залежно від хибних звичок, традицій сім'ї, моральної нестійкості і недисциплінованості, потім хворобливий і згубний алкоголізм.

Алкоголь здатний отруїти будь-яку живу істоту. Наприклад, у воді, що містить тільки 1% алкоголю, не можуть жити ніякі водяні тварини. Навіть невелика кількість його ослабляє життєдіяльність клітин, гальмує процеси окислення, засвоєння тощо. Згоряючи в організмі, алкоголь забирає в нього кисень, зумовлює зсідання білків і зморщування живої клітини, руйнує її структуру й розладнює усі функції. Немає жодного органу і системи в організмі людини, які б не терпіли від його згубної дії.

Дуже чутливий до алкоголю мозок. Введення в організм лише 7—8 г алкоголю порушує функцію центральної нервової системи: змінюється психіка, поведінка, працездатність, фізичні якості людини, притуплюються смак, нюх, знижується зір і слух, погіршується чутливість шкіри.

І серцево-судинна система людини руйнується від дії спиртного. Під його впливом рано настають склеротичні зміни в серцевому

м'язі, в результаті воно втрачає здатність переносити фізичні навантаження.

Потрапляючи до шлунка і кишечника, алкоголь погіршує травлення, змінює склад шлункового соку. З'являються печія, нудота, болі в животі, запалюється слизова оболонка шлунка, виникають тяжкі захворювання.

Алкоголь уражає органи дихання. Від його частого вживання руйнується еластична тканина альвеол, що призводить до тяжких захворювань — емфіземи (розширення) легенів і пневмосклерозу (затвердіння стінок кровоносних судин у легенях), туберкульозу.

Останнім часом у педіатрії з'явився новий термін — алкогольна фетопатія (хронічне алкогольне ураження плоду в утробі матері). Тобто вже в період внутрішньоутробного розвитку плід зазнає отруйної дії алкоголю і в момент своєї появи на світ дитина хронічно, а іноді навіть безнадійно хвора. Деякі батьки, не вважаючи себе алкоголіками, думають, що така небезпека їх дітям не загрожує. Але вони помиляються. Так, вони — не п'яниці, тільки інколи випивають. І діти в них народжуються наче здорові, не мають явних фізичних і розумових вад і якийсь час розвиваються зовсім нормально. Але раптом дитина стає безпідставно нервовою, легко збуджується, часто хворіє на інфекційні і простудні захворювання. Або в поведінці сина чи доньки спостерігаються прояви жорстокості, які не можуть витікати з характеру і традицій сім'ї, оточення, системи виховання. Батьки розгублені: звідки це в неї? Звідки підвищена втомлюваність, байдужість, безініціативність, нездатність прийняти самостійне рішення?

Що спричинило психічну і моральну недосконалість особистості? Шукаємо в системі виховання, в соціальному середовищі, а нерідко знаходимо на дні маминого келиха шампанського, татових традиційних недільних ста грамів. І це — не перебільшення, а факт, доведений наукою.

Наш психічний організм — цілком конкретна матеріальна субстанція, точно визначена клітинна система. Лише один ковток вина, вже не кажучи про більше, здатний іноді стати фатальним для нашого потомства, порушивши цілісність і оптимальність цієї системи. Фатальним не обов'язково в розумінні каліцтва, хвороби дитини, а щодо потенційних можливостей. Тільки абсолютна тверезість батьків може гарантувати стопроцентне здоров'я майбутньої дитини. Кожним грамом алкоголю ми обмежуємо рівень нашої дитини як особистості, знижуємо вихідну висоту її інтелектуальних, творчих і духовних можливостей. Грубо кажучи, нормальні і стримані батьки іноді пропивають талант своїх дітей. Чи не занадто велика ціна за сумнівне хмільне задоволення? Коли батькам про це кажуть, вони дивуються, запевняють, що нічого не знали. А наслідок їх «незнання» надто сумний. Діти з фізичними

і розумовими вадами, зумовленими алкоголізмом батьків, потрапляють до спеціальних шкіл-інтернатів, де медичні працівники і педагоги ведуть боротьбу за їхнє майбутнє. Але дуже часто навіть вони безсилі поліпшити долю цих дітей і довести їх до нормального стану.

Отже, алкоголізм і пияцтво — велике соціальне зло, з яким треба рішуче боротися. Сьогодні вже набрали чинності Укази Президії Верховної Ради СРСР і нашої республіки про посилення боротьби з пияцтвом. У постановах партії і уряду конкретно визначено масштаби соціального зла, що його завдають нашому суспільству пияцтво і алкоголізм. Законодавчі акти передбачають різні заходи боротьби з цим ганебним явищем, зокрема посилення адміністративної і кримінальної відповідальності. Партія висуває і якісно нове завдання великої політичної ваги — єдиним фронтом створити повсюдно обстановку нетерпимості до пияцтва, готовність викоринити його.

На жаль, серед певної частини населення побутує погляд на пияцтво, як на неминуче й нездоланне явище. Цим глибоко помилковим позиціям треба давати рішучу відсіч.

Час вимагає вдосконалення побуту і дозвілля трудящих, втілення в життя нових, сучасних обрядів без вживання спиртних напоїв, особливо весіль, провідів до лав Радянської Армії, святкування народження дитини і т. д. Особлива увага приділяється розвитку масового спортивного руху, роботі спортивно-оздоровчих і піонерських таборів і комплексів тощо. Створюються всі умови для поширення туризму і екскурсій, самодіяльної творчості, змістовного використання людьми вільного часу, формування розумних потреб.

Боротьба з пияцтвом і алкоголізмом, що активно ведеться в нашій країні, відповідає інтересам усіх трудящих. Ідейно переконана, гармонійно розвинута, фізично здорова людина — ідеал будівника комунізму. Такі потворні явища, як пияцтво, алкоголізм не мають нічого спільного з принципами комуністичної моралі. Тверезість — ось норма, спосіб нашого життя. Боротьба за неї — справа всіх і кожного.

ЗДОРОВИЙ ПОБУТ — ОСНОВА НОРМАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Правильне фізичне виховання дітей передбачає постійне піклування батьків про здоровий побут дітей у сім'ї. В умовах сім'ї треба прагнути до додержання такого ж чіткого розпорядку життя і діяльності дитини, який встановлено в школі, інших виховних і оздоровчих закладах.

Побут кожної окремо взятої родини залежить від багатьох факторів, — тому не завжди його можна ввести в однакові рамки. Та це, мабуть, і не потрібно. Важливо тільки, щоб батьки чітко усвідомлювали, наскільки потрібно і важливо для виховання здорової, всебічно розвинутої дитини правильно налагодити здоровий побут і фізичне виховання дітей. Там, де немає цього усвідомлення і розуміння з боку батьків, не допоможуть ні хороші житлові умови, ні висока матеріальна забезпеченість сім'ї.

Основні умови здорового побуту в сім'ї — чистота; розумний, твердо встановлений режим; систематичне загартування сонцем, повітрям і водою; правильна організація ігор і фізичних вправ дітей у сімейному побуті.

Засоби додержання чистоти у приміщенні прості: систематичне миття підлоги, вікон, дверей, щоденне прибирання пилу вологим способом, чищення одягу і взуття поза житловими кімнатами, старанне витирання ніг при вході до приміщення та інші правила, що їх діти повинні знати і обов'язково виконувати. Головне — привчити до певного порядку й вимагати його додержання.

1. ГІГІЄНА ДИТИНИ ТА ЖИТЛА

Розвиток гігієнічних навичок у молодших школярів — дуже важливий розділ загального виховання. Ще в дошкільному віці діти легко засвоюють елементарні правила догляду за собою. Ці правила треба повсякденно закріплювати у синів та дочок і вимагати їх виконання. Дуже важливо привчити дітей старанно мити руки. Це — необхідна умова запобігання глистним зараженням і кишковим інфекціям. Чиста шкіра виділяє особливі речовини, що знищують бактерії. Отже, утримання її в чистоті — також запорука здоров'я. Шкіра захищає організм людини від шкідливих впливів зовнішнього середовища, охороняє органи і тканини від механічних пошкоджень, є регулятором тепла і має особливе значення як орган чуття. Сальні залози виділяють шкірне сало, яке надає шкірі м'якості та еластичності; крім того, шкіра виділяє і певну частину шкідливих продуктів, що утворюються в організмі внаслідок обміну речовин. Лусочки, які злущуються з верхніх шарів шкіри, змішуючись із шкірним салом та пилом, забруднюють шкіру. Цей бруд закупорює отвори потових і сальних залоз, подразнює шкіру, сприяє розмноженню мікробів і в разі пошкодження шкірного покриву (садно, рана) може викликати запальні процеси.

Для школяра мають стати міцною звичкою щоденне умивання, обтирання та обливання тіла до пояса, щотижневе миття в лазні, приймання теплої душу (з милом) після занять фізичною культурою і спортом.

Кожна дитина повинна мати власний рушник для обличчя і рук, а також окремий рушник для ніг. Нігті на руках і ногах є місцем скупчення бруду й мікробів, тому їх треба старанно мити і коротко підстригати. Нігті на пальцях рук зрізують дугоподібно, а на ногах — прямо, щоб вони не проростали у пальці.

Пітливість ніг може пояснюватися різними причинами: рідким миттям, перегріванням, носінням гумового взуття без устілки тощо. Її можна усунути насамперед щоденним миттям ніг спочатку теплою, а потім прохолодною водою. Якщо це не допомагає, варто звернутися до лікаря.

Волосся голови швидко забруднюється через сильне виділення шкірного сала. Разом з пилом і брудом у волосся можуть бути занесені різні комахи й збудники шкірних захворювань. Необхідно старанно доглядати за волоссям — регулярно мити його (не рідше, ніж раз на тиждень) і кілька разів на день старанно розчісувати. Туге стягування волосся призводить до його випадання. Про це повинні знати дівчатка. Постійне носіння головного убору також негативно позначається на волоссі. Корисно щодня робити масаж голови спеціальною масажною щіткою. Слід роз'яснювати і нагадувати дітям, що не можна користуватися чужим гребінцем і ножицями для підстригання нігтів.

Систематичний догляд за ротовою порожниною та зубами має велике гігієнічне значення. Оберігати зуби від псування — означає насамперед регулярно чистити їх і періодично для профілактики (двічі на рік) показуватись зубному лікарю. Чистити зуби треба зубним порошком двічі на день — вранці та ввечері (перед сном). Це очищає ротову порожнину від залишків їжі, які є сприятливим середовищем для розвитку мікроорганізмів.

Кожна дитина повинна мати власні щітку і зубний порошок. Щітки мають бути помірно жорсткі, щоб масажували і зміцнювали ясна. Чистити зуби треба із зовнішнього та внутрішнього боків, рухами у вертикальній площині. Після кожного приймання їжі бажано полоскати рот кип'яченою водою кімнатної температури. Емаль зубів псується від розгризання горіхів та швидкого чергування гарячої і холодної їжі. Цього слід уникати.

Одяг та взуття захищають людину від несприятливого впливу навколишнього середовища, допомагають регулювати тепловий обмін тіла, охороняють його від забруднення й механічних ушкоджень.

Одяг має бути легким, зручним, у міру теплим. Він не повинен утруднювати рухи, заважати диханню і кровообігу, подразнювати шкіру. Слід подбати і про зручне взуття, яке відповідає сезону.

Для занять фізичною культурою на майданчику (влітку) і в спортивному залі учневі потрібні труси, майка, кеди або тапочки (у прохолодну погоду — бавовняний тренувальний костюм).

лій людині. Добре відомо, які рухливі та невгамовні в іграх хлопці і дівчатка. Вони розвиваються, ростуть, витрачають багато калорій, яку треба обов'язково поповнювати достатнім і калорійним харчуванням, бо інакше дитина втрачатиме сили. Так, на 1 кг ваги школяру 7—8 років потрібно 80 великих калорій¹, 9—10 років — 70 калорій.

Складаючи добове меню для школярів, треба думати не тільки про кількість, а й про якість їжі. Вона повинна бути смачною і поживною. Коли лікарі вимагають урізноманітнювати харчування, вони виходять не тільки з того, що одноманітність набридає дітям, а й з того, що дитина має одержати з їжею всі необхідні для нормального росту й доброго фізичного розвитку компоненти: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни тощо.

Важливою складовою частиною кожної клітини живої істоти і рослини є білок. До складу цієї речовини входить азот. Ні жири, ні вуглеводи азоту не містять, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. Білок — це основа життя. Людина одержує білок з їжею тваринного і рослинного походження і використовує його в основному як пластичний матеріал.

Не можна задовольняти потребу організму в білках тільки за рахунок білків тваринного походження, оскільки і рослинні білки також мають важливе значення для організму людини.

Білки, які містяться в більшості круп, у поєднанні з іншими продуктами тваринного походження утворюють суміш амінокислот, близьких до білків тіла людини. Наприклад, білок гречаних круп містить мало деяких важливих для організму амінокислот, але при споживанні гречаної каші з молоком ця нестача поповнюється.

Добова потреба в білку для школярів 7—8 років становить близько 3—3,5 г на 1 кг ваги, а для старших дітей — 2—3 г. Значно збільшується потреба організму в білках після захворювань, що супроводжуються значним підвищенням температури. У звичайних, нормальних умовах збільшувати кількість білка проти норми в добовому раціоні дітей не слід.

Багато білка міститься у м'ясі, рибі, яйцях, молоці, сирі, горосі, квасолі, сої та сочевиці.

Жири використовуються організмом головним чином як енергетичний матеріал. Це — органічна сполука, що складається з вуглецю, водню і кисню. Жири містять вуглецю більше, ніж вуглеводи і білки, а тому під час окислення дають значно більше енергії.

Наявність жирів у їжі збільшує її калорійність, завдяки цьо-

¹ Велика калорія (інакше — 1 000 малих калорій) — кількість теплоти, що потрібна для підвищення температури 1 л води на 1°C.

му можна зменшити об'єм необхідної для організму їжі і значно знизити витрати енергії на процес травлення. Жири можуть відкладатись в організмі у вигляді запасів — жирових депо — в підшкірній клітковині, в сальнику, в печінці, в принирковій клітковині та інших органах і тканинах. Жир утворює пружну прокладку в місцях, що зазнають механічних впливів, і покриває внутрішні органи, охороняючи їх від ушкоджень і охолодження.

Жир відкладається в організмі не тільки при надлишку його в їжі, а й при багатому вуглеводному харчуванні. Ці запаси енергетичного матеріалу організм мобілізує в скрутний для нього час (голодування, хвороба тощо).

Витрачаючи насамперед запаси жиру, організм тим самим зберігає білки й запобігає, таким чином, руйнуванню важливих органів і тканин.

Найбільшу цінність для дітей становлять молочні жири, що входять до складу молока і молочних продуктів — вершкового масла, вершків, сметани, а також жири яєчного жовтка і рибацького жиру.

Добова фізіологічна норма жирів переважно тваринного походження для школярів становить 80—106 г. Слід мати на увазі, що недостатня кількість жирів у їжі, як і надлишок їх, шкідливі для організму і можуть призвести до глибоких порушень обміну речовин.

Вуглеводи є енергетичним матеріалом для організму і виробляють, головним чином, рухову та теплову енергію. Вуглеводів багато в борошні, крупах, хлібі, фруктах та овочах. Вони повністю й легко окислюються, тому організм покриває енергетичні затрати насамперед за їхній рахунок.

Діти багато рухаються і тому витрачають багато енергії, для поповнення якої організму потрібні вуглеводи. Вони необхідні для роботи м'язів тіла, серцевого м'яза, а також для ефективної розумової діяльності. Певні запаси вуглеводів в організмі у вигляді глікогену відкладаються в печінці та м'язах.

Надлишок вуглеводів іде на утворення жирів, і, навпаки, при недостатці вуглеводів вони можуть утворюватися з жирів. Як жири, так і вуглеводи, можуть утворюватись із білків.

Добова норма споживання вуглеводів для молодших школярів становить 324—422 г. Усім відомо, як діти люблять солодощі. Але тут їх доцільно обмежувати. По-перше, солодке слід давати дітям не безладно, а після сніданку, обіду чи вечері. Надлишок вуглеводів в організмі може негативно вплинути на здоров'я дитини, призвести до надмірної повноти, ожиріння з усіма негативними наслідками, що звідси випливають.

Мінеральні солі містяться в м'ясі, овочах, бобах та інших харчових продуктах. Без них не можуть утворюватись нові

тканини, тому їх наявність у їжі необхідна і дуже важлива. Мінеральні солі входять до складу продуктів харчування і при правильному і раціональному харчуванні немає потреби вводити їх штучно.

З мінеральних солей тільки хлористий натрій — кухонна сіль — додатково вводиться до страв, особливо рослинних, бо рослини бідні на натрій. Добова потреба дітей у солі становить 8—10 г.

Кухонну сіль організм використовує для вироблення соляної кислоти, яка входить до складу шлункового соку й відіграє важливу роль у травленні їжі і захисті організму від бактерій, які попадають до шлунку з їжею та слиною. І надмірне споживання солі, і її недостача можуть призвести до серйозних порушень у роботі організму (порушується робота серця, нервової системи, нирок тощо).

На воду припадає 70% загальної ваги людини. Головну масу крові, лімфи, травних соків становить вода. В головному мозку її міститься 80%, у м'язах — 75%, у кістках — близько 50%.

Людина може прожити без їжі понад місяць, а без води гине через кілька днів. Усі процеси в організмі пов'язані з наявністю води і речовин, розчинених у ній. Вода сприяє виведенню з організму шлаків і мінеральних речовин. Кількість її в добовому харчовому раціоні школяра має становити 1,2—1,5 л, включаючи безпосередньо рідину (чай, молоко, каву, супи), а також воду, що міститься в різних стравах, фруктах, овочах.

Вживати надмірну кількість води і напоїв не слід, бо це перевантажує серце, нирки, а також призводить до надмірного вимивання з організму вітамінів і мінеральних солей.

Вітаміни — важлива складова частина їжі. Їх недостача призводить до тяжких захворювань: цинги, рахіту, паралічів рухових нервів — порушує нормальний процес росту й розвитку. Вітаміни позначають літерами латинського алфавіту А, В, С, D, Е та ін. Для дитячого організму потрібні всі вітаміни, особливо А, В, С і D.

Вітамін А називають «вітаміном росту». Він міститься у моркві, помідорах, капусті, салаті, шпинаті, а також у молоці, вершковому маслі. Дуже багато його в рибацькому жирі.

Вітамін D називають протирахітичним, його відсутність призводить до порушень у формуванні кісткової тканини. Цього вітаміну багато в рибацькому жирі, молоці, вершковому маслі.

Вітаміни В і С є в злаках, овочах, горосі, ягодах, фруктах, особливо багато вітаміну С в лимонах, чорній смородині, шипшині.

Їжа дітей завжди має бути вітамінізована. Взимку і навесні рекомендується додавати в їжу вітаміни у вигляді порошків і таблеток, оскільки в цей час мало овочів і фруктів.

Іноді батьки скаржаться на відсутність апетиту у дітей і не

знають, що робити в такому разі. Передусім треба з'ясувати причину втрати апетиту. Найчастіше поганий апетит — результат неправильного режиму харчування.

Істи треба через 3,5—4 год завжди в один час. Неприпустиме «підгодовування» у перервах між прийманням їжі. Це порушує періодичність виділення травних соків, внаслідок чого порушується травлення, псується апетит.

Причиною поганого апетиту може бути переогодовування. Деякі батьки загодовують дітей солодощами, жирними стравами, не визнають страв з варених і сирих овочів. Іноді діти погано їдять від надмірної уваги до них, довгих умовлянь, недоречних заохочень чи, навпаки, погроз.

Втрата апетиту може пояснюватись гельмінтозом або іншими захворюваннями, наприклад недостатнім живленням тканин (дистрофія), недокрів'ям тощо, недостатнім перебуванням на свіжому повітрі. Щоб правильно й доцільно годувати дітей, батьки повинні знати також, що, наприклад, їжа, багата на білки, підвищує збудливість нервової системи, тому її бажано давати у першій половині дня, в період найбільш активної діяльності дітей. Вживання перед сном їжі, багатої на білки, шкідливе для травлення. Білкова їжа потребує великої кількості травних соків, а під час сну, як відомо, всі процеси в організмі, в тому числі й виділення травних соків, уповільнюються. Тому на вечерю краще давати дітям легкі овочеві і молочні страви, причому не менше як за 1,5—2 год до сну.

Не варто включати в дитячий раціон надто вишукані страви. Це розніжує травний апарат і знижує здатність організму пристосовуватися до різних умов харчування. Деякі батьки вважають повноту неодмінною ознакою здоров'я. Вони намагаються дати синові чи доньці якомога більше їжі, багатої на білки, жири та вуглеводи, завдаючи цим шкоди їхньому здоров'ю: адже надмірне харчування так само шкідливе, як і недоїдання.

Ожиріння — хворобливий стан, що виникає внаслідок порушення нормальної діяльності залоз внутрішньої секреції. Воно пов'язане з недостатнім окисненням продуктів обміну в тканинах і затримкою недоокислених продуктів в організмі. У молодших школярів часто спостерігається надмірне відкладання жиру. Це може пояснюватись не тільки надмірним харчуванням, а й конституційними факторами, спадковістю, і, головним чином, гіподинамією (зниженням м'язової діяльності).

Надмірне відкладання жиру спостерігається в дітей, які мало гуляють, рідко беруть участь у рухливих іграх з однолітками. Ці діти, як правило, малорухливі. Вони швидко втомлюються, їм хочеться посидіти, полежати, що, в свою чергу, посилює відкладання жиру. Надмірна повнота може призвести навіть до відхилення

у психіці (діти стають замкнутими, стороняться інших), а в найтяжчих випадках — до інвалідності (порушень нормальної діяльності внутрішніх органів).

Ожиріння лікується за умов суворого додержання призначень лікаря щодо правильної дієти і рухового режиму. Необхідно зменшити в раціоні кількість хліба, картоплі, масла, обмежити вживання солоної їжі. Для забезпечення нормального обміну речовин в організмі витрата енергії має перевищувати її надходження. Ефективний засіб боротьби з надлишком відкладеного жиру — заняття гімнастикою.

4. СОН

Велику увагу в режимі дня школяра приділяють сну, який потрібний організму дитини для повного відновлення сил після напруженої денної навчальної роботи. Під час сну нервові клітини знову відновлюють свою здатність сприймати різні впливи зовнішнього середовища і відповідно реагувати на них.

Тривалість сну 7-річних дітей має становити не менш як 11,5—12 год, 8—9-річних — 10,5—11 год, 10-річних — 10—10,5 год. В установленні норми тривалості сну не повинно бути трафарету, виходити тут слід з індивідуальних особливостей і потреб кожної дитини. Так, для учнів з ослабленим здоров'ям норми сну мають бути інші. Діти з туберкульозною інтоксикацією, з дефектами серцево-судинної системи, підвищеною нервовою збудливістю потребують тривалішого сну. Чим молодший школяр, тим інтенсивніше відбуваються ріст і розвиток, тим тривалішим має бути його сон. Але лише тривалість не гарантує гігієнічну повноцінність сну. Щоб повністю відновити нервову енергію, він повинен бути глибоким.

Протягом першої години глибина сну швидко наростає і тримається до ранку. Перед пробудженням сон стає неміцним. Тільки при постійному додержанні режиму сну він буде достатньо глибоким. Неспокійний сон не дає повноцінного відпочинку. Якщо дитина не висипається, вона буде млявою, погано сприйматиме пояснення вчителя, помилятиметься під час лічби та письма. Такі діти стають підвищено збудливими, неуважними, у них з'являється неточність рухів.

Щоб забезпечити дитині глибокий, повноцінний сон, треба привчити її лягати спати і вставати в одні й ті самі години.

При суворому додержанні цього порядку наближення годин засинання вже є умовним подразником для створення сонливого стану. Якщо встановлені години порушуються, діти довго не можуть заснути, а вранці їм важко розбудити й підняти з ліжка.

Бажано, щоб перед сном діти грали в спокійні ігри, вишивали, читали художню літературу тощо. Шумні ігри, розповіді страшних

історій збуджують центральну нервову систему, заважають швидкому засинанню й глибокому сну.

Дуже корисно школярам перед сном спокійно погуляти 20—30 хв, а потім провітрити кімнату й зайнятися вечірнім туалетом. Крім миття обличчя і рук, чищення зубів, до вечірнього туалету треба включати також миття ніг водою кімнатної температури. Це благотворно впливає на нервову систему і сприяє швидкому засинанню.

Під час засинання та сну дитини слід вимкнути яскраве світло, припинити голосні розмови, зменшити гучність радіо і телевізора. Температура повітря в спальних приміщеннях має становити 16—18° С.

Особливо корисний сон на свіжому повітрі (на верандах, при відчинених кватирках та фрамугах). Дитина повинна спати в окремій, просторій, чистій, не дуже м'якій, але й не жорсткій постелі. Надто м'яка постіль знижує дитину, утруднює дихання шкіри. Ковдра повинна бути легкою і не перегрівати тіло. На час сну дитина має надівати білизну, призначену тільки для сну.

Спокійному глибокому сну заважає пізня вечеря. Вечеря має складатися з легких страв, що не перевантажують шлунок і легко засвоюються за 1,5—2 год до сну. Не рекомендується також вживати багато рідини. Це перевантажує шлунок і заважає глибокому сну. Школярі з відхиленнями в стані здоров'я потребують також денного сну тривалістю не менше години.

Денний сон корисний також і практично здоровим дітям. Після такого відпочинку вони витрачають менше часу на приготування уроків, і працездатність їх після виконання всіх навчальних занять значно вища.

5. ЗАГАРТОВУВАННЯ

Загартовування, як відомо, — це послідовне підвищення опірності організму проти шкідливих впливів навколишнього середовища. Наш організм має здатність підтримувати свою теплову рівновагу на більш або менш постійному рівні, незважаючи на значні коливання температури зовнішнього середовища. Загартовування зміцнює цю властивість.

Систематичне проведення холодних процедур (дія повітря, води) підвищує стійкість організму проти охолодження, отже, зменшується небезпека простудних захворювань. Фізіологічна суть загартовування полягає в тому, що під впливом регулярної дії факторів зовнішнього середовища (води, повітря, сонячного проміння) відбувається поступове пристосування організму до цих змін. Загартовування не потребує ніяких спеціальних пристосувань, воно доступне всім, і його можна запроваджувати протягом усього

року. Послідовно і неухильно додержуючи розроблених положень і методики, можна досягти добрих, а інколи навіть і разючих результатів.

Проте не слід забувати, що запорукою ефективності є додержання принципів поступовості, послідовності й систематичності у його здійсненні.

Наприклад, купання у водоймі можна починати після попередньої підготовки шкіри обтиранням і обливанням. І обливання, і купання у водоймі має поєднуватися з прийманням сонячних ванн. У проведенні систематичних загартовуючих процедур важлива також безперервність. Перш ніж розпочати загартовування дитини, треба порадитися з лікарем, який визначить, які загартовуючі процедури можна проводити та їх послідовність. Найкращими і найбільш доступними для всіх засобами загартовування є повітря, сонце і вода.

Загартовування повітрям — найдоступніший засіб загартовування. Шкірний покрив піддається впливу токів атмосферного повітря, причому залежно від температури, швидкості руху повітряного струму вплив цей буде то сильнішим, то слабшим, що поживить роботу нервових судинно-рухових механізмів.

Кровоносні судини — капіляри, розміщені в шкірі, то звужуються, то розширюються, і поступово під впливом повітряних ванн в них виробляється здатність швидко й доцільно змінювати кровонаповнення залежно від температури повітря. Чергування розширення та звуження тренує судини. Таким чином, кінцевою метою загартовування повітрям є вироблення швидкої чіткої реакції судинної сітки на коливання температури.

Загартовування повітрям ґрунтується на поступовому пристосуванні організму до температури навколишнього повітря, нижчої від температури тіла. Яскравим прикладом загартовування є факт пристосування взимку до низької температури навколишнього повітря шкіри обличчя і меншою мірою — кистей рук.

Усі види зимового спорту пов'язані із загартовуванням холодним повітрям. В літню пору ефект загартовування в процесі заняття фізичною культурою виражений менше, ніж узимку.

Для регулярного загартовування повітрям, прийняття повітряних ванн треба частково або повністю оголювати тіло. Хороший ефект дають і світло-повітряні ванни, які відрізняються від повітряних тим, що вони проводяться з використанням дії розсіяного сонячного проміння.

Залежно від температури повітря розрізняють холодні повітряні ванни — від 6 до 14° С; холоднувати — від 15° до 20°; індіферентні — від 21° до 25°; теплі — від 26° до 30°; гарячі — понад 30°. При загартовуванні має значення не лише температура повітря, а й швидкість його руху та вологість.

Так, коли повітря рухається з великою швидкістю, це сприяє великому випаровуванню з поверхні шкіри поту, і, в свою чергу, викликає збільшення тепловіддачі.

При підвищеній вологості повітря випаровування поту з шкіри утруднено, надлишки тепла погано виводяться з організму, тіло перегрівається, що викликає відчуття духоти.

Повітряні ванни мають глибоку фізіологічну дію, яка тим сильніша, чим нижча температура повітря, чим швидший його рух і триваліший час повітряної ванни. Проте приймати їх треба обережно, особливо це стосується дітей, які вперше починають загартовуватися і взагалі чутливі до дії холодного повітря. Дуже ефективним є поєднання повітряних ванн з ранковою гімнастикою.

Загальні повітряні ванни треба починати у трусах та майці улітку на вільному повітрі, а восени й узимку їх можна продовжувати при відкритих квартирках, фрамугах, вікнах. Тривалість повітряної ванни поступово збільшується від 3—5 хв до 1,5—2 год улітку.

Одна з форм загартовування повітрям — використання протягів. Це звучить трохи несподівано, адже, як відомо, саме вони часто є причиною простудних захворювань. І справді, небезпека полягає в тому, що протяги, як правило, діють несподівано і раптово на обмежені ділянки тіла. Внаслідок цього охолодження буває малопомітним і не викликає достатньо активних захисних реакцій організму. Ось чому зниження чутливості організму до протягів має велике значення. Холодні й холоднуваті повітряні ванни, а також інші засоби загартовування низькими температурами підвищують стійкість організму проти протягів. Отже, використовувати протяги як подразники доцільно, треба тільки, щоб вони діяли на всю поверхню тіла рівномірно.

Повітряні ванни рекомендується приймати в русі, але можна й сидячи та лежачи. Не можна допускати, щоб дитину морозило. Якщо температура повітря починає знижуватися, треба виконати швидкі рухи, пробіжки, гімнастичні вправи. Не можна приймати повітряні ванни натщесерце або відразу після їди.

Найкращий час прийому повітряних ванн — ранок, коли сяє сонце і повітря містить значну кількість ультрафіолетових променів.

Світло-повітряні ванни приймаються в сонячний день у тіні (в лісі, в полі під покриттям, на терасі, на березі водойми і т. д.).

Загартовування сонячним промінням — також широкодоступний дійовий засіб зміцнення організму дитини. Сонячна радіація складається з променів різної довжини хвиль. Частина денного спектра, яку ми бачимо, має довжину хвиль від 390 до 760 мілімікрон. Промені з довжиною хвиль менше від 390 мілімікрон (ультрафіолетові) примикають до фіолетової частини

спектра, а промені з довжиною хвиль понад 760 мілімікрон належать до його інфрачервоної частини.

Цілющу дію на організм людини має ультрафіолетова частина спектра. Під впливом ультрафіолетової радіації поліпшуються функції кровотворення, склад крові: збільшується кількість червоних кров'яних тілець та вміст гемоглобіну; активізується весь процес обміну речовин. Дуже сприятливий вплив ультрафіолетових променів на мінерально-сольовий обмін. У підшкірно-жировому шарі міститься недіяльний провітамін D., який під впливом ультрафіолетової радіації стає активним вітаміном D. Цей вітамін — антирахітичний. Наявність його в організмі нормалізує фосфорно-кальцієвий обмін, а отже, — і процеси кісткотворення. Таким чином, ультрафіолетова радіація сприяє формуванню і правильному розвитку кісткового скелета. Ультрафіолетові промені вбивають мікроби і руйнують отрути, що їх ці мікроби виробляють. Отже, сонце — могутнє джерело здоров'я дитини. Його проміння загартовує організм, поліпшує обмін речовин, створює бадьорій, життєрадісний настрій тощо.

Найбільше ультрафіолетового проміння в процентному відношенні до всієї променистої енергії сонячного спектра доходить до земної поверхні при найвищому стоянні сонця, тобто опівдні. Чим нижче опускається сонце до горизонту, тим більше ультрафіолетового проміння поглинається земною атмосферою. Тому рановранці і після 14-ї год кількість ультрафіолетового проміння менша, ніж з 10-ї до 14-ї год.

На берегах річок, озер, ставків значно більше ультрафіолетових променів, тому що вони відбиваються від поверхні води. У високих горах, де повітря відзначається чистотою, в сонячному випромінюванні фіолетових променів більше, оскільки вони менше поглинаються атмосферою.

Сонячне проміння викликає пігментацію шкіри дитини і надає їй коричневого кольору. Пігментація шкіри — це реакція організму на вплив сонячних променів. Вона захищає тіло від надмірного сприймання такого сильного подразника, яким є ультрафіолетове проміння. Крім того, сонячне проміння при додержанні певних правил благотворно впливає на весь організм дитини. Під його дією розширюються кровоносні судини (особливо судини шкіри) — знижується кров'яний тиск, поліпшується та поглиблюється дихання, посилюється потовиділення, підвищується обмін речовин, збільшується споживання кисню й виділення вуглекислоти, зміцнюється нервова система.

Проте, прагнути якнайкраще загоріти, діти дуже часто одержують сонячні опіки. Тривале перебування голої дитини на сонці може призвести до тяжких розладів стану здоров'я і викликати зниження загальної працездатності (головний біль, озноб,

підвищення температури, втома, млявість тощо). Щоб цього не сталося, слід пам'ятати: сонячні ванни бажано приймати поблизу відкритих водойм, де немає пилу. Найкращий час для цього — 9—12-та години, причому не слід приймати ванни відразу після їди, а найкраще — через 2—2,5 год після сніданку. Необхідно покривати голову білою легкою тканиною, а очі захищати темними окулярами. Перші сонячні ванни мають тривати не довше 5—10 хв, а потім можна додавати щодня по 3—5 хв і поступово довести їх тривалість до 30—40 хв. Приймаючи сонячні ванни, треба лежати однаковий час на спині, на одному та другому боці, животі. При перших же ознаках нездужання дитини (погане самопочуття, серцебиття, нудота, головний біль тощо) сонячні ванни треба припинити.

Після перебування на сонці рекомендується відпочити в затінку, а потім прийняти душ, облитися, скупатися і розтерти після цього тіло досуха.

Не можна купатися перед сонячними ваннами, а також чергувати сонячні ванни з водними процедурами. Після прийому сонячних ванн та купання рекомендується відпочити в тіні. У деяких дітей після перших сонячних ванн червоніє і свербить шкіра, вони відчувають жар. Ці та інші ознаки сонячного опіку свідчать про те, що треба негайно припинити загартовування сонцем і звернутися до лікаря. Поновити загартовування дитини сонцем можна тільки з дозволу лікаря. Взагалі, батьки повинні знати: зловживання сонячними ваннами може призвести до загострення деяких захворювань. Отже, недисциплінованість під час приймання сонячних ванн може завдати великої шкоди.

Сонячні ванни — сезонний загартовувачий фактор, який не розв'язує питання про постійне систематичне опромінення організму дитини, особливо в осінньо-зимовий період, коли в природі знижується кількість ультрафіолетових променів. Останнім часом винайшли спеціальні лампи, за допомогою яких діти можуть дістати потрібну дозу ультрафіолетових променів у приміщенні в звичайному одязі під час навчальної і виробничої діяльності.

Загартовування дитини водою треба починати обережно, враховуючи її сильну дію. Дія води як фактора загартовування визначається величиною її теплопровідності та теплоємності. Теплопровідність води у 28 разів перевищує теплопровідність повітря. Тому, перебуваючи у воді, людина втрачає тепла значно більше, ніж на повітрі.

Розрізняють холодні (температура води нижча від 20°), холоднуваті (20°—32°), індиферентні (33°—35°), теплі (36°—40°) і гарячі (за 40°) водні процедури.

Холодна вода викликає спочатку звуження поверхневих кровоносних судин, що містяться в шкірі та в підшкірній клітковині. В цей час кров з них переміщується в глибоко розміщені судини,

внутрішні органи, глибокі м'язи тощо. Шкіра стає блідою і вкривається дрібними пухирцями (так званою «гусячою шкірою»). Це супроводжується короточасним відчуттям ознобу. Якщо дія холодної води триває, організм поступово пристосовується до цього: виробляє теплоту за рахунок активізації обміну речовин, діяльності нервової та серцево-судинної систем.

Серце працює енергійніше, шкірні та підшкірні судини розширюються і більша маса крові переміщується з внутрішніх органів на периферію. Шкіра при цьому червоніє, з'являється відчуття теплоти, «гусяча шкіра» зникає. Оскільки розширені судини шкіри і підшкірного жирового шару можуть містити в собі велику кількість крові, зрозумілий величезний ефект водних процедур. Піддаючи нервово-судинний апарат своєрідній «гімнастиці», можна добитися підвищення стійкості організму проти холоду й запобігання, таким чином, простудним захворюванням.

Проте, якщо температура води досить низька або дія її надто тривала, механізми пристосування можуть виявитися недостатніми — тіло переохолоджується, це викликає несприятливі реакції організму, які супроводжуються вторинним звуженням периферійних кровоносних судин. Шкіра блідне, дитину морозить. Внаслідок таких негативних реакцій організму опір його знижується, що може призвести до захворювання. В таких випадках водну процедуру слід негайно припинити і вжити енергійних заходів до швидкого зігрівання тіла.

Найпростіші і найдоступніші форми загартовування водою — обтирання та обливання. Обтирання бажано проводити після ранкової гімнастики. Протягом 1—2 хв тіло швидко обтирають віджатою губкою, кінцем рушника або серветкою, потім швидко розтирають насухо волохатим рушником до появи рожевого кольору й відчуття приємної теплоти. Температура води для перших обтирань має бути 32°, через кожних 2—3 дні її знижують на 1—2° і поступово доводять до 16°. Обтирання треба проводити при температурі повітря в кімнаті не нижчій 18—20° в осінньо-зимовий період, 16—18° у весняно-літній. Коли організм звикає до обтирання і добре його переносить, через 1—1,5 місяця можна переходити до обливання. Температура води при перших обливаннях має бути близько 34°, з поступовим зниженням до 18—16°. Обливатися слід рівномірно, щоб вода широким потоком стікала по всьому тілу.

Ще сильніший вплив має душ, оскільки тут приєднується і механічна дія води. Водні процедури краще починати влітку, а потім продовжувати їх восени і взимку.

Купання в морській чи в прісній воді — ефективний засіб загартовування. Його можна починати при температурі води, не нижчій від 20—22°. Тривалість перших купань треба обмежити 2—4 хв, а потім довести до 10—15 хв. Не можна входити у воду спітнілим

або з «гусячою шкірою». Якщо тіло дитини охолоджене, треба запропонувати їй зробити кілька фізичних вправ і лише після цього дозволити купатися.

Перебуваючи у воді, дитина також повинна рухатись, а при перших ознаках переохолодження — негайно вийти на берег і досуха розтертись рушником.

Здійснюючи загартовування, слід суворо дозувати всі процедури залежно від віку дітей, стану їхнього здоров'я та індивідуальних реакцій на діючі фактори; загартовування проводити щоденно й поступово збільшувати інтенсивність процедур, а також постійно контролювати вплив процедур на організм дитини.

Загартовуючими заходами є і щоденне перебування дітей на свіжому повітрі незалежно від погоди, денний сон на повітрі, нічний сон у приміщенні з відкритими кватирками, гімнастика, ранкові й вечірні водні процедури, ножні ванни після занять фізичними вправами, а також одягання відповідно до сезону, що виключає можливість переохолодження чи перегрівання дитини.

Найкращий результат загартовування досягається тоді, коли використання сонця, повітря, води поєднується з фізичними вправами, рухливими іграми, спортивними розвагами.

6. РАНКОВА ГІГІЄНИЧНА ГІМНАСТИКА І ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Організація виконання дітьми дома фізичних вправ має велике значення для гармонійного поєднання сімейного і суспільного фізичного виховання. Ці вправи — необхідний додаток до уроків фізичної культури, а також до фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, в яких діти беруть участь.

Життєва важливість фізичних вправ у режимі сім'ї особливо зростає в період навчання дітей. У цей час діяльність школяра пов'язана з тривалим перебуванням у приміщенні, а заняття в школі і виконання домашніх завдань значно обмежують дитину в русі.

До занять дітей фізичними вправами в умовах сімейного побуту належать ранкова гімнастика, фізкультурні хвилини і паузи в перервах між приготуванням уроків, виконання шкільних домашніх завдань з фізичної культури, ігри і вправи спортивного характеру.

Основним змістом усіх цих занять є знайомі із школи і піонерського табору фізичні вправи, їх варіанти, створені самими дітьми, а також народні ігри, що традиційно передаються в сім'ях з покоління в покоління. Важливо правильно визначити час і місце для таких занять дітей. Займатися вони можуть самостійно (індивідуально) і разом з однолітками, товаришами під загальним доглядом батьків або за безпосередньої їх участі.

Важливо, щоб заняття дітей фізичними вправами сприяли не

тільки їхньому фізичному розвитку, а й формуванню позитивних рис характеру та поведінки, допомагали краще вчитися, сумлінно й успішно виконувати домашні завдання. А для цього дорослі повинні контролювати дії дітей, стежити, щоб вони не перевтомлювалися й надто не нервували. Треба подбати і про те, щоб у синячи доньки було все необхідне для занять спортом узимку і влітку.

Так, для занять ранковою гімнастикою потрібні коротка скакалка, маленький м'яч, великий надувний м'яч, гімнастичний обруч діаметром 70—80 см (найкраще пластмасовий), гімнастична палиця довжиною 75—80 см, діаметром 2,2—2,4 см, прапорці завдовжки 30 см, діаметром 1,2—1,5 см. Полотнище прапорця 15×20 см або у вигляді трикутника. Для спортивних розваг дитині потрібні ковзани, лижі, санчата, велосипед та інший спортивний та ігровий інвентар.

Ранкова гімнастика займає велике місце в усій системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, прищеплення життєво необхідних навичок і є одним з основних засобів впровадження фізичної культури в повсякденний побут учня.

Щоденне виконання фізичних вправ зміцнює м'язи, збільшує рухливість суглобів, розвиває силу і гнучкість. Вдосконалюючи рухи, гімнастика робить їх точними, розвиває спритність, поліпшує координацію. Гімнастичні вправи привчають правильно дихати, розвивають дихальну систему. Вправи з бігу, стрибків на місці зміцнюють серце і легені, розвивають витривалість. У молодшому шкільному віці, коли окостеніння ще далеко не закінчено, ранкова гімнастика є цінним засобом, що сприяє формуванню правильної постави, запобігає викривленням в тій або іншій площині тіла.

Але основна відмінність ранкової гімнастики від інших занять з фізичного виховання в режимі дня школяра полягає в тому, що учні повинні привчитися виконувати її самостійно. Отже, систематичні заняття ранковою гімнастикою сприяють вихованню у дітей сили волі, наполегливості й дисциплінованості, привчають до підтягнутості та свідомого виконання свого обов'язку.

Якщо гімнастика перед уроками в школі проводиться під керівництвом старшокласників і постійним контролем учителів, то виконання вправ ранкової гімнастики вдома можуть контролювати тільки батьки. Регулярність виконання вправ, якість та багато інших факторів цілком залежать від свідомості учнів, адже потрібна неабияка сила волі, щоб привчити себе щодня вставати в один і той самий час, правильно і якісно виконувати певні вправи.

Ранкова гімнастика проводиться відразу після пробудження. Під час сну діяльність окремих органів і всього організму в цілому знижується; дихання стає поверхневим, нечастим, уповільнюється

серцева діяльність, усі м'язи тіла розслаблюються, знижується кров'яний тиск.

Після пробудження у дитини ще залишається сонливий стан і певна загальмованість. Гімнастика з наступним обливанням тіла водою сприяє швидшому переходу організму від сну до неспання: з'являється бадьорість, добрий настрій, готовність почати роботу.

Після 2—3 місяців систематичних занять гімнастикою м'язова система дитини міцнішає, поліпшується постава, життєва місткість легень збільшується на 100—150 см³, амплітуда (розмах) грудної клітки під час вдиху і видиху збільшується на 1—1,5 см, зростає сила м'язів рук і тулуба. Дитина перестає боятися простудних захворювань. Рухи її стають спритнішими та узгодженішими.

У процесі занять ранковою гімнастикою засвоюються також корисні знання і навички з фізичної культури та гігієни (що таке правильне дихання, чому важливо правильно виконувати фізичні вправи, що таке загартовування організму тощо). Батьки повинні пояснити дитині, що дихати треба через ніс, оскільки повітря при цьому зволожується, зігрівається й очищається. Крім того, при диханні через ніс до легень попадає на 25% більше повітря, ніж при вдиху ротом; цьому сприяють нервові закінчення, розміщені в слизовій оболонці носа.

Школярам треба розповісти, що дихання має бути глибоким, а не поверховим. Досягається це за рахунок того, що видих робиться тривалішим за вдих. Внаслідок негативного тиску в легенях вдих відбувається автоматично слідом за видихом, який здійснюється тільки за допомогою дихальних м'язів.

Діти 6—9 років відчують це за допомогою імітаційних вправ під час вигуків «ах», «ух», зображуючи коління дров або інші трудові рухи. Вдих роблять під час рухів, що сприяють розширенню грудної клітки (наприклад, розведення рук у сторони), а видих — звуженню (наприклад, нахили уперед, у сторони, опускання і піднімання рук).

Ранкова гімнастика має також велике виховне значення. Швидкий підйом з постелі, перехід до виконання вправ, а потім до обливання водою вимагають вольового зусилля, виробляють наполегливість у здійсненні поставленої мети. Діти звикають точно розраховувати свій час. Ранкова гімнастика поступово стає для них звичкою, і перерва в заняттях сприймається як порушення встановленого порядку.

Ось чому ранкова гімнастика має бути обов'язковою складовою режиму школяра в сім'ї. Учні повинні засвоїти руховий режим, передбачений шкільною програмою з фізичної культури, знати правила загартовування, виконання ранкової гімнастики, фіз-

культхвилини і фізкультпауз. Завдання батьків — допомогти синам і донькам у цьому й проконтролювати їх. Насамперед треба роз'яснити дітям значення щоденних занять ранковою гімнастикою, викликати в них бажання виховувати свою волю, бути сильними, загартованими. У школі вчитель фізичної культури навчає учнів, як виконувати гімнастичні вправи і розучує з ними комплекси вправ ранкової гімнастики, розраховані на 3—4 тижні самостійного виконання вдома. Батькам варто поговорити з учителем фізичної культури, який дасть їм консультацію щодо організації ранкової гімнастики вдома, щоб не було розбіжностей з шкільними вимогами.

Особистий приклад тат і мам — кращий засіб переконання. Якщо батьки самі виконують вправи, показуючи, як правильно їх робити, як дихати при цьому, розповідають про порядок проведення ранкової гімнастики, то це діятиме краще за будь-які розмови про користь ранкової гімнастики. Діти побачать, що вона справді корисна, бо її виконують і дорослі.

Слід пам'ятати: специфічною особливістю молодшого шкільного віку є бажання активно займатися тим, що дає швидкий і очевидний ефект. І коли протягом короткого проміжку часу діти не відчують наслідків від занять гімнастикою, то можуть припинити виконувати вправи або виконуватимуть їх від випадку до випадку. Це трапляється тоді, коли батьки і вчитель фізичної культури недостатню увагу приділяють роз'яснювальній роботі. Кожний батько хоче, щоб його дитина була здоровою, добре вчилася, своєчасно готувала домашні завдання й виконувала режим дня. І діти також не менше бажують бути сильними, спритними. Завдання полягає в тому, щоб об'єднати ці бажання і використати їх з користю для здоров'я дітей.

Для ранкової гімнастики і обливання треба звечора приготувати все необхідне: одяг, килимок, рушник, таз, глечик з водою, щоб до ранку вона нагрілася до кімнатної температури.

За встановленим сигналом (нагадування батьків, дзвінок будильника тощо) школяр повинен негайно встати. Потім треба провітрити приміщення, запропонувати дитині вийти на цей час з кімнати.

Узимку вправи треба виконувати при відкритій квартирі, весною і восени — при відкритих вікнах, а влітку треба намагатися проводити заняття на подвір'ї, спортивному майданчику. Для ранкової гімнастики не потрібне велике приміщення — 2—3 кв. м площі, вільної від меблів, цілком достатньо, щоб виконувати будь-який комплекс вправ ранкової гімнастики. Враховуючи, що багато вправ виконується в положенні сидячи або лежачи, слід придбати чистий килимок або доріжку завдовжки 1,5—2 м, яку після занять треба прибирати та час від часу чистити.

Найкращий одяг для виконання вправ ранкової гімнастики в приміщенні як для хлопчиків, так і для дівчаток — майка, труси, тапочки.

Якщо є змога виконувати вправи на свіжому повітрі протягом усієї весни та осені, в таких випадках, залежно від температури повітря, можна одягти тренувальний костюм.

До комплексів вправ ранкової гімнастики для учнів I—IV класів включають матеріал загальнорозвиваючих і коригувальних вправ програми з фізичної культури для відповідних класів.

Вправи повинні бути простими, з вивчених вихідних положень, не забирати багато часу й мати як оздоровчу, так і освітню спрямованість. Кожне заняття ранковою гімнастикою треба починати з ходьби на місці або по кімнаті; коліна при цьому слід піднімати якнайвище, рухи руками повинні бути вільними, розмашистими, спину випрямити, голову тримати прямо. Зробивши 50—80 кроків, можна переходити до виконання першої вправи. Перша вправа повинна сприяти глибокому диханню, а також збільшенню рухомості грудної клітки та суглобів плечового пояса і рук. Ці вправи нагадують рухи при потягуванні й виконуються в повільному темпі. Наступні вправи включають різноманітні рухи з вивчених вихідних положень і мають на меті вплив на основні групи м'язів усього тіла. Добирати вправи слід з таким розрахунком, щоб робота одних груп м'язів чергувалася з відпочинком інших. Остання вправа в комплексі — біг або стрибки на місці; їх призначення — впливати на органи кровообігу та дихання, активізувати роботу серця й легень, підвищити обмін речовин. Стрибки на місці й біг обов'язково змінюються спокійною ходьбою протягом 2—3 хв із збереженням правильної постави.

Закінчується ранкова гімнастика водними процедурами. Виконуючи вправи, треба стежити за правильним диханням. Кожну вправу виконують 6—10 раз.

Іншими видами фізичних вправ, що їх учні виконують дома, є фізкультурні паузи і фізкультурні хвилини. Щодня в нашій країні по радіо передають уроки виробничої гімнастики для профілактики стомлення. Відомий російський фізіолог І. М. Сеченов розробив учення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини поновляється швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключатиметься на інші центри кори головного мозку. Фізкультурні хвилини і паузи призначені для запобігання стомленню під час навчальної роботи.

Важливо не тільки розповісти синам і донькам про значення фізкультурних хвилин, а й навчити їх проводити, простежити, щоб вправи виконувалися своєчасно і правильно. До фізкультурних хвилин належать вправи типу потягування й прогинання. Коли дитині доводиться довго тримати ручку, можна практикувати згинання та

розгинання рук, стискування і розтискування пальців, струшування кистей.

При довгому сидінні, від якого порушується кровообіг і відбувається застій крові в нижніх частинах тіла, до фізкультурних хвилин треба включати вправи для ніг. Наприклад, випрямлення ніг, присідання, ходьба на місці, підскоки. Фізкультурна хвилина під час виконання домашніх завдань триває 2—3 хв і складається з 4—5 фізичних вправ, що охоплюють основні групи м'язів. Виконуючи вправи, треба ритмічно чергувати напруження м'язів з їх розслабленням. Тонус м'язів передньої поверхні тулуба має природну перевагу над тонусом задньої поверхні, що є однією з головних причин псування постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей тощо. Тому під час проведення фізкультурних хвилин слід приділяти головну увагу зміцненню м'язів задньої поверхні тулуба. У комплексах фізичних вправ перевага надається вправам, пов'язаним з прогинанням тулуба назад і сильним напруженням м'язів спини.

Сигналом до виконання фізкультурної хвилини є ослаблення уваги дитини. У молодших школярів це, як правило, буває через 25—30 хв навчальної праці.

Фізкультурну хвилину треба проводити після того, як учні виконали уроки з одного або двох предметів. Насамперед треба провітрити кімнату, розслабити пояс, розстібнути комір. Потім виконати три — п'ять простих гімнастичних вправ біля робочого стола або посередині кімнати, повторюючи кожную вправу від 6 до 10 раз.

Спочатку виконують вправи типу потягування з рухами рук, потім — інтенсивніші вправи для ніг чи тулуба. Остання вправа має бути спокійною, щоб переключити увагу на продовження роботи.

Час, відведений на виконання домашніх завдань, дає можливість, крім фізкультурних хвилин, проводити фізкультурні паузи, які відрізняються від них змістом і тривалістю. Фізкультурні паузи тривають 5—10 хв. Проводять їх систематично після 45—60 хв навчальної праці.

Фізкультурні паузи включають комплекс фізичних вправ, що будуються за тими самими принципами, що й фізкультурні хвилини, але кількість їх збільшується до 5—7. За сприятливих погодних умов фізкультурні паузи краще проводити на свіжому повітрі. У фізкультурних паузах можуть входити біг, стрибки, рухливі ігри імітаційного характеру, які не викликають, проте, надмірного збудження нервової системи.

Наводимо орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики і фізкультурних хвилин для учнів I—IV класів, складені з урахуванням вимог шкільної програми з фізичної культури, які можна рекомендувати дітям для виконання вдома.

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для учнів I класу

Комплекс 1. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка. Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами руками і високим підніманням стегна. Дихання рівномірне: на 4 кроки — вдих, на 4 — видих. Виконати 70—80 кроків, звернути увагу на правильну координацію роботи рук і ніг; крок лівою, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед.

II. В. п.— основна стійка. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки вгору, підвестися на носки, потягнутися і подивитися на руки (видих); 3 — опуститися на всю ступню, руки в сторони (вдих); 4 — руки вниз (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — нахил уліво; 2 — нахил управо. Дихання довільне, глибоке. Вправу виконати 10—12 раз у повільному темпі. Нахили робити тільки в бічній площині; голову і тулуб не нахилати вперед.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки внизу, пальці зчеплені в «замок». 1 — руки вгору, прогнутися (вдих); 2 — енергійний нахил уперед, руки вниз (видих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

V. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1—2 — присісти на всій ступні, руками взятися за середину гомілок, голову опустити — групування (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 6—8 раз. Звернути увагу на правильне виконання групування — коліна притиснути до грудей, руки до тулуба, голову нахилити до колін.

VI. В. п.— упор стоячи на колінах; 1—2 — нахилуючи голову вперед, вигнути спину (видих); 3—4 — піднімаючи голову, прогнути спину (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Вигинаючись, живіт утягнути, коліна від підлоги не відривати. Прогинаючись, руки не згинати.

VII. В. п.— лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, голова повернута щокую до підлоги. 1—2 — прогнутися, піднімаючи голову, руки і ноги назад (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Прогинаючись, руки і ноги не згинати. Опускатись у вихідне положення то лівою, то правою щокую до підлоги і розслаблятися.

VIII. В. п.— руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах. Стрибати м'яко на носках, ноги в колінах намагатися не згинати, дихати рівномірно. Виконати до 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 2. Вправи без предметів

I. В. п.— руки зігнуті в ліктях. Ходьба на місці з коловими рухами рук. Рухи руками можна виконувати послідовно або симетрично. Дихання рівномірне: на два кроки — вдих, на два кроки — видих. Виконати до 80 кроків.

II. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — руки до плечей долонями вперед, лікті вниз, пальці стиснуті в кулаки (вдих); 2—3 — із силою випрямити руки вгору, подивитися на них (видих); 3 — руки до плечей (вдих); 4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вперед — униз, долоні випрямлені; 1—2 — поворот тулуба вправо; 3—4 — поворот тулуба вліво. Вправу виконати 4—6 раз у кожную сторону. Дихання довільне. Ноги напружені, п'ятки від підлоги не відривати.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці розчепірені. 1 — нахил уперед, торкнутися долонями гомілок якомога нижче (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Нахилуючись, ноги не згинати.

V. В. п.— упор присівши. 1—2 — випрямляючи ноги, піднятися на носки, руки вгору (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — глибокий сід на п'ятках з нахилом уперед, руки вперед (видих); 3—4 — в. п.— (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— лежачи на грудях на підлозі, руки вгору, долоні на підлозі. 1 — повертаючи праву руку долонею назовні, зробити нею загрибаючий рух у сторону і вниз до стегна (вдих); 2 — проносячи руку через верх, покласти її назад на підлогу (видих); 3—4 — те саме лівою рукою. Вправу виконати 4—6 раз кожною рукою в повільному темпі. Голову повертати в сторону руки, що працює. Рухи виконувати рівномірно, не поспішаючи.

VIII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки до плечей. Стрибки на місці на обох ногах з рухами руками вгору — вниз, не відривати пальці від плечей.

Звернути увагу на правильне виконання положення «руки до плечей» — руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Виконати близько 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 3. Вправи без предметів

I. В. п.— права рука спереду, ліва позаду, пальці стиснуті в кулаки. Маятникоподібні рухи з напівприсідами. Дихання довільне. Вправу виконати 40—50 раз у повільному темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, долоні

випрямлені. 1 — руки в сторони; 2—3 — ривки руками назад; 4 — в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Дихання довільне. Звернути увагу на правильне виконання положення «руки перед грудьми» — руки зігнуті в ліктьових суглобах перед грудьми, долонями донизу.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1—2 — нахил уперед, руки в сторони, дивитись уперед (видих). Ноги не згинати, намагатися прогнутись у попереку; 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

IV. В. п. — руки на пояс. 1—2 — присідання на носках, руки в сторони (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Присідаючи на носках, коліна розвести, спину тримати вертикально, зберігати рівновагу.

V. В. п. — упор стоячи на колінах; 1—2 — випрямити ноги до упору зігнувшись; 3—4 — в. п. Вправу виконати 4—6 раз у повільному темпі. Дихання довільне.

VI. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, долонями вперед. 1—2 — зігнути ноги вперед, взятися руками за середину гомілок, притиснути коліна до грудей, голову нахилити до колін — групування лежачи (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Виконуючи групування, лікті притиснути до тулуба.

VII. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнути вперед, руки на підлозі, вздовж тулуба. Колові рухи ногами, навперемінно згинаючи і розгинаючи їх. Вправу виконувати без напруження 10—15 раз кожною ногою в повільному темпі. Голову не піднімати, амплітуду рухів ногами поступово збільшувати і змінювати напрям.

VIII. В. п. — руки на голові, пальці зчеплені. Біг на місці з високим підніманням колін (30—35 с). Після бігу перейти на ходьбу.

Комплекс 4. Вправи без предметів

I. 1—4 — ходьба на місці на носках, руки тягнути вгору (вдих); 5—8 — руки вниз, звичайна ходьба на місці (видих). Виконати близько 80 кроків у повільному темпі.

II. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — стискуючи пальці в кулаки, розвести руки в сторони і з силою зігнути їх над плечима (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Для кращого виконання вправи слід запропонувати дітям «показати мускули».

III. В. п. — стійка ноги нарізно, ступні паралельно. 1 — глибоке присідання на всій ступні, спираючись руками на коліна (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати 4—6 раз у повільному темпі. Присідати на всій ступні, лікті в сторони, рух пружинистий.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — поворот тулуба праворуч; 3—4 — поворот тулуба вліво. Вправу виконувати по 4—6 раз у кожний бік. Дихання довільне. Стежити за правильним і точним положенням рук — долонями донизу. Повертаючись, ноги від підлоги не відривати.

V. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти таз, прогнутися; 3—4 — в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Під час виконання вправи ступні і плечі мають бути нерухомі, дихання рівномірне, без затримок.

VI. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, одна нога піднята вперед. На кожний рахунок змінювати положення ніг з амплітудою руху в межах 45°—60°. Вправу виконати 10—15 раз кожною ногою в середньому темпі. Дихання рівномірне. Ноги не згинати, п'ятками підлоги не торкатися. Голову не піднімати.

VII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисти стиснуті в кулаки. 1 — повертаючи тулуб управо, швидко випрямити ліву руку вперед (нанести «удар»); 2 — в. п.; 3—4 — те саме другою рукою. Вправу виконати 8—10 раз кожною рукою в середньому темпі. Для кращого виконання вправи рекомендується наносити удари в одну точку (уявну). Дихання довільне, рівномірне.

VIII. В. п. — стійка ноги нарізно лівою (правою), руки на пояс. Стрибки на обох ногах із зміною положення ніг. Виконати близько 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 5. Вправи з плесканням у долоні

I. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — піднімаючись на носках, руки через сторони вгору, сплеск у долоні над головою (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Під час сплесків дивитися на руки.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед; 1 — поворот тулуба вправо, руки вперед, сплеск у долоні (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати 4—6 раз у кожний бік у повільному темпі. При поворотах ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

III. В. п. — основна стійка. 1 — нахил уперед, руки назад, сплеск у долоні за колінами (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Ноги в колінах не згинати.

IV. В. п. — основна стійка, руки в сторони, долоні вперед. 1—2 — присідання на носках, руки вперед, сплеск у долоні (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розвести в сторони.

V. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, долонями вперед;

1—2 — зігнуті ноги вперед, сплеск у долоні під ними (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Згинаючи ноги вперед, коліна притиснути до грудей.

VI. В. п.— лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, голова повернута щокою до підлоги. 1—2 — прогнутися, піднімаючи голову, ноги і руки назад, сплеск у долоні (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Руки і ноги під час виконання вправи не згинати. Опускатись у вихідне положення то лівою, то правою щокою до підлоги й розслабитися.

VII. В. п.— основна стійка, руки в сторони. 1 — змах лівою ногою вперед, сплеск у долоні під нею (видих); 2 — в. п. (вдих). Виконати вправу по 4—6 раз кожною ногою. Ноги не згинати, з місця не сходити.

VIII. Стрибки на місці на обох ногах. Стрибаючи на місці на носках, сплескувати долонями спереду і ззаду. Виконати близько 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці. Щоб не забити долонь, виконуючи вправи комплексу, сильно в долоні не плескати.

Комплекс 6. Вправи з прапорцями

I. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — руки через сторони вгору, потягнутися, подивитися угору (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Прапорці тримати так, щоб вони були продовженням руки.

II. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — руки вперед та в сторони (вдих); 3—4 — руки вперед і вниз (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Руки не згинати і вище від рівня плечей не піднімати.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — поворот тулуба вправо, дугами вперед, руки вгору (вдих); 3—4 — в. п. — (видих). Вправу виконати 4—6 раз з поворотами в кожную сторону у повільному темпі. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати, дивитися на прапорці.

IV. В. п.— основна стійка, руки в сторони. 1—2 — присісти на носках, руки вперед, коліна розвести (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Присідаючи на носках, тулуб тримати вертикально.

V. В. п.— лежачи на животі, руки вгору, кулаки на підлозі; 1—2 — прогнутись, піднімаючи прапорці якомога вище (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Прапорці тримати в прямих руках.

VI. В. п.— лежачи на животі, руки вгору, кулаки на підлозі. 1 — повертаючи праву руку долонею назовні, зробити нею загрибаючий рух у сторону й униз до стегна (вдих); 2 — пронсячи руку через верх, покласти її назад на підлогу (видих); 3—4 — те саме лівою рукою. Вправу виконати 4—6 раз кожною рукою в

повільному темпі. Голову повертати в сторону руки, що працює. Рухи виконувати рівномірно, не поспішаючи.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — нахил уперед, руки назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Нахилиючись, ноги не згинати, руки відводити якомога більше.

VIII. В. п.— основна стійка. 1 — стрибки на обох ногах, руки в сторони; 2 — стрибок на обох ногах, руки вниз. Виконати близько 30 стрибків із зміною положення рук і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 7. Вправи з прапорцями

I. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — дугами вперед руки вгору, піднятися на носки, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, руки в ліктях не згинати.

II. В. п.— основна стійка. 1 — права рука вперед; 2 — ліва рука вперед; 3 — права рука вниз; 4 — ліва рука вниз. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Дихання рівномірне.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — дугами вперед руки вгору (вдих); 3—4 — дугами назад руки вниз (видих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі, руки в ліктьових суглобах не згинати.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил праворуч, дивитись на прапорці (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Виконати 4—6 нахилів у кожную сторону, ноги не згинати, нахили виконувати тільки в бічній площині.

V. В. п.— лежачи на спині, руки вгору, кулаки на підлозі. 1 — ліву руку вперед, підняти праву ногу вертикально (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме правими рукою і ногою. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, руки і ноги не згинати, голову не піднімати.

VI. В. п.— сидячи на підлозі, руки в сторони, ноги разом; 1—2 — нахил уперед, прапорцями торкнутися носків ніг (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, ніг не згинати. Дихати рівномірно, без затримок.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — піднімаючи руки вгору, нахил уперед, дивитися на прапорці (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, нахилиючись, руки тримати якомога вище, спину не згинати.

VIII. В. п.— основна стійка, руки в сторони. Стрибки на обох ногах із зміною положення рук: руки вперед — руки в сторони. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 8. Вправи з малим м'ячем

I. В. п.— основна стійка, м'яч у правій руці. 1—2 — руки через сторони вгору, потягнутись і перекласти м'яч у ліву руку (вдих); 3—4 — опустити руки вниз (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, перекладаючи м'яч з однієї руки в другу. Перекладаючи м'яч над головою, руки випрямити, дивитися на м'яч.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 — поворот тулуба вправо, руки вперед, перекласти м'яч у праву руку (видих); 2 — поворот вліво у в. п., руки в сторони, м'яч у правій руці (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожному сторони в повільному темпі, п'ятки від підлоги не відривати, руки не згинати.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1—2 — нахил управо, перекласти м'яч над головою в праву руку (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 3—4 рази в кожному сторони у повільному темпі.

IV. В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 — глибоке присідання на повній ступні, коліна разом, руки вниз, перекласти м'яч у ліву руку біля носків (видих); 3—4 — встати, руки в сторони, м'яч у лівій руці (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1 — нахил уперед, покласти м'яч на підлогу (видих); 2 — випрямитися, руки вгору (вдих); 3 — нахил уперед, узяти м'яч (видих); 4 — випрямитися, м'яч угорі (вдих). Вправу виконати 4—6 раз у повільному темпі, ноги в колінах не згинати.

VI. В. п.— лежачи на спині, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — зігнути ноги вперед і покласти м'яч на гомілки біля ступень (видих); 2 — випрямити ноги і покласти їх на підлогу, руки в сторони (вдих); 3 — зігнути ноги вперед і взяти м'яч лівою рукою (видих); 4 — випрямити ноги і покласти їх на підлогу, руки в сторони, м'яч у лівій руці (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Рухи ногами виконувати плавно, щоб не впав м'яч.

VII. В. п.— лежачи на спині, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — праву ногу вперед, руки вперед, перекласти м'яч під ногою в ліву руку (видих); 2 — праву ногу назад на підлогу, руки в сторони, м'яч в лівій руці (вдих); 3—4 — те саме, перекладаючи м'яч у праву руку. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі, ноги не згинати, тулуб від підлоги не відривати.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс, м'яч на підлозі спереду. 1—8 — стрибки на обох ногах по колу (70—80 см) навколо м'яча. Виконати стрибки по 3—4 рази в кожному сторони й перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 9. Вправи з малим м'ячем

I. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1—2 — руки через сторони вгору, піднятися на носки, потягнутися й перекласти м'яч у праву руку (вдих); 3—4 — в. п., м'яч у правій руці (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, перекладаючи м'яч з однієї руки в другу. Перекладати м'яч прямими руками над головою і дивитися на нього в момент перекладання.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1—2 — нахил уперед, перекласти м'яч за головою в праву руку, дивитися уперед (видих); 3—4 — в. п., м'яч у правій руці (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Нахиляючись уперед, ноги не згинати, голову вниз не опускати.

III. В. п.— основна стійка, руки вгору, м'яч у лівій руці. 1 — глибоке присідання на повній ступні, покласти м'яч біля носків ніг (видих); 2 — встати, руки вгору (вдих); 3 — присісти, взяти м'яч правою рукою (видих); 4 — в. п., м'яч у правій руці (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— упор стоячи на колінах, м'яч на підлозі між руками. 1—4 — узяти м'яч правою (лівою) рукою, зробити коло вперед — угору в бічній площині й покласти м'яч на місце. Вправу виконати 3—5 раз у середньому темпі кожною рукою. Дихання довільне. Поглядом супроводжувати рух м'яча, коліна від підлоги не відривати.

V. В. п.— сидячи на підлозі, м'яч у правій руці. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки вгору, подивитися на м'яч (вдих); 3 — нахил уперед, перекласти м'яч у ліву руку (видих); 4 — в. п., м'яч у лівій руці (видих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Перекладаючи м'яч з однієї руки в другу, ноги не згинати, дихати рівномірно, без затримок.

VI. В. п.— упор сидячи на підлозі; м'яч у правій руці. 1—2 — зігнути ноги вперед, руки вперед, перекласти м'яч під колінами в ліву руку (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Перекладаючи м'яч з однієї руки в другу, ступнями зігнутих ніг підлоги не торкатися.

VII. В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 — підняти ліву ногу, зігнути в коліні й перекласти м'яч під коліном у праву руку (видих); 2 — в. п., м'яч у правій руці (вдих); 3—4 — те саме під другою ногою. Вправу виконати 4—6 раз кожною ногою у повільному темпі. Опорну ногу не згинати, тулуб уперед не нахилати.

VIII. В. п.— стійка ноги нарізно правою (лівою), руки на пояс, м'яч на підлозі між ногами. Стрибки на обох ногах із зміною положення ніг. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 10. Вправи на низькій лаві (табуреті, стільці чи кубі)

I. В. п.— стійка ноги нарізно, лава між ногами. 1—2 — руки через сторони вгору, потягнутися, подивитися на них (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз в середньому темпі.

II. В. п.— сід верхи на лаві, руки на пояс. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Ноги тримати напружено, не згинати їх в колінах.

III. В. п.— сід на лаві поздовжньо, тримаючись за дальній її край. 1 — підняти праву ногу до рівня плеча (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме з другої ноги. Вправу виконати 6—8 раз кожною ногою, ноги в колінах не згинати.

IV. В. п.— основна стійка, руки на пояс, лава спереду. 1—2 — глибокий присід на повній ступні в упор руками на край лави (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

V. В. п.— сід на лаві поздовжньо, долоні на стегнах. 1—3 — три пружинистих нахили вперед, торкаючись руками носків прямих ніг (видих); 4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 5—6 раз у середньому темпі, ноги не згинати.

VI. В. п.— упор стоячи на колінах, руки на лаві. 1—2 — згинаючи руки, відвести назад пряму ногу (праву), прогнутися (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 4—6 раз кожною ногою в повільному темпі. Згинаючи руки, грудьми торкнутись лави. Дихання рівномірне, без затримки.

VII. В. п.— упор присівши, руки на лаві. 1—2 — випрямляючи ноги, упор стоячи, зігнувшись (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі, руки від лави не відривати, ноги в упорі стоячи, зігнувшись, не згинати.

VIII. В. п.— стійка ноги нарізно лівою на лаву, руки на пояс. 1—7 — стрибки на правій нозі, ступня прямої лівої на лаві; 8 — стрибком змінити положення ніг; 1—8 — те саме на другій нозі. Стрибки виконати 3—4 рази на кожній нозі і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 11. Вправи на низькій лаві (табуреті, стільці чи кубі)

I. В. п.— стійка ноги нарізно лівою на лаві, руки назад — випад. 1—2 — дугами вперед руки вгору, потягнутися, подивитися на них (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, змінюючи положення ніг.

II. В. п.— сід на лаві поздовжньо, тримаючись руками за дальній її край. 1—2 — згинаючи ноги, намагатися п'ятками торкнутися переднього краю лави (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

III. В. п.— основна стійка, руки за голову, лава спереду. 1 — нахил уперед, долоні покласти на лаву; 2—3 — пружинисті нахили вниз, згинаючи руки; 4 — в. п. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Дихання довільне, рівномірне. Нахилиючись, ноги в колінах не згинати, руки міцно тримати на лаві.

IV. В. п.— сід верхи на лаві, руки в сторони. 1 — нахил тулуба вправо (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожний бік у повільному темпі, ноги не згинати, нахилитися тільки в бічній площині.

V. В. п.— упор сидячи верхи на лаві. 1 — підняти праву ногу вгору до рівня плеча (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме другою ногою. Вправу виконати 6—8 раз кожною ногою в середньому темпі.

VI. В. п.— стійка на лаві поздовжньо, ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 — пружинисті нахили вперед, руки вниз (видих); 4 — в. п. (вдих). Вправу виконати в середньому темпі 6—8 раз. Ноги в колінах не згинати, руками торкатися краю лави.

VII. В. п.— сід верхи на лаві, руки в сторони. 1 — руки за голову, поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожну сторону в середньому темпі. Ноги нерухомі, голову не нахилити, тулуб тримати вертикально.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. Стрибки на одній нозі навколо лави. Виконати стрибки по 3—4 рази по черзі на кожній нозі в кожну сторону й перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 12. Вправи з обручем

I. В. п.— основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі. 1 — присісти, взяти обруч з боків обома руками (видих); 2 — встати (вдих); 3 — присісти, покласти обруч (видих); 4 — в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

II. В. п.— основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі. 1 — присісти, взяти обруч з боків обома руками (видих); 2—4 — встати, підняти обруч горизонтально вгору, потягнутися, подивитися на нього (вдих); 5—7 — присісти, покласти обруч (видих); 8 — в. п. (вдих). Вправу виконати 4—6 раз у повільному темпі.

III. В. п.— сід на підлозі, обруч вертикально на колінах. 1—4 — згинаючи ноги, по черзі просунути їх в обруч і випрямити; 5—8 — те саме в зворотному напрямі. Вправу виконати 6—8 раз в середньому темпі. Дихання довільне, рівномірне.

IV. В. п.— лежачи на спині, обруч горизонтально, на рівні грудей. 1—2 — піднімаючи обруч і згинаючи ноги вперед, просунути їх в обруч, випрямити та опустити на підлогу; 3—4 — просунути ноги назад і повернутись у вихідне положення. Вправу виконати

6—8 раз у повільному темпі. Лежати рівно, голову не піднімати. Дихання довільне, без затримок.

V. В. п.—сід на підлозі, ноги нарізно, зачепивши обруч носками ніг і тримаючи його прямими руками у похилому положенні. 1—2 — пережат над на спину до торкання лопатками і потилицею підлоги; 3—4 — пережат уперед у вихідне положення. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Руки і ноги не згинати. Під час руху назад обруч тягнути руками до себе, а рухаючись уперед — натискувати на обруч ногами. Дихання рівномірне.

VI. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально за спиною. 1 — поворот тулуба вліво (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожному напрямку. Ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально над головою. 1 — нахил праворуч, дивитися на обруч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожному напрямку у повільному темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, тримаючись руками за обруч, що стоїть спереду вертикально. Стрибки на обох ногах, обруч нерухомий. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для учнів II класу

Комплекс 1. Вправи без предметів

I. Вихідне положення (в. п.) — основна стійка. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки вперед (видих); 3 — руки вгору (вдих); 4 — руки через сторони у вихідне положення (видих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Піднімаючи руки вгору, подивитися на них.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил уперед, торкнутися руками носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил уперед, торкнутися носка правої ноги (видих); 4 — в. п. (вдих). Нахилиючись, ноги не згинати. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

III. В. п.— основна стійка, руки до плечей. 1—2—3 — пружинисті присідання на носках, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих). Стежити за правильним виконанням положення «руки до плечей» — руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

IV. В. п.— стійка на колінах, руки в сторони. 1 — прогинаючись і повертаючи тулуб управо, доторкнутися пальцями правої руки до п'яток (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сто-

рону. Стежити, щоб, повертаючись, діти не сідали назад і тримали коліна нерухомо. Голову повертати в сторону повороту. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

V. В. п.— основна стійка, руки в сторони. 1 — змах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — змах правою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 4 — в. п. (вдих). Виконуючи вправу, намагатися не згинати ноги. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — зігнути праву ногу, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити якнайширше. Тулуб тримати прямо. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — нахил уперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих). Стежити за правильним виконанням положення «руки за голову» (лікті відводити назад), нахилиючись, не згинати ноги, прогнутися в попереку, відвести голову назад. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Виконати 25—30 стрибків і перейти на ходьбу на місці з уповільненням темпу. Стежити за ритмічністю дихання, за правильним виконанням стрибків на носках.

Комплекс 2. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка. 1 — руки дугами назовні за голову; 2 — руки вгору, підняти праву ногу назад і потягнутися (вдих); 3 — приставити ногу, руки за голову; 4 — руки вниз (видих). Піднімати по черзі праву й ліву ноги. Нога пряма, носок відтягнений. У положенні «руки за голову» лікті тримати якнайширше. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — лицьове коло руками всередину; 2—3 — два пружинисті нахили вперед, руки в сторони; 4 — в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Нахилиючись, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, голову відвести назад, ноги не згинати. Дихання довільне, без затримок.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за пояс. 1 — нахил у праву сторону, ліву руку підняти вгору (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил у ліву сторону, праву руку підняти вгору (видих); 4 — в. п. (вдих). Виконуючи вправу, не нахилитись уперед. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

IV. В. п.— упор присівши. 1 — упор присівши на лівій нозі, праву вбік на носок; 2 — в. п.; 3—4 — те саме з другої ноги в іншу сторону. Дихання довільне. Вправу виконувати в повільно-

му темпі 8—10 раз. Стежити, щоб носок ноги, відведеної в сторону, був на одній лінії з руками. Варіант цієї вправи: з вихідного положення упор присівши на одній нозі, друга в сторону на носок — зміна положення ніг на кожний рахунок.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — присідання на повній ступні, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити якнайширше, тулуб уперед не нахилити. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — поворот тулуба вправо, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба вліво, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил уперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил уперед, лівою рукою торкнутися носка правої ноги (вдих); 4 — в. п. (вдих). Нахилючись, ноги не згинати. Вправу виконувати 8—10 раз у середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1 — стрибок ноги нарізно; 2 — стрибок ноги разом. Стрибки виконувати на носках, стежити за ритмічністю дихання. Виконати 30—35 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 3. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка. 1 — руки вперед (вдих); 2 — руки в сторони (видих); 3 — руки вгору, сплеск у долоні над головою (вдих); 4 — руки через сторони вниз (видих). Сплескуючи в долоні над головою, подивитися на руки. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— основна стійка, пальці зчеплені позаду за спиною. 1 — відвести руки назад і піднятися на носки; 2 — в. п. Рухи виконувати енергійно, злегка прогинаючись. Дихання рівномірне. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

III. В. п.— основна стійка. 1 — присідання на носках, руки вперед (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — присідання на носках, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих). Присідаючи, тулуб тримати прямо, коліна розвести. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил тулуба вліво (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба вправо (видих); 4 — в. п. (вдих). Виконуючи вправу, не нахилитись уперед, ноги не згинати і не відривати від підлоги. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — нахил тулуба вперед (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Під час нахилу ноги

не згинати, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, дивитись на руки. Вправу виконати в повільному темпі 8—10 раз.

VI. В. п.— упор лежачи на зігнутих руках. 1—2 — розгинаючи руки, встати в упор на лівому коліні, праву ногу назад якнайвище (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Те саме, піднімаючи ліву ногу. Рухи ногою починати одночасно з роботою рук. Коліно опорної ноги з місця не зрушувати. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— основна стійка. 1 — змах правою ногою в сторону, руки в сторони (вдих); 2 — випад правою ногою, руки схресно перед грудьми з напівнахилом уперед (видих); 3 — відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. Те саме в іншу сторону. Змах ногою робити якнайвище. Стежити, щоб діти не нахилилися в сторону, виконуючи стійку на одній нозі. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1—2—3 — стрибки на обох ногах; 4 — стрибок-поворот на 180°. Виконувати по 2—4 повороти в одну сторону, а потім — у другу. Стрибати м'яко, на носках. Стрибок з поворотом виконувати якнайвище. Під час стрибка з поворотом голову треба повертати в сторону повороту. Дихання рівномірне. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 4. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка. 1 — руки вперед-угору, права нога назад на носок (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те саме другою ногою. Виконуючи вправу, стежити за правильним положенням рук (долонями всередину). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил уперед, торкнутися руками носків ніг (видих); 2 — в. п. (вдих). Нахилючись, ноги не згинати. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

III. В. п.— основна стійка. 1—2 — присідання на носках, руки дугами вперед-угору (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Стежити за правильним положенням тулуба (не нахилити вперед), рук (долонями всередину), ніг (на носках, коліна розведені). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. 1 — підняти праву ногу вперед; 2 — опустити її ліворуч, торкнувшись носком підлоги; 3 — підняти ногу вперед; 4 — опустити вниз. Те саме лівою ногою. Вправу виконувати прямою ногою. Під час повороту тазу руки і плечі від підлоги не відривати. Дихання довільне, без затримок. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі по черзі кожною ногою.

V. В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — розгинаючи праву ногу і піднімаючи її назад, зігнути руки і торкнутися грудьми підлоги (вдих); 3—4 — розгинаючи руки, повернутись у вихідне положення (видих); те саме, піднімаючи ліву ногу. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил назад, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — нахил уперед, руки в сторони; 4 — в. п. Руки розводять в сторони долонями догори. Дихання рівномірне. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— основна стійка. 1 — ліву ногу в сторону на носок, руки вгору, пальці зчеплені (долонями догори) — вдих; 2—3 — нахили ліворуч (пружинисті) — видих; 4 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону. Виконуючи нахили, дивитися на руки. Вправу виконати 6—8 раз у кожному напрямку в середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1 — стрибок ліва нога вперед, права назад; 2 — стрибок права нога вперед, ліва назад. Стежити за правильним виконанням стрибків (на носках) і рівномірністю дихання. Виконати 30—35 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 5. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка, руки за голову. 1 — руки вгору, піднятися на носки (вдих); 2 — в. п. (видих); виконуючи вправу, дивитися на руки, прогнутись у попереку. Вправу виконати 8—10 разів у середньому темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — присідання на лівій нозі (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — присідання на правій нозі (видих); 4 — в. п. (вдих). Щоб виконати вправу, ноги поставити якнайширше, носками назовні. Стежити за правильним положенням тулуба (вертикально). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — нахил тулуба вліво, руки ковзають по тулубу і стегну (ліва — вниз по стегну, права — вгору по тулубу) — видих; 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба вправо, руки ковзають по тулубу і стегну (видих); 4 — в. п. (вдих). Тулуб уперед не нахилати, ніг від підлоги не відривати. Вправу виконати 10—12 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — лицьові кола всередину (два); 3 — нахил уперед, руки в сторони; 4 — в. п. Виконуючи лицьові кола, не хитатися, нахилиючись, не згинати ніг, спину тримати рівно, голову відвести назад. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вперед — у сторони. 1 — змах лівою ногою, торкнутися носком долоні правої руки (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — змах правою ногою, торкнутися носком до-

лоні лівої руки (видих); 4 — в. п. (вдих). Виконуючи вправу, тулуб уперед не нахилати, не згинати. Вправу виконати 8—10 раз кожною ногою в середньому темпі.

VI. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1 — крок правою ногою назад до положення випаду лівою (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — крок лівою ногою назад до положення випаду правою (видих); 4 — в. п. Виконуючи вправу, стежити, щоб було положення випаду, тулуб тримати вертикально. Вправу виконати 8—10 раз кожною ногою в середньому темпі.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1—2 — відвести лікті назад (пружинисто, два рази); 3—4 — поворот праворуч, відвести руки в сторони (пружинисто, два рази). Те саме в іншу сторону. Стежити за рівномірністю дихання. Руки відвести в сторони, долонями догори, тримати їх на рівні плечей. Вправу виконати 5—6 раз у кожному напрямку в середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах — ноги нарізно, ноги схресно. Виконати близько 35 стрибків і перейти на ходьбу на місці. Стрибки виконувати м'яко, на носках. Стежити за правильністю дихання.

Комплекс 6. Вправи з прапорцями

I. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — дугами через сторони руки вгору навхрест, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Руки не згинати, схрещувати над головою, ноги з місця не зрушувати.

II. В. п.— основна стійка. 1—2 — праву ногу вперед на носок, руки дугами вперед — угору, прогнутися, подивитися на руки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме з іншої ноги. Вправу виконати 4—6 раз кожною ногою в повільному темпі. Руки і ноги не згинати.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — повертаючи тулуб управо, руки в сторони, ривок назад (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожному напрямку в середньому темпі. Ноги напружені, нерухомі, руки — на рівні плечей.

IV. В. п.— основна стійка. 1—2 — присідання на носках, руки в сторони (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Присідаючи, коліна розвести в сторони, тулуб тримати вертикально, голову не нахилати вперед, руки не згинати.

V. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки перед грудьми, прапорці навхрест (видих); 3 — руки в сторони (вдих); 4 — руки вниз (видих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Руки розводити в сторони не вище від рівня плечей.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — права рука через сторону вгору; 2 — ліва рука через сторону вгору; 3 — нахил праворуч;

4 — руки через сторони вниз. Те саме, нахилиючись ліворуч і починаючи вправу з лівої руки. Вправу виконати 4—6 раз у середньому темпі в кожную сторону. Руки не згинати, нахилитися тільки в бічній площині, голову не опускати, дивитися на прапорці. Дихання довільне.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки до плечей навхрест перед грудьми. 1—2 — нахил уперед, руки вгору (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Нахилиючись, ноги і руки не згинати, спину тримати рівно, дивитися на прапорці.

VIII. В. п.— основна стійка. 1—4 стрибки на обох ногах; 5—8 — стрибки на обох ногах, руки в сторони. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 7. Вправи з прапорцями

I. В. п.— основна стійка. 1—2 — дугами вперед руки вгору, права нога назад на носок, подивитися на прапорці, прогнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме з іншої ноги. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Ноги не згинати, руки намагатися тримати ближче до голови.

II. В. п.— основна стійка. 1 — права рука через сторону вгору; 2 — ліва рука через сторону вгору; 3 — руки навхрест угорі; 4 — руки через сторони вниз у вихідне положення. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Виконуючи вправу, руки не згинати, дивитися на прапорці. Дихання довільне.

III. В. п.— стійка ноги нарізно якнайширше. 1 — праву руку в сторону; 2 — ліву руку в сторону; 3 — з поворотом ліворуч ривок руками назад; 4 — в. п. Те саме, починаючи вправу з лівої руки і повертаючись праворуч. Вправу виконати 4—6 раз у середньому темпі в кожную сторону. Ноги тримати напружено, руки не згинати, голову не нахилити вперед. Дихання довільне, рівномірне.

IV. В. п.— основна стійка. 1 — руки через сторони вгору (вдих); 2 — відставляючи праву ногу в сторону на носок, нахилитися праворуч (видих); 3 — випрямитися, приставити ногу (вдих); 4 — опустити руки через сторони вниз у вихідне положення (видих). Те саме ліворуч, відставляючи ліву ногу. Вправу виконати 4—6 раз у кожную сторону в середньому темпі. Нахилиючись, дивитися на прапорці, нахилитися тільки в бічній площині, ноги не згинати.

V. В. п.— основна стійка. 1 — права рука вперед; 2 — ліва рука вперед; 3 — присідання на носках; 4 — в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розвести. Дихання довільне, рівномірне.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — коло руками назад-угору (вдих); 3 — нахил уперед, руки назад, спину прогнути, дивитись уперед (видих); 4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз, у середньому темпі. Ноги не згинати, голову не нахилити вперед.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно якнайширше. 1 — напівприсідання на правій нозі, руки в сторони — випад (видих); 2 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожную сторону в середньому темпі. Тулуб тримати вертикально, в сторони й уперед не нахилити.

VIII. В. п.— основна стійка, руки вгору. Стрибки на обох ногах із зміною положення рук: руки вниз — руки вгору навхрест. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 8. Вправи на низькій лаві (табуреті чи кубі)

I. В. п.— права нога на лаві, випад руки назад. 1—2 — дугами вперед руки за голову, прогнутися, лікті відвести назад (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 4—6 раз у повільному темпі, ставлячи по черзі то праву, то ліву ногу на лаву.

II. В. п.— сід на лаві поздовжньо, ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот тулуба вліво, прогнутися (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати у повільному темпі 6—8 раз у кожную сторону. Ноги з місця не зрушувати.

III. В. п.— сидячи поздовжньо на лаві, долоні на коліна. 1 — дугами вперед руки вгору (вдих); 2—3 — пружинисті нахили вперед, руками торкнутися носків (видих); 4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Ноги не згинати, намагатися торкатись руками носків ніг.

IV. В. п.— сід верхи на лаві, руки за голову. 1 — нахил тулуба вправо, руки в сторони, рукою торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати в повільному темпі 4—6 раз у кожную сторону. Нахилитися тільки в бічній площині.

V. В. п.— сід на лаві повздовжньо, хватом за дальній край. 1—8 — піднімаючи ноги, руки ногами вгору-вниз по черзі. Вправу виконати 3—4 рази в середньому темпі, з перервами для відпочинку 5—10 с. Дихання довільне, без затримок.

VI. В. п.— упор присівши, руки на лаві. 1 — поштовхом ніг упор лежачи; 2 — поштовхом ніг упор присівши. Вправу виконати 10—12 раз у середньому темпі. Дихання довільне, рівномірне.

VII. В. п.— сидячи поздовжньо на лаві, руки на передньому краї. 1—2 — нахил назад, ноги ступнями на підлозі (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Ноги не згинати, ступні від підлоги не відривати.

VIII. В. п.— присісти на носках, руки на колінах. Стрибки боком навколо лави по колу (діаметр 1 м). Вправу виконати 2 рази в середньому темпі в кожную сторону, встати й перейти на ходьбу на місці. Дихання довільне, рівномірне.

Комплекс 9. Вправи з малим м'ячем

I. В. п.— основна стійка, м'яч у правій руці. 1—2 — відставляючи праву ногу назад на носок, дугами вперед руки вгору, перекласти м'яч у ліву руку, подивитися на м'яч (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі, перекладаючи м'яч з однієї руки в другу.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 — нахил тулуба вправо, руки вгору, перекласти м'яч у ліву руку (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 4—6 раз у кожную сторону в повільному темпі. Перекладаючи м'яч з однієї руки в другу, дивитись на нього. Нахили робити тільки в бічній площині, тулуб уперед не нахилити, п'ятки від підлоги не відривати.

III. В. п.— основна стійка, права рука на пояс, ліва вперед, м'яч на долоні. 1—4 — присісти, перейти в положення сидячи на підлозі, випростати вперед ноги; 5—8 — встати у вихідне положення. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, змінюючи по черзі положення рук. Сідати й вставати можна довільним чи заздалегідь обумовленим способом. Дихання довільне, рівномірне.

IV. В. п.— стійка на колінах, ноги трохи розведені, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — повернути тулуб праворуч і нахилившись назад, покласти м'яч на підлогу між ступнями; 2 — в. п.; 3 — повернути ліворуч і, нахилившись назад, узяти м'яч лівою рукою; 4 — в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі, прогинаючись у попереку, не сідаючи і не відриваючи колін від підлоги.

V. В. п.— сидячи на підлозі, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — високий змах правою ногою вгору, руки вперед і перекласти під ногою м'яч у ліву руку (видих); 2 — опустити ногу, руки в сторони, м'яч у лівій руці (вдих). Те саме змахом лівої ноги. Вправу виконати 8—10 раз у швидкому темпі, змахуючи по черзі то правою, то лівою ногою. Ноги не згинати, спину, розводячи руки в сторони, випрямляти.

VI. В. п.— основна стійка, м'яч у руках унизу. 1—2 — підкинути м'яч угору, сплеснути в долоні за спиною й спіймати його обома руками. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. М'яч кидати вертикально, не рухаючись з місця. Дихання рівномірне.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1—2 — повертаючи тулуб управо, вдарити м'ячем об підлогу за правою п'яткою, спіймати його обома руками, повернутись у вихідне положення, перекласти м'яч у праву руку; 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 5—6 раз у кожную сторону в середньому темпі. М'яч кидати вертикально, ноги нерухомі, п'ятки від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

VIII. В. п.— основна стійка, м'яч збоку на підлозі. Стрибки на обох ногах через м'яч (праворуч і ліворуч). Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 10. Вправи з малим м'ячем

I. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1 — праву руку через сторону вгору (вдих); 2 — ліву руку через сторону вгору, перекласти м'яч у ліву руку (вдих); 3—4 — руки дугами назовні вниз (видих). Вправу виконати в повільному темпі 8—10 раз. Під час перекладання м'яча з однієї руки в другу дивитися на м'яч.

II. В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 — відставляючи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч, руки за голову, перекласти м'яч у ліву руку (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати по 5—6 раз у кожную сторону в середньому темпі. Нахилитись у бічній площині, тулуб уперед не нахилити, ноги не згинати, лікті відводити в сторони.

III. В. п.— упор сидячи позаду на підлозі, м'яч між ступнями. 1—2 — стиснути м'яч ступнями, підняти ноги вгору на рівень плечей (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Ноги не згинати, тулуб назад не нахилити, дихання не затримувати.

IV. В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 — упор присівши, м'яч між тулубом і ногами (видих); 3—4 — випрямляючись, узяти м'яч лівою рукою, руки в сторони (вдих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Звернути увагу на правильне виконання упору присівши — коліна разом, упор руками на підлогу.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 — нахил уперед, руки вгору, прогнутися, перекласти м'яч у ліву руку, дивитись уперед (видих); 3—4 — в. п., м'яч у лівій руці (вдих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Нахилиючись, ноги не згинати, намагатись якомога більше прогнутись у попереку.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. 1—2 — поверот тулуба вправо, підкинути м'яч угору, спіймати його й повернутись у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Вправу виконати по 5—6 раз у кожную сторону в середньому темпі. М'яч підкидати обома руками невисоко й вертикально, ступні від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1—2 — змах правою ногою вперед-угору, удар м'ячем об підлогу і, опускаючи ногу, спіймати його обома руками з другого боку. Потім перекласти м'яч у ліву руку і виконати те саме змахом лівої ноги. Вправу виконати 5—6 раз кожною ногою у швидкому темпі. М'яч кидати під невеличким кутом усередину, щоб він, відскакуючи від підлоги, не торкався ноги. Змахуючи ногою, вперед не нахилитись. Дихання рівномірне.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс, м'яч між ступнями. Стрибки на носках, утримуючи м'яч між ступнями. Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 11. Вправи з великим м'ячем

I. В. п.— основна стійка, м'яч спереду. 1—2 — відставляючи праву ногу назад на носок, м'яч угору, потягнутися, прогнутися і подивитися на м'яч (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме з другої ноги. Вправу виконати 5—6 раз у повільному темпі, починаючи по черзі з кожної ноги. Руки не згинати, дивитися на м'яч.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч на голові. 1—2 — прогинаючись, нахил уперед, м'яч угору, дивитися на м'яч (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Нахилиючись, ноги не згинати, прогнутися у попереку.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1—2 — піднімаючи м'яч уперед і повертаючи тулуб управо, вдарити м'ячем об підлогу правою п'яткою, спіймати його і повернутись у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 5—6 раз у кожному темпі по черзі в середньому темпі. Під час повороту ноги нерухомі, прямі. Дихання довільне, рівномірне.

IV. В. п.— основна стійка, м'яч унизу. 1 — випад правою ногою вперед, покласти м'яч біля ступні (видих); 2 — поштовхом правої ноги повернутись у вихідне положення (вдих); 3 — випад лівою ногою вперед, узяти м'яч (видих); 4 — поштовхом лівої ноги повернутись у вихідне положення (вдих). Вправу виконати 5—6 раз у середньому темпі, починаючи по черзі з кожної ноги. Випад робити якнайширше.

V. В. п.— основна стійка, м'яч угорі. 1 — відставляючи праву ногу в сторону на носок, нахил праворуч, дивитися на м'яч (видих); 2 — в. п. (вдих). Те саме в іншу сторону. Виконати 5—6 нахилів у кожному темпі в середньому темпі. Руки не згинати, прогинатись у попереку.

VI. В. п.— сід на підлозі, м'яч на підлозі біля колін зліва. 1—4 — піднімаючи злегка зігнуті ноги, прокотити м'яч під ногами і опустити ноги на підлогу у вихідне положення, м'яч біля колін справа. Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 5—6 раз у кожному темпі в середньому темпі. Тулуб назад не нахилити і тримати рівно.

VII. В. п.— лежачи на спині на підлозі, м'яч між ступнями випростаних ніг. 1 — зігнути ноги вперед, м'яч між ступнями (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Згинаючи ноги, тримати гомілки горизонтально.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс, м'яч на підлозі. Стрибки вперед і назад (обличчям і спиною) через м'яч з розведенням і зведенням ніг, пролітаючи над м'ячем. Виконати близько 35 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 12. Вправи з великим м'ячем

I. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1—2 — прогинаючись у грудній частині, відвести прямі руки назад (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Прогинаючись, подивитися на м'яч.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі — спереду. 1 — нахил уперед, прямими руками взяти м'яч (видих); 2 — піднімаючи м'яч уперед, прогнутися в попереку в нахилі; 3 — опускаючи руки, покласти м'яч на підлогу; 4 — випростатись (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 8—10 раз. Прогинаючись у попереку, тулуб і руки тримати в горизонтальному положенні, дивитись на м'яч, ноги не згинати.

III. В. п.— сидючи на п'ятках з невеликим нахилом уперед, м'яч за головою. 1—2 — випростовуючи праву ногу вбік на носок, руки вгору, нахил праворуч, дивитися на м'яч (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати по 5—6 разів у повільному темпі в кожному темпі. Нахилитись у бічній площині, вагу тіла переносити на опорну ногу.

IV. В. п.— стійка на колінах, м'яч угорі. 1—2 — сісти на п'ятки з поворотом тулуба вправо і торканням м'яча правого носка (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати по 4—5 раз у кожному темпі в середньому темпі. Рук не згинати, випрямляючись, подивитися на м'яч.

V. В. п.— сід на підлозі, м'яч на колінах. 1—4 — перекотити м'яч по підлозі навколо себе й покласти на коліна, прямі ноги при цьому нерухомі. Вправу виконати в повільному темпі по 4—5 раз у кожному темпі. Дихання рівномірне.

VI. В. п.— лежачи на спині на підлозі, м'яч між стопами. 1—2 — підняти прямі ноги з м'ячем уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Піднімати ноги до прямого кута, не згинати їх, голови і плечей від підлоги не відривати.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч затиснутий між гомілками, руки на пояс. Виконати близько 40 стрибків, утримуючи м'яч між гомілками.

VIII. В. п.— основна стійка, м'яч унизу. Ходьба на місці, піднімаючи м'яч на груди і вгору, а потім опускаючи його на груди і вниз. 1—2 — м'яч на груди; 3—4 — м'яч угору; 5—6 — м'яч на груди; 7—8 — м'яч унизу. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для учнів III—IV класів

Комплекс 1. Вправи без предметів

I. В. п.— стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 — поворот тулуба вліво, руки вгору (вдих); 2 — в. п. (видих); те саме в іншу сторону. Стежити за правильним положенням «руки до плечей» (лікть притиснути до тулуба). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— основна стійка. 1 — упор присівши (вдих); 2 — розгинаючи ноги, упор стоячи зігнувшись (видих); 3 — випрямитися, руки до плечей (вдих); 4 — руки вниз (видих). Під час виконання вправи чітко фіксувати кожне положення (тулуб не піднімати, якщо ноги не повністю випрямлені). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

III. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1—2—3 — пружинисті присідання на носках, руки вперед, у сторони, вгору (видих); 4 — в. п. (вдих). Присідаючи на носках, тулуб тримати вертикально, коліна не розводити. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — два лицьових кола всередину; 3—4 — два нахили вліво (пружинисто). Те саме в іншу сторону. Вправу виконувати в повільному темпі по 6—8 раз у кожену сторону. Нахилиючись, дивитися на руки. Стежити, щоб діти не нахилили тулуб уперед. Дихання рівномірне, без затримки.

V. В. п.— основна стійка. 1 — притиснути руками до грудей коліно лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — притиснути руками до грудей коліно правої ноги (видих); 4 — в. п. (вдих). Вправу виконати по 4—6 раз кожною ногою. Виконуючи вправу, не нахилитись уперед і не згинати опорну ногу.

VI. В. п.— сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил до лівої ноги, праву руку вперед до носка, ліву — назад (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме до правої ноги. Нахилиючись, рух до ноги робити різномірною рукою і ноги не згинати. У в. п. спину й голову тримати прямо. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— упор стоячи на колінах. 1—2 — розігнути ліву ногу назад на носок, праву руку в сторону — вгору, голову вправо (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме другою рукою і ногою. Вправу виконувати різномірними кінцівками по 8—10 раз у повільному темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки в сторони. 1 — стрибок ноги нарізно, сплеск у долоні над головою; 2 — стрибок у в. п. Виконати близько 35 стрибків і перейти на ходьбу на місці. Стежити за рівномірністю дихання і правильністю стрибків (на носках).

Комплекс 2. Вправи без предметів

I. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — поворот тулуба вліво, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — поворот тулуба вправо, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих). Розводити руки в сторони долонями догори, прогинаючись у попереку, голову відводити назад, залишаючись на місці. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил уперед, руки схресно перед грудьми (видих); 2 — в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити широко. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

III. В. п.— упор лежачи на животі на зігнутих руках. 1—2 — розгинаючи руки, упор лежачи на стегнах, нахилити тулуб назад і прогнутись у попереку (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Виконуючи вправу, стегон від підлоги не відривати.

IV. В. п.— основна стійка, руки вгору. 1 — присідання на повній ступні, руки за голову, лікті опустити (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Стежити за правильністю присідання (на повній ступні, п'яток від підлоги не відривати).

V. В. п.— сидячи на підлозі, руки в сторони. 1 — підняти ноги, сплеск у долоні під колінами (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 6—8 раз. Стежити, щоб діти не згинали ніг і не вдарили ними об підлогу.

V. В. п.— лежачи на спині на підлозі. 1 — енергійно піднімаючи тулуб і згинаючи ноги, прийняти положення щільного групування сидячи (видих); 2 — тримати; 3—4 — в. п. (вдих). Виконуючи групування, притиснути ноги за середину гомілок до грудей, трохи розвести коліна (щоб можна було сховати голову). Групування виконувати швидко й різко. Під час виконання положення лежачи на підлозі розслабитися. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VII. В. п.— основна стійка. 1—2—3 — випад лівою ногою вперед, руки в сторони і пружинисті погойдування. 4 — в. п. Те саме правою ногою. Дихання повільне, рівномірне. Тулуб тримати вертикально. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі кожною ногою. Стежити за правильністю положення тулуба (вертикально) і прогином у попереку.

VIII. В. п.— основна стійка. Стрибки на обох ногах, на кожний четвертий стрибок сплеск у долоні над головою. Стежити за правильністю виконання стрибків (на носках) і повільним диханням. Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 3. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка. 1 — дугою вперед праву руку вгору, дугою назовні ліву в сторону; 2 — в. п.; 3 — дугою вперед ліву руку вгору, дугою назовні праву в сторону; 4 — в. п. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Стежити за правильним положенням рук. Дихання довільне, без затримок.

II. В. п.— основна стійка. 1—2 — піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Виконуючи вправу, дивитися на руки. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

III. В. п.— основна стійка, руки вгору. 1—2 — нахил уперед, торкнутися носків руками (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Ноги в колінних суглобах не згинати. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— лежачи на спині на підлозі, ноги трохи розведені, руки в сторони. 1—2 — спираючись на передпліччя правої руки, підвести тулуб і долонею лівої руки торкнутися правого коліна; 3—4 — в. п. Те саме в іншу сторону. Починати вправу треба активно, а лягати обережно, щоб не вдаритися головою об підлогу. Дихання довільне. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

V. В. п.— лежачи на спині на підлозі, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1—2 — спираючись на п'ятки, потилицю і руки, прийняти положення прогнувшись (підняти тіло); 3—4 — в. п. (розслабитися). Тіло піднімати одночасно, активно напружуючи м'язи спини і ніг. Дихання довільне. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — зігнути ноги вперед; 2 — випрямити ноги вгору; 3 — зігнути ноги; 4 — випрямляючи ноги, покласти їх на підлогу. Кожне положення необхідно чітко фіксувати. Рухи ногами виконувати енергійно. Голову від підлоги не відривати. Дихання рівномірне. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VII. В. п.— основна стійка, руки вперед. 1—4 — сісти; 5—8 — встати. Вправу треба виконувати без допомоги рук, зберігаючи прийняте положення. Послідовність виконання: відставити ногу назад, опуститися на коліно; приставити другу ногу й сісти на підлогу збоку; випрямити ноги вперед. Вставати треба, виконуючи рухи в зворотному порядку. Сідати по черзі то ліворуч, то праворуч. Дихання рівномірне. Вихідне положення рук можна змінювати. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, носки зімкнуті. 1—2 — присідаючи, опуститися в стійку на колінах (без опори руками), руки відвести назад і злегка зігнути; 3 — змахом рук уперед та коротким енергійним розгинанням ніг (стрибком) прийняти положення присіду; 4 — в. п. Дихання довільне. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі й перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 4. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка, руки за голову. 1 — піднятися на носки, руки вгору (вдих); 2 — в. п. (видих). Виконуючи вправу, дивитися на руки, прогнутись у попереку. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— основна стійка, руки за голову. 1 — ліву ногу вбік на носок, руки вгору, нахил тулуба вліво (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — праву ногу вбік на носок, руки вгору, нахил тулуба вправо (видих). Виконуючи вправу, дивитися на руки, тулуб уперед не нахилати. Вправу виконати 6—8 раз у кожную сторону в середньому темпі.

III. В. п.— упор присівши. 1—2 — по черзі відставляючи ноги назад, упор лежачи; 3—4 — по черзі згинаючи ноги — в. п. Вправу починаючи з однієї й тієї самої ноги (з лівої або правої), темп рухів поступово прискорювати. Стежити, щоб діти не згинали руки в ліктьових суглобах і не «провалювали» плечі. Дихання рівномірне. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

IV. В. п.— сід ноги нарізно, якнайширше, руки в сторони. 1—2 — два пружинистих ривки руками назад (вдих); 3—4 — два пружинистих нахили вперед, тягнутися пальцями до носків ніг (видих). Під час виконання ривків руки не опускати (тримати на одному рівні з плечима), спина пряма. Нахилиючись, ноги не згинати, носки відтягнути. Амплітуду рухів збільшувати поступово. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

V. В. п.— упор сидячи, руки позаду. 1—2 — піднімаючи тіло і прогинаючись, упор лежачи, руки позаду; 3—4 — в. п. Положення кистей — уперед або в сторони. Виконуючи вправу, підтягувати носки, намагаючись торкнутися ними підлоги. Дихання довільне, без затримок. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— лежачи на спині, руки на підлозі вздовж тулуба. 1—2 — піднімаючи прямі ноги вперед-вгору, торкнутися носками підлоги за головою (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Щоб легше було виконувати вправу, треба піднімати вище таз. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— основна стійка. 1 — руки через сторони вгору, напружуючи всі м'язи (вдих); 3—4 — розслабляючи м'язи, послідовно опустити вниз кисті, руки, голову, плечі, тулуб і, зігнувши ноги, присісти (видих). На рахунок «1» треба енергійно вставати й піднімати руку вгору. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VIII. В. п.— стійка на правій нозі, ліва в сторону, руки на поясі. Стрибки із зміною положення ніг. Стрибати м'яко на носках, намагаючись ставити ноги на те саме місце. Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 5. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка, пальці зчеплені. 1—2 — руки вгору (долонями вгору), підвестися на носки й потягнутися (вдих); 3—4 — розчеплюючи пальці, руки через сторони вниз, повернутись у в. п. Під час виконання вправи дивитися на руки. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

II. В. п.— основна стійка, тулуб управо, руки в сторони. Повороти тулуба вліво і вправо, із зміною положення рук вільними махами донизу; 1 — поворот тулуба вліво кругом, дугами донизу руки в сторони; 2 — те саме в другу сторону. Рухи руками виконувати в бічних площинах назустріч один одному. Дихання рівномірне, без затримок. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

III. В. п.— основна стійка. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи (поштовхом ніг); 3 — упор присівши (поштовхом ніг); 4 — в. п. Під час виконання вправи дихання має бути довільним, рівномірним. Стежити за правильністю виконання упору лежачи (опора на носки ніг і руки). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— сід ноги нарізно якнайширше, руки зігнуті перед грудьми, триматися за лікті. 1—3 — три пружинистих нахили вперед, намагаючись торкнутися перепліччям підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих). Нахили посилювати поступово, акцентуючи останній нахил. Передпліччям тягнутись якомога далі, ноги в колінах не згинати, носки відтягнути. Вправу виконати в середньому темпі 8—10 раз.

V. В. п.— упор лежачи на грудях. 1—2 — випрямляючи руки в сторони, підняти плечі, голову й ноги, прогнутись у попереку — «ластівка» (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Виконуючи вправу, ноги в колінах не згинати. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VI. В. п.— основна стійка. Поєднання великих і середніх кіл руками назовні й усередину. 1—4 — кола руками назовні; 5—8 — лікті притиснуті до тулуба, середні кола передпліччями назовні. Те саме в іншу сторону (всередину). Середні кола виконуються тільки передпліччями, плечі й лікті фіксовані. Дихання рівномірне, без затримок. Вправу виконати 4—6 раз у двох напрямках (назовні й усередину).

VII. В. п.— основна стійка. 1 — змах правою ногою в сторону, руки в сторони; 2 — випад правою ногою, руки вгору; 3 — відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони; 4 — приставляючи праву ногу, руки вниз. Вправу виконувати по черзі праворуч і ліворуч, точно фіксуючи кожне положення й зберігаючи рівновагу в стійці на одній нозі. Тулуб тримати весь час

прямо. Дихання довільне, без затримок. Вправу виконати в середньому темпі 5—6 раз у кожний бік.

VIII. В. п.— основна стійка, руки на пояс. 1 — стрибком праву ногу в сторону; 2 — стрибком ноги разом; 3 — стрибком ліву ногу в сторону; 4 — стрибком ноги разом. Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 6. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка, руки в сторони. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки вгору, сплеск долонями над головою (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — крок правою ногою в сторону, руки вгору, сплеск долонями над головою (вдих); 4 — в. п. (видих). Виконуючи вправу, дивитися на руки (сплеск долонями над головою) та опускаючись на всю ступню (крок ногою в сторону). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно. 1 — нахил тулуба назад, руки в сторони (вдих); 2—3 — пружинисті нахили вперед, руками торкатися носків ніг (видих); 4 — в. п. Виконуючи вправу, ноги не згинати, а руки розводити в сторони долонями догори. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

III. В. п.— основна стійка. 1 — крок лівою ногою в сторону, дугами ліворуч, руки вгору й нахил праворуч; 2 — приставити ліву ногу, випростатися, дугами ліворуч, руки вниз; 3—4 — те саме в іншу сторону. Рухи руками і ногою починати одночасно. Руки внизу не затримувати. Дихання довільне, без затримок. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

IV. В. п.— основна стійка. 1 — упор присівши (видих); 2 — встати на ліву ногу, праву в сторону, руки в сторони (вдих); 3 — упор присівши (видих); 4 — в. п. (вдих). Те саме в іншу сторону (встати на праву ногу, ліву в сторону, руки в сторони). Щоб полегшити виконання вправи на рахунок «2», треба відштовхнутися руками від підлоги. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік у повільному темпі.

V. В. п.— сидячи на підлозі, руки до плечей. 1—3 — три пружинистих нахили вперед, тримаючись руками за гомілки (видих); 4 — в. п. (вдих). Нахили посилювати поступово, акцентуючи третій нахил. Руками притягувати тулуб до ніг, ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, плечі розправити. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно лівою (на одній лінії). 1 — піднятися на носки, руки в сторони; 2 — присідання на носках; 3 — повернутися направо кругом; 4 — встати, руки вниз (стійка ноги нарізно правою). Виконуючи вправу, стежити за правильним положенням тулуба і рук, чергувати повороти праворуч і ліворуч.

Дихання рівномірне (стійка — вдих, присідання — видих). Вправу виконати 6—8 раз у кожную сторону в повільному темпі.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки розслаблені. Різкі повороти тулуба по черзі праворуч і ліворуч, захльостуючи руками плечі. Під час виконання вправи треба відчувати, що руки виконують рух пасивно, тільки за рахунок різких поворотів. Кожний наступний поворот починати з моменту торкання тіла руками (закінчення захльостуючого руху). Дихання рівномірне, без затримок. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки до плечей. 1 — стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2 — стрибок, ноги разом, руки до плечей. Стрибки виконувати м'яко, на носках. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 7. Вправи без предметів

I. В. п.— основна стійка. 1 — піднімаючи лікті в сторони, руки зігнути, ковзаючи ними по тулубу, пальці стиснуті в кулаки; 2 — руки вгору, пальці розчепирити, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3—4 — дугами назовні руки вниз (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі (імітуючи руками підняття вантажу).

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил праворуч з поворотом тулуба вправо (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Поворот тулуба треба закінчити до закінчення нахилу. Стежити, щоб ноги були нерухомі й прямі. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

III. В. п.— основна стійка. 1 — дугами ліворуч руки вгору і нахил праворуч; 2 — випрямляючись, дугами ліворуч руки вниз; 3 — дугами праворуч руки вгору й нахил ліворуч; 4 — випрямляючись, дугами праворуч руки вниз. Вправу виконувати прямими руками. Нахилиючись, дивитися на руки, плечовий пояс закріпити. Вправу виконати в середньому темпі 8—10 раз.

IV. В. п.— основна стійка. 1 — упор присівши в групуванні; 2 — перекаат назад у групуванні; 3 — перекаатом уперед упор присівши; 4 — в. п. Стежити за правильним виконанням групування. Дихання довільне, рівномірне. Вправу виконати в середньому темпі 8—10 раз.

V. В. п.— упор присівши на лівій нозі, праву назад на носок. На кожний рахунок стрибками змінювати положення ніг. Стрибки виконувати м'яко. Під час стрибків відчувати добру опору й на прямих руках. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати близько 18—20 стрибків.

VI. В. п.— нахил уперед, зігнувшись у стійці ноги нарізно, руки зчеплені за головою, лікті опущені. 1—2 — прогнутись у попе-

реку, піднімаючи голову й плечі та розводячи лікті в сторони (вдих); 3—4 — розслабити м'язи, повернутись у вихідне положення (видих). Прогинатися починати послідовно з голови, рук, плечового пояса та спини. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— лежачи на спині на підлозі, ноги нарізно якнайширше, руки в сторони. 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 — зігнути ноги; 3 — випрямити ноги вперед (видих); 4 — опустити ноги в сторони на підлогу. Виконуючи вправу, стежити, щоб діти не відривали голову й спину від підлоги. Ноги піднімати, не згинаючи в колінах, носки відтягувати. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

VIII. В. п.— основна стійка, руки до плечей. 1 — стрибок ноги нарізно, руки вгору; 2 — стрибок ноги разом, руки до плечей. Стрибки м'яко на носках. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати близько 40 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 8. Вправи з прапорцями

I. В. п.— основна стійка. 1 — дугою вперед праву руку вгору; 2 — дугою вперед ліву руку вгору; 3 — відставляючи праву ногу назад на носок, прогнутися, подивитися на прапорці; 4 — дугами вперед руки вниз. Те саме, відставляючи ліву ногу назад. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Руки й ноги не згинати. Дихання довільне, рівномірне.

II. В. п.— основна стійка. 1—2 дугами назад — угору руки вперед, присісти; 3—4 — дугами вгору — назад руки вниз, в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Присідати на носках, коліна нарізно, тулуб тримати вертикально. Дихання довільне, рівномірне.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 — коло руками вперед—угору—назад (вдих); 3 — нахил уперед, прогнувшись, руки вгору (видих); 4 — в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Під час нахилу ноги не згинати, прогнутися, дивитися на прапорці.

IV. В. п.— основна стійка. 1 — права рука через сторону вгору; 2 — ліва рука через сторону вгору; 3 — відставляючи праву ногу на носок у сторону, нахил праворуч; 4 — руки через сторони вниз, приставити праву ногу до лівої. Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—6 раз у кожную сторону в середньому темпі. Нахилившись у бічній площині, ноги не згинати, дивитися на прапорці. Дихання довільне, рівномірне.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — глибоке присідання, руки вперед (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — змах правою

ногою вперед — угору, ліва рука вперед, прапорцем торкнутися носка правої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме лівою ногою і правою рукою. Вправу виконати по 4—6 раз кожною ногою в середньому темпі. Під час змахів ноги не згинати.

VII. В. п.— основна стійка. 1 — ліву ногу в сторону, руки в сторони (вдих); 2 — випад у ліву сторону (видих); 3—4 — поштовхом лівої ноги повернутись у в. п. (видих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати по 4—6 раз у кожному напрямку в середньому темпі. Виконуючи випад, руки не згинати, тулуб тримати вертикально, ноги ставити якнайширше носками назовні.

VIII. В. п.— основна стійка. Стрибки на обох ногах, змінюючи положення рук: руки до плечей — руки вгору — руки до плечей — руки вниз. Виконати близько 30 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 9. Вправи на низькій лаві (табуреті чи кубі)

I. В. п.— сід поздовжньо, прогнувшись, хватом за передній край лави. 1—2 — дугами вперед руки вгору, прогнутися, подивитись на руки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Ноги не згинати і від підлоги не відривати.

II. В. п.— сидячи верхи на лаві, руки на пояс. 1 — поворот тулуба вправо, руки до плечей (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Ноги нерухомі. Звернути увагу на правильне виконання положення «руки до плечей».

III. В. п.— сидячи на лаві поздовжньо, прогнувшись, руки за головою (мал. 1). 1—3 — пружинисті нахили вперед, руками торкнутись носків (видих); 4 — в. п. (вдих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Ноги не згинати, ступні від підлоги не відривати.

IV. В. п.— сидячи поздовжньо, хватом за дальній край лави. 1—2 — піднімаючи ноги вгору, виконати «кут»; 3—4 — повільно опустити ноги у в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Ноги і руки не згинати, тулуб назад не нахилити. Дихання доволі повільне, рівномірне, без затримок.

V. В. п.— упор сидячи поздовжньо на лаві. 1—2 — упор лежачи позаду, прогнутися, голову назад (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Ноги нерухомі, прямі.

VI. В. п.— ліва нога на лаві. 1 — руки дугами вперед — угору (вдих); 2—3 — пружинисті нахили вперед, руками торкнутися носка лівої ноги (видих); 4 — в. п. Вправу ви-



Мал. 1.

конати 6—8 раз у середньому темпі до кожної ноги. Ноги не згинати. Намагатися головою торкнутися коліна.

VII. В. п.— сидячи поздовжньо на лаві, хватом руками за дальній край. 1 — згинаючи ноги, п'ятками торкнутися переднього краю лави; 2 — розігнути ноги вперед-угору; 3—4 — повільно опустити ноги у в. п. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Руки не згинати, тулуб назад не нахилити. Дихання рівномірне, без затримок.

VIII. В. п.— права нога на лаві, руки на пояс. 1—7 — стрибки на лівій нозі, спираючись правою ногою на лаву; 8 — стрибком змінити положення ніг. Вправу виконати 4—6 раз на кожній нозі в середньому темпі й перейти на ходьбу на місці. Дихання доволі повільне.

Комплекс 10. Вправи з малим м'ячем

I. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1 — праву руку стороною вгору; 2 — ліву руку стороною вгору; 3 — відводячи руки назад, прогнутися, перекласти м'яч у ліву руку; 4 — дугами назовні руки вниз. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Руки не згинати, перекладаючи м'яч з однієї руки в другу, дивитися на нього. Дихання рівномірне, без затримок.

II. В. п.— стійка ноги нарізно якнайширше, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — нахил до лівої ноги, перекласти м'яч у ліву руку під ногою (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в іншу сторону. Вправу виконати 5—6 раз у кожному напрямку в середньому темпі. Ноги не згинати, п'яток від підлоги не відривати.

III. В. п.— упор сидячи позаду на підлозі, м'яч на гомілкях ніг біля ступень. 1—2 — піднімаючи ноги вперед-угору, перекотити м'яч до тулуба (видих); 3—4 — опустити ноги, обома руками покласти м'яч на гомілки, в. п. (вдих). Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі. Тулуб назад не нахилити, ноги не згинати і, опускаючи, об підлогу не вдарили.

IV. В. п.— основна стійка, м'яч у правій руці. 1 — зігнути вперед праву ногу, м'яч під коліно; 2 — відвести зігнуту ногу назад, руки назад — у сторони і прогнутися; 3 — зігнуту ногу відвести вперед, узяти м'яч з-під коліна лівою рукою; 4 — в. п., м'яч у лівій руці. Те саме з другої ноги. Вправу виконати по 5—6 раз кожною ногою в повільному темпі. Опорну ногу не згинати, з місця не сходити. Дихання рівномірне. Спочатку вправу доцільно виконати без м'яча.

V. В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — змах правою ногою вперед-угору, перекласти м'яч під коліном у ліву руку (видих); 2 — опустити ногу, руки в сторони, м'яч у лівій руці (вдих). Те саме під другою ногою. Вправу виконати

10—12 раз у середньому темпі. Перекладати м'яч під випрямленою ногою, п'ятку опорної ноги від підлоги не відривати.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1—2 — згинаючи ліву ногу, ліву руку вгору, випустити м'яч і спіймати його правою рукою (видих); 3—4 — випрямляючи ногу, повернутися у вихідне положення, м'яч у правій руці (вдих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати по 5—6 раз у кожному сторону у повільному темпі. Нахилитися якомога більше, щоб руки були в горизонтальному положенні і м'яч падав точно на долоню руки, опущеної донизу. Руки намагатися не наближати одну до одної. Під час кидка дивитися на м'яч.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, менше ширини плечей, м'яч у руках внизу. 1—2 — підкинути м'яч угору, швидко присісти, торкнутися однією рукою підлоги, підводячись, спіймати м'яч обома руками. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі. Присідати на повній ступні, з місця не сходити. Підлоги торкатися по черзі кожною рукою. Дихання рівномірне.

VIII. В. п.— стійка на лівій нозі, ліва рука з м'ячем у сторону, права на пояс. 1—8 — стрибки на лівій нозі навколо уявної опори — м'яча. Те саме на другій нозі, м'яч у лівій руці. Виконати вправу 5—6 раз і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс 11. Вправи з малим м'ячем

I. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1—2 — руки дугами назовні вгору, перекласти м'яч у ліву руку, потягнутися, подивитися на м'яч (вдих); 3—4 — руки дугами назовні вниз, перекласти м'яч за спиною в праву руку (видих). Те саме з в. п.— м'яч у лівій руці. Вправу виконати 5—6 раз кожною рукою в середньому темпі.

II. В. п.— основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — нахил уперед, перекласти м'яч позаду гомілок у ліву руку (видих); 2 — в. п., м'яч у лівій руці (видих). Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Нахилитися якнайнижче, ноги не згинати.

III. В. п.— основна стійка, руки вперед, м'яч на долонях. 1 — 2 — підкинути м'яч на 10—15 см, присідаючи, зберігати відстань між м'ячем і долонями, а в кінці присідання спіймати м'яч; 3—4 — повернутися у в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі, присідаючи на повній ступні.

IV. В. п.— упор сидячи позаду на підлозі, м'яч на гомілкях біля ступень. 1—2 — зігнути коліна до грудей, гомілки тримати горизонтально, взяти м'яч правою рукою (видих); 3—4 — упор сидячи позаду, м'яч у правій руці (вдих); 5—6 — зігнути коліна до грудей, гомілки тримати горизонтально, покласти м'яч на гомілки (видих); 7—8 — в. п. (вдих). Те саме з другої руки. Впра-

ву виконати 5—6 раз, починаючи по черзі з кожної руки, в повільному темпі. Тулуб назад не нахилити.

V. В. п.— сидячи на підлозі, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — високий змах правою ногою вгору, руки вперед і перекласти м'яч під ногою в ліву руку (видих); 2 — опустити ногу, руки в сторони; 3 — зігнути руки за головою і перекласти м'яч у праву руку (вдих); 4 — руки в сторони, м'яч у правій руці. Вправу виконати 8—10 раз у швидкому темпі, починаючи по черзі з правої та лівої руки і ноги.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1 — повертаючи тулуб управо, вдарити м'ячем об підлогу за правою п'яткою і спіймати його правою рукою (видих); 2 — в. п., м'яч у правій руці (вдих). Те саме, кидаючи м'яч правою рукою в іншу сторону. Вправу виконати 5—6 раз у середньому темпі. Під час поворотів п'ятки від підлоги не відривати, з місця не сходити.

VII. В. п.— стійка на одній нозі, м'яч під коліном другої, руки на поясі. Виконати 8 стрибків на одній нозі, перекласти м'яч під коліно другої ноги. Вправу виконати по 4—6 раз на кожній нозі.

VIII. В. п.— основна стійка, м'яч у лівій руці. Під час ходьби на місці вдарити м'ячем об підлогу лівою рукою і ловити його правою і навпаки. М'яч треба кидати поперед себе під невеликим кутом, щоб він відскакував точно до другої руки. Вправу виконати по 20—25 раз кожною рукою. Дихання рівномірне.

Комплекс 12. Вправи з великим м'ячем

I. В. п.— глибокий присід, м'яч у руках на підлозі. 1—2 — встати, м'яч угору, праву ногу назад на носок, прогнутися, подивитися на м'яч (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

II. В. п.— стійка ноги нарізно якнайширше, руки в сторони, м'яч на долоні правої руки. 1 — поворот тулуба вправо, перекласти м'яч на долоню лівої руки (видих); 2 — в. п., м'яч на долоні лівої руки (вдих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—5 раз у кожному сторону в повільному темпі. Під час поворотів тулуба ноги з місця не зрушувати, руку з м'ячем тримати нерухомо.

III. В. п.— основна стійка, м'яч унизу. 1—3 — нахилитися уперед і перекотити м'яч по підлозі і навколо ніг (видих); 4 — в. п. (вдих). Те саме в іншу сторону. Вправу виконати 4—5 раз у кожному сторону в середньому темпі. Перекочуючи м'яч, ноги не згинати.

IV. В. п.— упор сидячи позаду на підлозі, м'яч на гомілкях біля ступень, ноги випрямлені. 1—2 — піднімаючи прямі ноги вперед, перекотити м'яч до тулуба (видих); 3—4 — опустити ноги і перекласти м'яч на попереднє місце у в. п. Вправу виконати 8—

10 раз у повільному темпі. Ноги і руки не згинати, тулуб тримати рівно, назад не нахилити.

V. В. п.—сід на підлозі, м'яч у руках на колінах. 1 — підняти м'яч угору, подивитися на нього (вдих); 2—3 — пружинисті нахили до прямих ніг, торкаючись м'ячем носків (видих); 4 — в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Руки і ноги не згинати.

VI. В. п.—стійка ноги нарізно, м'яч спереду. 1 — розводячи руки, випустити м'яч і, присідаючи, в кінці присіду спіймати його (видих); 2 — в. п. (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 6—8 раз. Присідати швидко й різко на повній ступні.

VII. В. п.—основна стійка, м'яч на грудях. 1 — стрибком випад лівою ногою вперед, права позаду; 2 — стрибком прийти у в. п. Те саме з другої ноги. Виконати по 6—8 випадів кожною ногою в середньому темпі. Виконуючи вправу, тулуб тримати вертикально, ноги розводити якнайширше.

VIII. В. п.—стійка на лівій, права нога носком на м'ячі, що лежить на підлозі. Стрибки навколо м'яча на одній нозі (2—3 кола). Вправу виконати 3—4 рази в кожную сторону й перейти на ходьбу на місці.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ШКОЛІ ТА СІМ'І

1. ВСЕСОЮЗНИЙ ФІЗКУЛЬТУРНИЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВИЙ ДО ПРАЦІ І ОБОРОНИ СРСР»

Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони СРСР» — програмна і нормативна основа радянської системи фізичного виховання, критерій фізичної готовності населення країни до високопродуктивної праці й захисту Батьківщини. Всесоюзний фізкультурний комплекс ГПО складається з двох частин: а) «Будь готовий до праці і оборони СРСР» (БГПО) для школярів 6—15 років; б) «Готовий до праці і оборони СРСР» (ГПО) для учнівської молоді й трудящих 16—60 років.

Комплекс БГПО складається з чотирьох ступенів, призначених для учнів I—II, III—IV, V—VI, VII—VIII класів.

Комплекс ГПО включає три ступені для населення віком 16—17, 18—39, 40—60 років.

Знання, вміння, вимоги, види випробувань і норми комплексу «Будь готовий до праці і оборони СРСР»:

I ступінь «До стартів готовий» (для хлопчиків і дівчаток I—II класів)

1. Знання

Тема 1. Значення фізичної культури для здоров'я школярів. Гігієнічне й загартовуюче значення вмивання, обтирання, купання. Вибір одягу і взуття для рухливих ігор, прогулянок, фізкультурних занять.

2. Уміння

Вільні гімнастичні вправи для учнів I—II класів. Вихідне положення (в. п.) — основна стійка (о. с.)

- 1 — ліву руку в сторону
 - 2 — праву руку в сторону
 - 3 — руки вгору нахрест (долоні вперед)
 - 4 — о. с.
 - 5 — нахил уперед, прогнувшись, руки в сторони
 - 6 — о. с.
 - 7 — присід, руки вперед
 - 8 — о. с., руки в сторони
 - 9 — мах лівою ногою вперед, сплеск руками під ногою
 - 10 — о. с., руки в сторони
 - 11 — мах правою ногою вперед, сплеск руками під ногою
 - 12 — о. с.
 - 13 — стрибком ноги нарізно, руки вперед
 - 14 — стрибком о. с.
 - 15 — стрибком ноги нарізно, руки через сторони вгору, сплеск над головою
 - 16 — стрибком у в. п. (руки через сторони вниз)
- Вправу виконати 2 рази.

3. Вимоги до тижневого рухового режиму (див. додаток, табл. 5)

II ступінь «Стартують усі» (для хлопчиків і дівчаток III—IV класів)

1. Знання

Тема 1. Роль фізичної культури в зміцненні здоров'я, підвищенні успішності школяра. Гігієнічні правила занять фізичними вправами. Правила використання ранкової зарядки, фізкультурної паузи, фізкультхвилини. Дихання під час виконання вправ.

Тема 2. Знання з програми цивільної оборони.

2. Уміння

1. Виконати комплекс вправ фізкультурної паузи
2. Уміння за програмою цивільної оборони

3. Вимоги до тижневого рухового режиму (див. додаток, табл. 6).

Умови виконання заліків зі знань, умінь і норм.

Знання з теми «Фізична культура в повсякденному житті людини» і ступінь оволодіння практичними навичками з розділу вмій виявляють у формі заліку. Щоб залік було зараховано, треба дати не менше трьох правильних відповідей і продемонструвати вміння. Результати заносять до відомості або особистої картки словом «складено». (Див. додаток, табл. 7, 8).

Підготовку і здачу заліків з цивільної оборони проводять у процесі навчання за програмою цивільної оборони.

Човниковий біг проводиться на відкритих або закритих майданчиках з твердим покриттям. Для цього відміряють відрізок довжиною 10 м з поперечними лініями для старту й фінішу. На лінії старту кладуть два кубики розміром не менш як 7×7 см. Той, хто складає норму, набирає положення високого старту. За командою «Руш!» (включається секундомір) учасник заліку бере один з предметів і біжить з ним на другий кінець відрізка, кладе його, повертається за іншим і так само переносить на другий кінець. В момент, коли другий предмет торкається підлоги, секундомір зупиняють.

Забороняється кидати предмет і класти його ближче від краю 10-метрового відрізка.

Дистанцію для бігу на 30, 60, 100 м розмічають на стадіоні, спортивному або будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на дистанцію 30 м виконують з положення високого старту; на дистанцію 60 і 100 м — з низького.

Змагання з рівного бігу проводять на бігових доріжках стадіону з будь-яким покриттям.

Умова виконання норм на певну дистанцію без урахування часу — неперервність бігу. Зупинятися й переходити на ходьбу під час виконання нормативів не дозволяється. Одяг і взуття — спортивні.

Стрибки в довжину й висоту з розбігу виконуються будь-яким способом в яму з піском, поролоном або на мати.

Кожному учасникові надається не більш як три спроби у довжину й стільки ж на кожну висоту в змаганнях зі стрибків у висоту з розбігу.

Складання норми «багатоскоки» проводиться на відкритих або закритих майданчиках з твердим покриттям. Учасник заліку

стає на лінію старту, робить стрибок на одну ногу, потім, відштовхнувшись нею, на другу і т. д. Останній, восьмий стрибок дозволяється робити з приземленням на одну або обидві ноги.

Метання м'яча в цілі проводиться з відстані 6 м у гімнастичний обруч. Нижній край обруча має бути на висоті 2 м від підлоги (обруч діаметром не більш як 90 см).

Метання м'яча або гранати на дальність відбувається на майданчику в «коридор» (ширина 10 м, довжину обирають залежно від підготовленості учасників).

Метання виконують з прямого розбігу або з місця способом «з-за спини через плече». Інші способи метання не дозволяються.

При метанні гранати й м'яча збільшеної ваги слід подбати про безпеку учасників.

Вправи на високій перекладині виконують з положення висувом зверху, не торкаючись ногами підлоги. Вправи на низькій перекладині (висотою не більш як 110 см) виконують стиском зверху з положення висувом лежачи. Положення тулуба й ніг — пряме, руки перпендикулярні до підлоги (землі). Підтягування на високій і низькій перекладах здійснюється до перетинання підборіддям лінії перекладини.

За сигналом судді «е!» або при наступному рахунку учасник заліку опускається у вихідне положення й повторює вправу.

Ходьбу і біг на лижах проводять переважно на місцевості зі слабо- й середньопересіченим рельєфом.

Нормативи I—III ступенів БГПО складають у закритих одвітру місцях при температурі, не нижчій за мінус 15°.

Норми з плавання здають у басейнах або на відкритих водоймах (річка, озеро, ставок, море) в місцях, спеціально для цього пристосованих, з додержанням заходів безпеки.

Старт здійснюють як з води, так і з бортика басейну.

Учасники можуть долати дистанцію як спортивними, так і самобутніми способами плавання.

Вправи із стрільби виконують:

— з пневматичних гвинтівок ІХ-22 або ІЖ-38 з відкритим прицілом кулями «Діаболо», «ДЦ». Дистанція для стрільби 5 м, мішень спортивна «П». Кількість пострілів: 3 пробних, 5 залікових. Положення для стрільби — стоячи з упору для тих, хто виконує норми комплексу БГПО I, II, III ступенів, а для IV ступеня БГПО — стоячи, без упору.

Підготовка дітей до складання норм комплексу БГПО

У молодших школярів треба вдосконалювати навички правильної ходьби та бігу. Важливо виробити в них правильну поставу, чіткий і ритмічний крок, природний рух руками. Для зміцнення

зв'язок гомілковостопних суглобів і склепінь стоп дітям пропонують ходьбу на внутрішніх і зовнішніх сторонах ступні. Різнично впливають на розвиток м'язів ніг, збереження рівноваги і координацію рухів такі вправи, як ходьба в «коридорі» 20 см. Щоб діти відчули, яким має бути положення тулуба та голови під час ходьби, доцільно використовувати ходьбу на носках і п'ятках з різним положенням рук.

Біг, на відміну від ходьби, значно збільшує навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну серцево-судинну систему. Молодші школярі під час бігу припускаються помилок, ставлячи ногу з п'ятки або на всю ступню. Для них типовий малий і нерівномірний крок. Координація рухів у багатьох дітей цього віку недостатня. Тому важливо стежити, щоб вони енергійно згинали руки в ліктях, училися бігати в однаковому темпі.

Біг складається із старту, стартового розбігу, бігу по дистанції і фінішу. Старт — початок бігу. Вміння добре виконувати старт дає бігуну велику перевагу на змаганнях, особливо на короткі дистанції.

За командою «На старт!» треба підійти до стартової лінії, поставити сильнішу ногу носком до лінії, не переступаючи її, другу відставити на 1,5—2 ступні назад, упираючись у підлогу (грунт) носком. Тулуб випрямлений, руки вільно опущені вздовж тулуба, голову тримати прямо.

За командою «Увага!» зігнути обидві ноги в колінах і нахилити тулуб уперед приблизно під кутом 45° до горизонту. Згинаючи руки в ліктях, одну руку винести вперед, другу — назад (різноюменно нозі, що стоїть спереду). Дивитися треба вперед на 5—6 кроків.

За командою «Руш!» різко кинутися вперед, не розгинаючи тулуба, щоб досягти максимальної швидкості при стартовому розгоні. Довжина першого кроку — 3—3,5 ступні школяра від лінії старту, наступні кроки збільшуються приблизно на половину ступні до 5—6 кроків. На 10—12-му кроці збільшення закінчується, і учень робить кроки певної довжини — 7—8 стоп. З просуванням уперед тулуб бігуна поступово випрямляється і в кінці чверті дистанції набирає майже вертикального положення, довжина кроків стає постійною. Ступні ніг на підлогу (грунт) ставлять з передньої частини м'яко, швидко із збільшенням сили відштовхування з кожним кроком. При стартовому розгоні треба досягти максимальної швидкості й перейти на біг по дистанції, який характеризується вертикальним положенням тулуба і постановкою стопи з носка ближче до проекції загального центра ваги. Руки під час бігу по дистанції зігнуті в ліктях, діють вільно та енергійно (вперед-усередину, назад-назовні), кисті злегка стиснуті. Рухи виконуються вільно, але активно, з максимальною амплітудою.

Рух ніг — швидкий, вільний. Махова нога повинна легко згинатися. П'ятка проноситься під сідницею, потім енергійним виносом стегна виходить уперед за активною допомогою поштовхової ноги. Це сприяє виведенню таза уперед і відштовхуванню під гострим кутом до доріжки. У фазі польоту положення ніг змінюють — махову ногу розгинають, а широко розведені стегна зближують. Це дає змогу поставити стопу на підлогу (грунт) ближче до проекції загального центра ваги тіла й зменшити стопорний рух. До вертикального положення опорну ногу пружно згинають у гомілково-стопному й колінному суглобах, щоб у наступний момент проходження вертикалі випрямитись і виконати задній поштовх. Тоді можна без зайвих вертикальних коливань бігти по дистанції.

Фінішування — закінчення бігу. Воно виконується на повній швидкості набіганням на лінію фінішу з максимальною частотою кроків і кидком на стрічку, що виконується з останнім кроком різким нахилом тулуба вперед. Спортсмен-початківець повинен знати, що під час кидка на фінішну стрічку можна впасти. Щоб цього уникнути, треба різко виставити махову ногу далеко вперед. Бігун ніби наштовхується на ногу і в цей момент намагається випрямитися. На наступних кроках тулуб випрямляється, поступово відхиляється назад і біг переходить у ходьбу. Скінчивши біг, не слід одразу сідати або лягати. Треба походити й відновити дихання.

Виробленню відповідних рухових якостей і навичок правильного бігу сприяють спеціальні вправи:

1) біг з високим підніманням стегна — під час відштовхування опорною ногою стегно махової ноги піднімається до горизонтального положення і вище, плечі розслаблені, руки зігнуті в ліктях, опорна нога і тулуб утворюють одну лінію; виконуючи вправу, не можна розводити коліна в сторони, відхиляти тулуб назад, піднімати плечі; положення рук може бути різним — вільно опущені вниз, на поясі, закладені за спину;

2) дріботливий біг — нога, що стоїть спереду, по черзі ставить на носок з наступним, ледве помітним торканням п'яткою підлоги; опорну ногу повністю випрямляють, щоб вона утворювала пряму лінію з тулубом, плечовий пояс тримати вільно, руки опущені; виконуючи вправу, треба звертати увагу на паралельну постановку стоп, повне випрямлення опорної ноги в коліні під час її опускання;

3) біг з доставанням гомілками сідниць — почерговими швидкими рухами гомілка закидається назад, торкаючись таза, трохи виведеного вперед;

4) біг з доланням опору — партнер утримує бігуна в «упряжці», створюючи таким чином опір просуванню вперед;

5) біг широким кроком через покладені на підлозі палиці;

6) біг широким кроком на носках у «коридорі», утвореному накресленими на підлозі лініями;

7) біг з різних вихідних положень — упору присівши, упору стоячи на колінах, сидячи або лежачи на підлозі та ін.

Стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги, належить до найскладніших видів стрибків у молодших школярів. Техніка виконання стрибка така: рівноприскорений розбіг із скороченням останнього перед відштовхуванням кроку; відштовхування однією ногою з одночасним змахом руками вперед-угору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед; приземлення на п'ятки або на всю ступню, для стійкості руки виносяться вперед.

Навичку стрибка в довжину з розбігу формують у такій послідовності: стрибки з одного-двох, чотирьох—шести кроків; удосконалення відштовхування однією ногою і приземлення на обидві ноги з енергійним змахом руками; польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення. Коли школяр засвоїв відштовхування й приземлення із скороченого розбігу (6 кроків), у нього вдосконалюють окремі елементи стрибка в довжину з повного розбігу — 12—16 м.

Довжину розбігу для цих стрибків встановлюють, як правило, залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його вміння набирати швидкість. Щоб точно попасти на брусок поштовховою ногою, треба встановити контрольні позначки на відстані 6—8 бігових кроків від бруска. Кількість кроків розбігу постійна. На позначку повинна попадати поштовхова нога. Це полегшує ритмічне виконання розбігу, — допомагає правильно відштовхнутися.

Підготовка до поштовху полягає в тому, що стрибун, зменшуючи інтенсивності рухів, укорочує останні чотири кроки й збільшує їх частоту. При останньому найкоротшому кроці поштовхова нога не піднімається високо, а виносяться вперед до бруска найкоротшим шляхом. Поштовхову ногу ставлять на брусок усією ступнею швидким рухом під себе, намагаючись підкинути тіло вгору—вперед. У момент поштовху важливо швидше пройти через тріхи зігнуто поштовхову ногу, ідучи грудьми і плечима вперед-угору. Руки в момент відштовхування продовжують виконувати такі самі рухи, як і під час бігу, але з більшою амплітудою. Голову в цей час слід тримати прямо. Енергійне випрямлення поштовхової ноги треба поєднати з активним винесенням стегна зігнутої в коліні махової ноги. В момент відриву поштовхової ноги від бруска й винесення стегна махової ноги вгору до горизонтального положення стрибун набуває положення «в кроці», яким характеризується правильне виконання початку польоту. Рухи в польоті виконуються відповідно до способу стрибка й

зводяться до того, щоб зберегти правильне положення, не втратити рівноваги тіла й підготуватися до приземлення, яке починається винесенням ніг уперед і нахилом тулуба. Після того, як ноги торкнуться піску в ямі і почнеться м'яке присідання, різко виносять руки вперед, щоб вивести тіло з невірноваженого положення в момент приземлення. Стрибаючи способом зігнувши ноги, треба відштовхнутися й, набувши положення, як «у кроці», в польотній фазі підтягти поштовхову ногу до махової і, зігнувши їх у колінах, наблизити до грудей. В кінці польоту, перед приземленням, розігнути ноги, руки вперед-униз.

Стрибок у висоту з прямого розбігу за структурою подібний до стрибка в довжину з розбігу. Невелика відмінність тільки в характері відштовхування. Щоб виконати цей стрибок, треба розбігтися перпендикулярно до перешкоди (мотузки, планки або резинки, закріпленої на двох стояках), відштовхнутися однією ногою з одночасним змахом рук угору; в польоті ноги згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед. Молодших школярів навчають стрибати у висоту з прямого розбігу в такій послідовності: стрибок через мотузку 10—15 см заввишки з одного кроку поштовхом однієї і махом другої ноги з приземленням на обидві ноги; те саме з двох-трьох кроків з одночасним змахом рук уперед-угору; з 3—5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів — рівноприскорений розбіг, енергійне відштовхування, політ зігнувши ноги, м'яке стійке приземлення; стрибок через мотузку 30—50 см заввишки з 8-метрового розбігу. Для визначення поштовхової ноги треба запропонувати дітям стрибнути через перешкоду до 20 см з невеликого розбігу. Навчившись стрибати у висоту з прямого розбігу, переходять до оволодіння стрибком способом «переступання», що виконується з косоного розбігу під кутом 30—45° до перешкоди. Ті, хто відштовхується лівою ногою, стрибають стоячи справа від перешкоди, а ті, хто правою, — зліва. Довжина розбігу — 4—5 кроків. Поштовх виконується дальшою від перешкоди ногою за 70—80 см від переднього краю ями.

Підготовчі вправи до стрибків у висоту з розбігу — стрибок на м'яку перешкоду поштовхом однієї ноги і приземленням на обидві; стрибок з діставанням коліном до м'яча, підвішеного на мотузці; імітація кроку-замаху та входження у відштовхування; стрибок у висоту з діставанням маховою ногою підвішеного предмета; імітація стрибка у висоту з розбігу способом переступання з попереднім відштовхуванням у позначеному місці після невеликого розбігу.

Метання малого м'яча способом з-за спини через плече виконується з вихідного положення, стоячи обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду (при метанні правою рукою) на всій

ступні, права на крок ззаду на носку, права рука з м'ячем попереду на рівні голови, ліва — у довільному положенні. З цього положення праву ногу опускають на всю ступню (носок управо) й згинають у коліні, праву руку вниз-назад-у сторону, тулуб повертають і нахиляють вправо, ліву руку (без напруження) піднімають уперед. Потім, повертаючи носок правої ноги і праве коліно вліво, швидко випрямляються і повертають тулуб вліво в напрямі метання, обидві ноги випрямляють, права ззаду на носку. Водночас рука швидко рухається над плечем уперед-угору. М'яч випускають під кутом близько 45°. Після кидка тулуб за інерцією нахиляється вперед, відбувається стрибок уперед з лівої ноги на праву. Тут можливі такі помилки: напруження, скутість рухів, покvapливість і порушення цілісності руху й ритму; замах зігнутою рукою в сторону, а не вниз-назад; неповний поворот тулуба; неповне випрямлення ніг і тулуба під час кидка; пронесення кисті збоку (а не над плечем).

Вправи з метання предметів (малих м'ячів, мішечків з піском та ін.) розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук і тулуба. Проте молодшим школярам вправи з метання виконувати важко, бо вони потребують певної координації рухового апарату, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна чи вертикальна ціль). Тому з молодшими учнями рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: колові обертання рук у бічній площині; метання малого м'яча по черзі правою і лівою руками з місця з-за голови, стоячи обличчям до напряму метання; імітація метання малого м'яча; метання малого м'яча з-за голови через мотузку, натягнуту на висоті до 3 м, з відстані до 8 м; метання малого м'яча з-за голови у горизонтальну ціль, намальовану на підлозі; метання малого м'яча з-за спини через плече, стоячи обличчям до напряму метання, в стінку (на дальність відскоку); кидки набивного м'яча (вага 1 кг) обома руками з різних вихідних положень.

2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

Фізичне виховання дітей може бути ефективним тільки за умови спільних дій батьків з педагогічним колективом школи. А тому батьки повинні ознайомитися з постановкою фізичного виховання у школі. Це допоможе встановити узгодженість і наступність у діяльності сім'ї і школи в спільних турботах про фізичне виховання дітей.

Фізичне виховання — органічна частина загальношкільного педагогічного процесу. Тут проводяться заходи щодо зміцнення

здоров'я, загартовування дітей, а також на допомогу їх нормальному фізичному розвитку.

Різноманітні заняття іграми, основною гімнастикою, спортом, туризмом сприяють різнобічній фізичній підготовці школярів. Діти привчаються додержувати правил особистої та громадської гігієни, набувають знань з фізичної культури.

Фізичне виховання позитивно впливає на розумовий розвиток учнів, сприяє їхньому моральному, естетичному, трудовому вихованню та політехнічному навчанню. Воно допомагає підвищити якість навчання, зміцнює дисципліну в школі.

Шкільний день починається гімнастикою. Це кілька фізичних вправ, що їх діти виконують до початку першого уроку. Навіть якщо учні роблять ранкову гімнастику вдома, це не звільняє їх від шкільної зарядки. Вона допомагає добре організувати початок навчального дня, підвищити працездатність учнів на наступних уроках, сприяє кращому засвоєнню деяких вправ, що їх вивчають на уроках фізичної культури. У всіх початкових класах двічі на тиждень проводяться уроки фізичної культури, на яких розв'язуються освітні, оздоровчі та виховні завдання.

У I—IV класах основними завданнями фізичного виховання є зміцнення здоров'я дітей, забезпечення правильного фізичного розвитку; навчання та вдосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги; розвиток основних рухових якостей, переважно спритності й швидкості; формування навичок правильної постави в статичному положенні тіла і в русі; навчання правильного узгодження рухів з диханням; подання доступних знань з фізичної культури і прищеплення гігієнічних навичок; виховання сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариськості; навичок культурної поведінки, соціалістичного ставлення до праці й суспільної власності; прищеплення учням інтересу до фізичних вправ.

На уроках фізичної культури учні виконують вправи, корисні для загального фізичного розвитку, їх навчають правильно, легко й красиво ходити, бігати, стрибати, метати, лазити, перелізати через перешкоди, зберігати рівновагу на підвищеній опорі, піднімати й переносити вантаж, ходити на лижах, грати в рухливі і спортивні ігри.

Для кожного року навчання програма з фізичної культури визначає певні вправи, які поступово ускладнюються. Важливо, щоб діти систематично, без пропусків відвідували уроки фізичної культури. Звільнити від них може тільки лікар за станом здоров'я.

На жаль, деякі батьки всіма засобами намагаються дістати довідку від лікаря й звільнити сина або доньку від уроків фізичної культури, завдаючи цим великої шкоди своїй дитині. Пропускаючи уроки, учень не тільки відстає від своїх товаришів в опануванні

практичного матеріалу, а й багато втрачає в своїй фізичній підготовленості і дуже часто без додаткового тренування вже не може виконувати вправи, які виконував раніше. Якщо дитина одержує погану оцінку з фізичної культури, це має занепокоїти не менше, ніж погана оцінка з математики чи якогось іншого предмета.

М. І. Калінін в одній із своїх доповідей на зборах учнівської молоді визначив три найважливіших предмети, якими повинні оволодіти учні за час перебування в школі — російська мова, математика, фізична культура. Він пояснював, що фізичну культуру ставить так високо тому, що заняття нею необхідні для здоров'я молоді, для виховання загартованих, спритних і витривалих людей, підготовлених до практичного життя, праці й захисту Батьківщини.

Програмою і нормативною основою радянської системи фізичного виховання є Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони СРСР», який має на меті сприяти всебічному гармонійному розвитку радянських людей, збереженню в них на довгі роки міцного здоров'я і твердої активності, підготовці населення до високопродуктивної праці й захисту Батьківщини. Комплекс ГПО будується за віковим принципом, охоплює населення від 6 до 60 років. У шкільній програмі з фізичної культури для учнів початкових класів повністю відбито вимоги комплексу БГПО, міститься теоретичний і практичний матеріал, що сприяє підготовці учнів до складання нормативів комплексу БГПО I та II ступенів.

У всіх класах початкової школи учні повинні мати уявлення про руховий режим учнів I, II, III, IV класів, про те, який одяг потрібний для занять фізичною культурою, про гігієнічні правила, що їх треба додержувати після уроків фізичної культури, та виконання фізичних вправ (зміна одягу, водні процедури). Починаючи з I класу, учні повинні самостійно виконувати фізичні вправи вдома за завданням учителя, а також ранкову гігієнічну гімнастику. Другокласники набувають знань про правильну поставу й правильне дихання, учні третього класу — про значення активного відпочинку (фізкультурних хвилин, ігор і спортивних розваг на вільному повітрі) для здоров'я і підвищення працездатності, а також основні відомості про загартовування організму.

Практичний матеріал програми з фізичної культури для учнів I—IV класів складається з таких розділів: основна гімнастика, рухливі ігри, лижна підготовка, плавання.

Основна гімнастика — найбільший розділ програми, до якого входять вправи для загального розвитку, з предметами і без них, біг, стрибки, метання, вправи на гімнастичних приладах, шиккування і перешикування.

Шиккування і перешикування мають велике значення як засіб

організації учнів на уроках фізичної культури. Ці вправи сприяють також вихованню правильної постави, розвиткові точності рухів, почуття ритму і темпу, навичок колективних дій, концентрації уваги. Шиккування і перешикування треба розглядати як елементи стройової підготовки. Ці вправи є також елементом лижної підготовки.

Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба. Вправи з великим м'ячем. Вправи з малим м'ячем.

Усі згадані вище види гімнастичних вправ належать до групи загальнорозвиваючих. Вони дають хорошу школу рухів і сприяють зміцненню рухового апарату дитини. Вивчаючи основні положення і рухи руками, ногами, тулубом, учні дістають уявлення про основні компоненти будь-якого руху — напрям, амплітуду, напруження, ритм, темп — і привчаються свідомо керувати своїм тілом. Після оволодіння основним механізмом кожного елементарного руху, а також поєднання різних рухів триває вдосконалення навички рухової дії до повної узгодженості всіх її компонентів, поки рух не буде точним, вільним, економним. Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи сприяють зміцненню навичок правильного дихання.

Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Вони дуже важливі для молодших школярів і виконуються майже на кожному уроці.

Акробатичні вправи різнобічно впливають на організм дітей, особливо на вестибулярний апарат. За їх допомогою ефективно розвивається орієнтування в просторі і почуття рівноваги.

Танцювальні вправи впливають на виховання правильної постави, легкої і невимушеної ходи. Діти звикають прислухатися до музики, узгоджувати свої рухи з музичним супроводом.

Лазіння і перелізання. Вправи на гімнастичній стінці. Ці вправи сприяють розвитку сили м'язів (особливо рук і плечового пояса), спритності, гнучкості, координації рухів, витривалості, впливають на виховання правильної постави.

Рівновага. Уміння зберігати рівновагу надзвичайно важливе для кожної людини. Тому його треба формувати з дитинства за допомогою спеціальних вправ. Завдяки їх багаторазовому повторенню і виробляється навичка зберігати рівновагу. Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, орієнтування в просторі, самовладання, сміливості, рішучості.

Ходьба і біг — природні види рухів, які сприяють розвитку опорно-рухового апарату і посідають у фізичному вихованні школярів одне з провідних місць. Основне завдання навчання в початкових класах — виховати у дітей навичку правильної, раціональної, гарної ходьби з додержанням заданого темпу і зміною його за різних умов.

Біг на різні дистанції — одна з найпоширеніших вправ, невід'ємна

частина багатьох інших рухів (стрибків, метань, ігор). Основне завдання навчання бігу в початкових класах — вироблення в учнів навички вільного, прямолінійного бігу на носках з хорошою поставою, з високим підніманням стегна, паралельною постановкою стоп. У I класі основна увага приділяється вільному, невимушеному бігу і збереженню правильної постави. Другокласників навчають ставити ногу з передньої частини стопи, бігти рівномірно із зміною темпу. В III класі переходять до навчання швидкого бігу, а також долаття під час бігу різних перешкод.

Стрибки — також природний вид рухової діяльності. Вони відзначаються короткочасними, але сильними м'язовими зусиллями, розвивають уміння концентрувати свої зусилля й швидко орієнтуватися в просторі, координацію рухів, окомір, сприяють розвитку швидкості, спритності, сміливості.

Заняття стрибками позитивно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

У початкових класах важливо створити правильну основу навчання стрибків. Передбачається оволодіння головними елементами стрибка (правильний розбіг, сильне відштовхування, координація рухів у польоті і м'яке приземлення). З цією метою учнів систематично й послідовно залучають до виконання різноманітних стрибків. Починають з вправ із скакалкою, потім навчають м'яко приземлятися під час стрибків з різних предметів і переходять до стрибків у довжину і висоту з розбігу.

Стрибки із скакалкою поліпшують діяльність серцево-судинної і дихальної систем, виробляють загальну витривалість організму, розвивають тонку координацію рухів, орієнтування в просторі, почуття темпу, спритність, стрибучість, зміцнюють зв'язки, суглоби, м'язи тулуба і ніг. З I класу дітей навчають стрибків з довгою та короткою скакалками.

Стрибки з висоти (в глибину) входять до програми початкової школи як обов'язкові з метою вироблення в учнів навички м'якого і стійкого приземлення, що стане в пригоді у майбутньому — при зіскоках з гімнастичних приладів.

Стрибки в довжину з місця і розбігу проводяться в усіх класах початкової школи. Основне завдання — навчити поєднувати розбіг з відштовхуванням.

Метання є природним видом рухової діяльності. В початковій школі ставиться завдання навчити школярів правильно, влучно й далеко метати малі м'ячі (тенісні) та інші предмети. Вправи з метання предметів сприяють розвитку нервово-м'язового та кістково-зв'язкового апарату не тільки верхніх кінцівок і плечового пояса, а й усього організму в цілому. Метання виробляє точні узгоджені рухи кисті, передпліччя, плеча, плечового пояса, ніг і тулуба, а також окомір і вміння розраховувати свої зусилля.

Ігри. До цього розділу програми входять різноманітні рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань, загальноорозвиваючих вправ, з лазінням та перелізанням. Рекомендується якнайширше вводити в ігри рухи, подібні за структурою і характером до рухових дій, які вивчаються на уроках основної гімнастики та лижної підготовки. Відомо, що елементарні вміння і навички, набуті дітьми у грі, не тільки порівняно легко перебудовуються під час наступного, більш поглибленого навчання техніки рухів, а й полегшують наступне оволодіння відповідними технічними прийомами.

Емоційне піднесення учнів під час ігор сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, вдосконаленню навичок і розвитку фізичних якостей.

Лижна підготовка молодших школярів передбачає ознайомлення їх з найпростішими правилами поведіння з лижним інвентарем, навчання основних стройових прийомів з лижами, видів шиківань і перешикувань у строю, а також таких видів пересування на лижах, як: навперемінний двокроковий хід, підйоми ступаючим кроком і «драбинкою», поворот переступанням навколо п'яток і носків лиж.

Заняття лижним спортом різнобічно впливають на організм людини, його здоров'я. Пересування на лижах широко застосовується в побуті і військовій справі.

Плавання має велике значення для загального розвитку дітей і тому входить до програми фізичної культури початкової школи. Кожна людина, яка вміє плавати, не тільки застерігає себе від небезпеки потонути, а й сама може допомогти потопаючому. Плавання — один з найдійовіших засобів оздоровлення і фізичного розвитку людини.

У початковій школі дітей привчають до води й навчають плавати способом кроль. Навчання з плавання та лижної підготовки планується в школах, розташованих у відповідних кліматичних зонах, які мають відповідну матеріальну базу. У школах, де через кліматичні й місцеві умови не можуть здійснюватися лижна підготовка й заняття з плавання, відповідні години розподіляються на основну гімнастику та ігри. Ці уроки обов'язково проводяться на свіжому повітрі.

Школа веде велику позакласну роботу з фізичного виховання учнів: організовує заняття спортивних гуртків і секцій, проводить туристські походи, екскурсії, спортивні змагання. Учні, які мають добру фізичну підготовку і виявили бажання тренуватися з певного виду спорту, рекомендують до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де заняття проводять кваліфіковані тренери. Тут діти тренуються від 3 до 5 разів на тиждень, удосконалюючи свою майстерність з обраного виду спорту. Завдання дитячо-юнацької спортивної школи — підготувати спортсмена високого розряду.

3. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ВПРАВИ-ЗАВДАННЯ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Домашні завдання — важлива форма роботи з фізичної культури, час на їх виконання має бути передбачений у розпорядку дня дітей. Домашні завдання даються з метою вдосконалення техніки виконання вправ, що вивчалися на уроці; самостійного вивчення вправ, які давалися на уроці для ознайомлення; підготовки до вивчення нового навчального матеріалу, а також для розвитку фізичних якостей (спритності, сили, витривалості, гнучкості).

Батьки повинні знати вимоги школи щодо виконання дітьми домашніх завдань з фізичної культури і знаходити час для перевірки виконання цих завдань. Щоб самостійна робота вдома була результативною, вчитель дає учням і їхнім батькам консультації, пояснює, де, коли і як краще виконати задані додому вправи; обов'язково вказує і орієнтовну кількість повторень.

Домашні завдання можуть бути загальними для всього класу і груповими (наприклад, окремо для учнів з хорошою фізичною підготовкою і менш підготовлених хлопчиків і дівчаток) та індивідуальними (для учнів з недостатньою фізичною підготовкою).

Наукові дослідження показують, що виконання фізичних вправ із спортивним азартом сприяє більш повноцінному, різнобічному розвитку організму: добре впливає на зміцнення нервової системи, збільшення м'язової маси; позитивно позначається на роботі серця і легенів, сприяє поліпшенню складу крові та обміну речовин в організмі.

Вправи-змагання краще впливають на виховання і вдосконалення таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, сила і витривалість. У живій, зацікавленій обстановці підготовчих (тренувальних) занять до змагань і в ході самих змагань учасники легше й швидше набувають багатьох життєво важливих рухових навичок, спортивно-технічних прийомів, ніж на заняттях, де немає спортивно-боротьби.

Елементи змагання треба включати і до найрізноманітніших вправ, що їх діти виконують удома. Наприклад, корисно ставити оцінку за виконання дитиною ранкової гігієнічної гімнастики. Якщо в сім'ї кілька дітей, то нехай вони змагаються, хто краще виконає зарядку, фізкультурну хвилину, домашні завдання з фізичної культури.

Заохочуйте самодіяльні ігри дітей з елементами змагання, нехай у цих іграх буде більше спортивного завзяття, гострої боротьби за чесне здобуття перемоги. Проте не можна допускати нездорового азарту, сварок, несправедливих образ, неправильного або неточного визначення переможців.

Діти, захопившись змаганням, нерідко не відчувають, що вто-

милися. Необхідно своєчасно зупинити їх, запропонувати зробити перерву для відпочинку. Ігри-змагання дітей у дворі завжди потребують батьківського ока! Молодші школярі відчувають гостру потребу в рухах. Природно, що після відносно тривалого сидіння за партою в школі вони прагнуть побільше побігати, пострибати, розім'ятися. Рухливі ігри — чудовий засіб для задоволення такої потреби. Вони супроводжуються емоційним піднесенням, дають задоволення, радість, пов'язані з виконанням багатьох різноманітних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, боротьби тощо.

У процесі гри вдосконалюються рухові навички, діти опановують нові рухи, вправляються у спритності, швидкості тощо. Ігри мають великий оздоровчий вплив на дитячий організм. Не можна переоцінити і їх виховне значення — діти привчаються діяти разом, підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, поважати й точно виконувати правила гри, що сприяє зміцненню волі, вихованню характеру.

У сімейному фізичному вихованні використовуються також малорухливі ігри — типу настільних і всіляке моделювання «вмілі руки». Цими іграми доцільно займатися в кімнаті в непогоду, під час відпочинку, перед сном і тоді, коли треба заспокоїти дітей, привести їх організм у нормальний стан після шумних ігор на подвір'ї. Але для здійснення завдань фізичного виховання в сім'ї перевагу слід віддати рухливим іграм. Організацією їх у сім'ї найкраще зайнятися батькам. Вони повинні підказати і показати (це дуже важливо) дітям, в які ігри і як треба грати. Рекомендовані ігри повинні мати правильне виховне спрямування, бути доступними дітям, цікавими для них, відповідати умовам: місцю, порі року тощо. В умовах сім'ї використовують ігри: індивідуальні, коли дитина грає сама, маючи ігрові посібники, наприклад малий або великий м'яч, обруч, скакалку, вдвох чи втроєх з товаришами і групові — на подвір'ї, в садку, у випадкових чи більш або менш постійних групах дітей.

Батьки можуть допомогти своїм дітям знайти товаришів для ігор. Причому робити це слід тактовно, ненав'язливо, щоб діти самі відчули бажання гратися й дружити з товаришами, яких вибрали тата й мами. Бажано, щоб батьки домовилися між собою по черзі доглядати за дітьми під час ігор. У багатьох ЖЕКах організовано чергування тат і мам на подвір'ї. Чергові проводять виховну роботу з дітьми, спрямовують їхні ігри.

У сім'ях повинні подбати і про те, щоб діти мали посібники для ігор, оскільки вони розширюють можливості ігор і роблять їх цікавими. Для молодших школярів рекомендовано придбати малий м'яч, середній або великий гумовий м'яч (волейбольний чи баскетбольний), обруч, ключку, ковзани, лижі, санчата тощо.

Треба привчати молодших школярів бережно ставитися до

спортивного інвентаря, не губити його, після використання старанно витирати і класти на місце. Слід заохочувати їх і до самостійного виготовлення найпростішого інвентаря для ігор. Нехай саморобні м'ячик з ганчір'я, скакалка, ключка будуть не такі гарні, як куповані, але до речей, створених своїми руками, діти ставляться бережливіше. Діти можуть також разом з товаришами по подвір'ю, майданчику розмітити і обладнати місця для ігор. Батьки при цьому повинні допомагати порадами, а коли треба — і практичною участю. Вклавши свою працю, діти дбайливіше ставитимуться до місць спільних занять, стежитимуть за порядком на них. Підтримувати й заохочувати таке ставлення до колективно створеного — означає виховувати бережне ставлення до громадської власності.

Даємо орієнтовний опис фізичних вправ та ігор для молодших школярів. Обов'язок батьків — не тільки допомагати дітям у доборі корисних і цікавих ігор та вправ, а й спрямовувати ці ігри в бажане педагогічне русло, спостерігати, щоб у таких заняттях у всьому додержувалася міра. А яке задоволення дістане син чи донька від гри, навіть найпростішої, коли в ній візьмуть участь мама або тато.

Змагання з бігу. Кілька дітей біжать до позначки, яку треба обігнати й знову повернутися назад.

Змагання із стрибків на одній нозі. Зігнути одну ногу в коліні й стрибати на другій до умовної позначки. Переможцем вважається той, хто на дистанції торкнеться землі зігнутою ногою найменшу кількість разів.

Швидка ходьба. Давайте змагатися з ходьби! Хто побіжить — програє! Дійдемо до умовної позначки і назад.

Бігайте вдвох. Станьте поряд, сплетіть ваші «внутрішні» ноги. Біжіть! За правилами змагань, пара, що упала, вибуває з гри.

Стоячи на одній нозі. Хто зможе найдовше простояти на одній нозі, ні за що не тримаючись?

Змагання із стрибків із зв'язаними ногами. Починайте стрибати із зв'язаними (коліна вільні) чи просто стиснутими ногами. Стрибки повинні бути по можливості великими. Стрибайте акуратно, не вдаряйте один одного.

Ходьба із закритими очима. Із закритими очима треба пройти через добре знайоме приміщення. Виграє той, хто зуміє зробити це, не відкриваючи очей.

Стрибайте у висоту. Давайте стрибати через натягнуту мотузку! З розбігу або з місця, обома ногами або однією. Позначте висоту вашого стрибка й спробуйте стрибнути наступного разу ще вище.

Стрибки із закритими очима. Зіскочте із закритими очима зі східця або ослінчика. Спочатку можна триматися рукою. Але пізніше спробуйте зістрибнути без допомоги руки.

Стрибайте з будь-якої висоти. Зіскочте зі східця, ослінчика, стільця, а потім з чогось вищого. Спочатку обличчям, боком, а коли станете вправнішими, навіть спиною.

Через що ви умієте перестрибувати? Спробуйте перестрибнути через різні за довжиною і висотою предмети. Починайте з чогось плоского, наприклад з подушки, потім покладіть одну подушку на другу, а наприкінці візьміть і ослінчика. Вправу треба виконувати на неслизькій підлозі.

Хто стрибне далі за всіх? Позначте крейдою на підлозі те місце, з якого ви будете стрибати. Потім намагайтеся стрибнути від цієї позначки якомога далі й позначте місце приземлення. Робіть нові й нові спроби. Можливо, ви поставите новий рекорд.

Сходження по дошці. Без допомоги рук піднімайтеся чи сходьте вниз по похилій дошці. Йти треба випрямившись, дрібними кроками. Потім поставте дошку ще похиліше й починайте сходити на «високу гору». Спробуйте піднятися спиною вперед. Якщо у вас немає спеціальної дошки, використайте з цією метою прасувальну дошку або лаву.

Сходження по дошці на колінах. Виконайте сходження по похилій дошці на колінах, тримаючись обома руками за її краї. Підніміть голову й дивіться прямо перед собою. Дійшовши до вершини, поверніться і ковзайте по дошці вниз, сидячи або лежачи на спині. Потім поставте дошку ще похиліше й повторіть вправу.

Сходження по дошці поповзом. Ляжте на похилу дошку, обхопіть її міцно руками й починайте повзти вгору. Підніміть голову, дивіться весь час на «високу гору». Не змінюючи положення, опустіться вниз. Коли «гора» стане похилішою, ви зможете з'їжджати вниз; якщо нахил буде не дуже крутим, можна опускатися з «гори» головою вперед.

Перекочування «колод». Ляжте на підлогу, випрямте тіло, випростайте ноги й витягніть руки над головою. Потім обережно переверніться на стегно й руку і перекочуйте в один бік. Стежте, щоб руки й ноги були прямими, а п'ятки — разом. Особливо весело виконувати вправу на відкритому, злегка похилому майданчику.

Бій півнів. Двоє дітей стають у коло один навпроти одного, одна нога в кожного зігнута в коліні, руки схрещені на грудях. Вони насакають один на одного, намагаючись витіснити противника з кола. Хто вийде з кола або опустить зігнуту ногу на підлогу, той програє.

Перетягування мотузка. Двоє дітей стоять обличчям до обличчя, виставивши вперед, у коло, одну ногу. В руках вони тримають пасок або мотузку. Кожний тягне пасок у свій бік. Той, хто впаде, або кого витягнуть з кола, програє.

Штовхання м'яча головою. Станьте в упор стоячи на колінах і

штовхайте м'яч головою. Коли добре оволодієте цією вправою, організуйте змагання. Переможе той, хто першим прийде до позначки.

Хто сильніший. Двоє стають обличчям один до одного і, як борці, роблять ногою крок уперед. Потім беруться за руки й намагаються стягнути з місця один одного. Перемагає той, кому це вдається.

Передавання м'яча назад. Кілька учнів шикуються один за одним на відстані одного кроку, руки вгору. Потім перший у колоні передає через голову назад великий м'яч і стежить за ним поглядом доти, поки той, хто стоїть позаду, не візьме його. Коли м'яч дійде до останнього учня, всі вони повертаються обличчям на 180° і гра починається знову, в протилежному напрямі. Передаючи м'яч, ніхто не повинен сходити з місця.

Передавання м'яча в сторону. Діти стають у коло на відстані кроку один від одного. Піднімаючи руки вгору, вони починають передавати м'яч, тулуб при цьому не повертають, а нахиляють убік. М'яч треба передавати над головою. Коли м'яч пройде повне коло, його починають передавати в зворотному напрямі.

Передавання м'яча крізь «тунель». Діти стають у колону ноги нарізно на відстані кроку один від одного. Розставлені ноги утворюють ніби тунель. Нахиляючись уперед, гравці передають м'яч по тунелю назад. Коли м'яч дійде до кінця, всі повертаються кругом, і гра продовжується в зворотному напрямі. Відстань між дітьми, які стоять у колоні, можна збільшувати.

Поповзом крізь «тунель». Уявіть собі, що стілець — це тунель, через який, не торкаючись ніжок, вам треба проповзти. Тунель можна продовжити, поставивши кілька стільців. А якщо замість стільців взяти табуретки, проповзти через тунель буде важче. І так починайте повзти через тунель у будь-якому положенні (в упорі стоячи на колінах і ліктях або на животі). До стінок не можна торкатися ніякою частиною тіла.

Тачка. Один з учнів стає в упор стоячи на колінах, другий бере його за гомілки. Перший починає йти від нього на руках, а другий не відпускає його ноги і випрямляється на весь зріст. Вийшла тачка! Якщо вправу виконує група учнів, можна організувати змагання.

Сядьте вдвох. Двоє стають спинами один до одного, зчеплюються руками і в такому положенні повільно опускаються і сідають на підлогу. Потім вони так само повільно піднімаються, щільно притискуючись спинами один до одного. Чим щільніше вони притискуватимуться спинами один до одного, тим легше їм буде виконувати вправу.

Вгору — вниз. Двоє стають один навпроти одного, торкаючись один одного пальцями ніг. Потім беруться за руки й починають

сильно тягнути їх кожен до себе. Один сідає, а другий продовжує стояти. Потім другий сідає, а перший піднімається.

Присядка. Сідаємо на ступню однієї ноги, а другу ногу випрямляємо вперед, спираючись п'яткою об підлогу. Потім, зробивши маленький підскок, змінюємо положення ніг — спочатку підтягуємо п'ятку випрямленої ноги, а потім випрямляємо вперед другу ногу. Руки треба схрестити на грудях або витягнути вперед.

Маріонетка. Чи бачили ви маріонетку, яка рухає руками і ногами, коли її сіпають за мотузку? Сядьте навшпиньки, раптово високо підстрибніть, розставивши руки і ноги в сторони, а потім, приземляючись, знову присядьте навшпиньки. Ця вправа досить складна, і того, хто її виконає, можна вважати спритним гімнастом.

Школа м'яча. Діти грають гумовим м'ячем середнього або великого розміру. Треба правильно виконати одну за одною 10 вправ (переходити з класу в клас). Діти — майстри вигадувати різні вправи. Наводимо приклади.

1. Підкинути й спіймати м'яч обома руками. Руки, згинаючись у ліктьових і плечових суглобах, пом'якшують удар м'яча об долоні.

2. Підкинути м'яч обома руками вгору й, коли він відскочить від землі, спіймати обома руками.

3. Кинути м'яч об стінку й спіймати його обома руками після відскоку.

4. Кинути м'яч об стінку, дати йому впасти на землю й після відскоку спіймати обома руками.

5. Стоячи поблизу стінки, кинути м'яч об неї, відбити його долонями обох рук і спіймати.

6. Те саме, але відбити двічі.

7. Те саме, але відбити долонею однієї руки.

8. Кинути м'яч об стінку, відбити стегном і при повторному відскоку спіймати руками біля стінки.

9. Кинути м'яч об стінку, повернутися на 360° і спіймати його після відскоку.

10. Стоячи спиною до стінки, кинути м'яч назад-вгору об стінку, повернутися кругом і спіймати обома руками.

Школа м'яча (з малим м'ячем) (мал. 2).

1. Підкинути м'яч угору й спіймати його спочатку обома руками, а потім однією (правою, лівою).

2. Підкинути м'яч угору, присісти, торкнутися пальцями носків ніг, потім підвестися й спіймати м'яч спочатку обома руками, а потім однією (правою, лівою).

3. Стати на відстані 1—2 м від стінки, кинути м'яч об стінку знизу догори й спіймати його спочатку обома руками, а потім однією (правою, лівою).



Мал. 2.

4. Прикласти витягнуту руку до стінки, правою рукою перекинути м'яч знизу через ліву й спіймати його.

5. Піднімаючи злегка зігнуту ліву ногу, перекинути знизу м'яч через неї і спіймати його правою рукою (навчаючись вправи, можна спиратися ногою на стінку).

6. Перекинути м'яч над головою із правої руки в ліву і навпаки.

7. Кинути м'яч об землю й відбити його після відскоку кілька разів однією, а потім другою рукою.

8. Підкинути м'яч високо вгору, підстрибнути, розвернутись у повітрі й спіймати м'яч обома руками.

9. Нахилившись уперед, кинути м'яч між ногами і, випрямляючись, спіймати його перед собою.

10. Кинути м'яч правою рукою із-за спини вперед і спіймати його обома руками. Кинути м'яч лівою рукою і спіймати правою.

11. Підкинути м'яч угору, сісти на землю і спіймати його, не підводячись, знову підкинути м'яч угору, встати і спіймати його.

12. Стоячи на певній відстані від стінки, сильно ударити м'ячем об землю так, щоб він відскочив, ударився об стінку й знову відскочив у напрямі до гравця; спіймати його.

Вправи із скакалкою можуть бути найрізноманітнішими. Бажано, щоб діти навчилися виконувати не тільки прості, найбільш поширені вправи, а й складніші. Треба показати їм ці вправи і провести кілька колективних ігор з короткою і довгою скакалками.

Вправи з короткою скакалкою (мал. 3).

1. Починайте з найпростішого: узявши скакалку за два кінці обома руками, змахуйте нею ззаду наперед і переступайте через неї спочатку повільно, а потім дедалі швидше.

2. Стрибайте одночасно на обох ногах.



Мал. 3.

3. Стрибайте із схрещеними ногами, з ногами нарізно або одна нога спереду, а друга позаду.

4. Підстрибуйте і в момент, коли скакалка буде над головою, поміняйте у руці ручки скакалки; обертайте скакалку так швидко й стрибайте так високо, щоб скакалка під час стрибка встигла пройти під ногами двічі; стрибайте у напівприсіді.

5. Стрибаючи на одній нозі (навперемінно: двічі — на лівій нозі, двічі — на правій), другу ногу тримайте витягнутою вперед, назад чи вбік.

6. Бігайте зі скакалкою, одночасно обертайте і стрибайте через неї.

7. Стрибайте, обертаючи скакалку в бічному напрямі праворуч (праву руку тримаючи ззаду, ліву — спереду) чи ліворуч (ліву ззаду, праву — спереду).

8. Стрибайте через скакалку, тримаючи обидва кінці її в одній руці і накреслюючи скакалкою кола на землі.

9. Стрибайте через скакалку вдвох, стоячи поруч (скакалку обертати вільними руками), один за одним (скакалку обертає передній чи задній), обличчям один до одного.

10. Стрибайте втрьох.

Вправи з довгою скакалкою (мал. 4).

1. Підійдіть до скакалки, що обертається, якомога ближче і, як тільки вона підніметься вгору, біжіть до того місця, де скакалка торкається підлоги. Коли, зробивши в повітрі коло, скакалка наблизиться до ніг, швидко перестрибніть через неї на носках. Обертайте скакалку спочатку повільно, а потім дедалі швидше. Стрибайте на обох ногах, потім на одній нозі, стрибайте, виконуючи повороти в повітрі на $1/4$, на $1/2$ кола; стрибайте з піднятими вгору, в сторони або вперед руками.

Підбігайте під скакалку в момент, коли вона в найвищій точці і швидко відбігайте вперед чи назад раніше, ніж вона опуститься. Підбігши під скакалку, підстрибніть і відбіжіть; стрибніть, поверніться кругом і відбіжіть уперед; підстрибніть, нахиліться, щоб підняти предмет, який лежить на землі, й відбіжіть уперед або назад.

2. Станьте з одного боку скакалки, що обертається, і поставте товариша з другого. Один повинен перестрибувати через скакалку, а другий підбігати під неї.

Перестрибнувши скакалку і пройшовши під нею, обидва учасники оббігають навколо товаришів, які тримають скакалку, опісуючи таким чином цифру 8.

3. Стрибаючи через скакалку, водночас підкидайте й ловіть м'яч.

4. Стрибайте через коротку скакалку й одночасно в потрібний момент перестрибуйте через довгу.



Мал. 4.

5. Стрибайте через скакалку чи підбігайте під скакалку вдвох, утрьюх.

На льоду. Просковзнути на ковзанах між городками, намагаючись не зачепити жодного. Пробігти на ковзанах, підганяючи ганчір'яний м'ячик або шайбу паличкою чи саморобною ключкою. Пробігти наввипередки на ковзанах з одним-двома товаришами до риски, проведеної спереду на відстані 50—60 кроків. Кожний веде ключкою по льоду свою шайбу. Перемагає той, хто першим перетне риску.

Квач на ковзанах. Не можна квацати того, хто встигає низько присісти. Програє той, хто частіше буде квачем.

З гори на санках. На санки сідають верхи, ногами вперед, у руках мотузка, за яку возять санки. Ноги тримати напівзігнутими, не ставлячи їх на полози. Треба навчити дітей керувати санками. Щоб повернути їх на широкому схилі снігової гірки, досить опустити одну ногу на сніг з того боку, в який треба зробити поворот, або, міцно стиснувши колінами санки, злегка відхилити тулуб назад і в той бік, в який слід повернути санки. Щоб загальмувати рух, треба опустити на сніг ноги і водночас різко підняти передню частину санок.

З'їжджаючи на санках з гірки, збирати прапорці, розставлені по схилу; проїхати крізь ворітця, зроблені з гілля або лижних палиць, влучити хоча б однією сніжкою в одну з трьох снігових фігур, які стоять на схилі.

4. ЛИЖИ

Заняття на лижах — цінний засіб організації дозвілля і оздоровлення дітей узимку. Оздоровче значення їх полягає в благотворному впливові на внутрішні органи, дихальну й серцево-судинну системи. Це також добра форма загартовування. Прогулянки на лижах сприяють підвищенню апетиту, глибокому й міцному сну.

Діти оволодівають важливими у житті навичками пересування на лижах в різних умовах місцевості, набувають таких важливих якостей, як спритність, швидкість, рішучість, сміливість тощо. Заняття на лижах у молодшому шкільному віці, оволодіння доступною технікою ведуть у майбутньому до спортивних досягнень з цього виду спорту, вони сприяють кращому оволодінню учнями лижами як навчальним предметом, що входить до шкільної програми з фізичної культури, а також до комплексу ГПО.

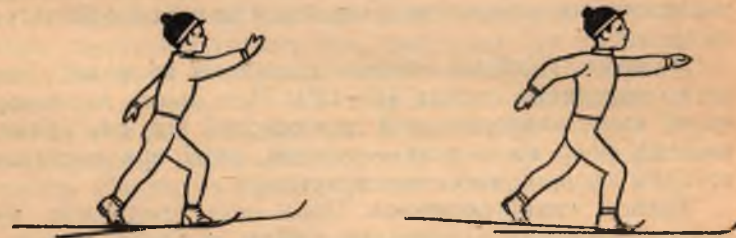
Батькам корисно знати, які вимоги ставляться до початкового навчання дітей лижного спорту.

Скріплення і перенесення лиж. Щоб лижі було зручно переносити, їх треба правильно скріпити. Для цього праву лижу продівають крізь носкове скріплення лівої лижі, палиці, що з'єднують разом, продівають крізь носковий ремінь верхньої лижі й кільцями натягують на носки лиж. Лижі можна переносити на плечі або під рукою.

Вивчення ходів на лижах. Під час початкового навчання учні опановують два способи пересування — ступним і ковзним кроком без палиць і з палицями. Пересування ковзним кроком без палиць використовуються і в наступних заняттях для вироблення широкого накатного кроку й координації рухів (мал. 5, 6).



Мал. 5.



Мал. 6.

Ступний крок (лижі ставляться на сніг) застосовується на рівній місцевості під час невеликих підйомів угору.

Навперемінний двокроковий хід — основний хід для пересування. Рухи ніг і рук при цьому такі самі, як і під час ходьби: правою ногою роблять великий ковзний крок уперед, відповідно ліву руку з палицею виносять уперед; палицю ставлять на сніг і, продовжуючи ковзатися на правій нозі, відштовхуються лівою палицею. В цей час починає рух уперед ліва нога і права рука з палицею теж виносять уперед. Цикл включає два кроки — правою і лівою ногами. Тому цей хід і названо навперемінним двокроковим (мал. 7).



Мал. 7.

Навчаючи дітей цього ходу, треба стежити, щоб крок був великим, ковзним і накатним; поштовхи ногою, яка залишається позаду, і палицею — досить сильними, ноги — злегка зігнутими (за винятком моменту поштовху), тобто щоб лижник мав глибоку посадку; рука під час винесення вперед палиці не напружувалася й проносилася назад до повного випрямлення; а тулуб під час перенесення ваги тіла з однієї лижі на другу надмірно не хитався, і нахил його вперед був би достатнім. Досить поширеними в дітей є такі недоліки, як поспішність руху, що не дає змоги використати накат лиж, слабкі поштовхи палицями й ногами.

Одночасний двокроковий хід. При цьому ході на два ковзних кроки вперед лівою і правою ногами виконується один поштовх палицями, які одночасно виносяться вперед і одночасно ставляться на сніг.

Підйоми. Підйоми ступним і ковзним кроками виконують угору по невеликих схилах (8—10°). При цьому застосовується описаний вище навперемінний двокроковий хід, але кроки коротші й частіші, упор на палиці — дужчий, лижі при постановці на сніг ступним кроком злегка пристукуються.

Підйом «напівялинкою». Одна нога продовжує рух ковзним кроком прямо чи навкоси на підйом, а друга ставить лижу навкоси щодо першої.

Підйом «ялинкою» застосовується для подолання крутого, але невеликого підйому. При цьому кінці лиж розводять у сторони, а опора переноситься на внутрішні краї лиж (мал. 8).

Підйом «драбинкою». Цим способом користуються для подолання дуже крутих і коротких схилів. Лижник стає боком до підйому і переставляє спочатку верхню лижу, а потім нижню з одночасним переставленням палиць (мал. 9).



Мал. 8.



Мал. 9.

Спуск із схилів. Учні повинні оволодіти технікою спусків із схилів до 15° в основній і високій стійках, з вузьким і широким веденням лиж, прямо і навкоси.

Основна стійка. Тулуб злегка нахилений уперед, ноги трохи зігнуті, одна нога виставлена на відстань, що дорівнює ступні вперед, відстань між лижами — приблизно 10 см; руки трохи зігнуті й трохи відведені в сторони.

Висока стійка. Відрізняється від основної тим, що тулуб і ноги трохи більше випрямлені. Навчаючи дітей спусків, слід пояснити, що тіло треба тримати вільно, ненапружено, зберігаючи рівновагу на пагорбах і западинках.

Юні лижники повинні вміти гальмувати «плугом» (мал. 10) при спусках із схилів до 15°: п'ятки лиж розводять у сторони, зовнішні ребра злегка піднімають так, щоб упор був на внутрішні ребра лиж. Для цього зближують коліна ніг. Тулуб і руки зберігають положення основної стійки. Навчання відбувається з горизонтального стартового майданчика. Лижники починають спуск в основній стійці, потім набирають положення «плуг» і зберігають його до зупинки. Палицями краще не гальмувати, щоб їх не зіпсувати.

Повороти на місці і в русі. Поворот на місці виконується переступанням — переставленням по черзі лиж навколо п'яток (мал. 11) або носків. Під час руху на лижах теж застосовується поворот переступанням для зміни напрямку спуску, коли схил не дуже крутий. Лижник відставляє внутрішню лижу трохи в сторону повороту, швидко переносить вагу тіла на неї і ставить другу лижу паралельно першій.

Прогулянки на лижах рекомендується проводити в місцях, не дуже віддалених від дому, — в саду чи на пустирі. Тривалість перших прогулянок 30—45 хв, наступних 60—90 хв. У програмі



Мал. 10.



Мал. 11.



Мал. 12.

прогулянок треба передбачити відпочинок, розваги. Орієнтовний зміст прогулянок для дітей 7—10 років: підготовка лижного інвентаря, перевірка одягу, вихід до місця прогулянки. Ходьба наперемінним двокроковим ходом по лижні (10 хв); спускання з некрутих схилів (10 хв); ходьба по лижні (10 хв); повернення додому, встановлення лиж у розпірку.

Повертаючись додому пішки або в транспорті, лижі треба очистити від снігу й скласти.

Лижний інвентар. Щоб правильно дібрати лижі, треба поставити їх вертикально перед собою біля носків і підняти вгору руку. Пальці повинні діставати до носків лиж, палиця поставлена на підлогу, — до пахвової ямки (мал. 12).

Правила користування лижним інвентарем

Виносячи лижі з теплого приміщення на мороз, не слід ставити їх на сніг, щоб на ковзній поверхні не утворилася льодова кірка або не прилип сніг. Після закінчення занять, перш ніж внести лижі до приміщення, їх треба очистити від снігу. Зберігають лижі у вертикальному положенні. Раз на рік їх ковзні поверхні змащують деревною смолою, тріщини шпаклюють. На літо лижі ставлять на спеціальні розпірки, щоб вони зберігали вантажний прогин і носковий загин.

Б. КОВЗАНИ

Заняття на ковзанах — чудовий засіб організації здорового відпочинку дітей і загартування їх на вільному повітрі взимку. Катання на простих чи фігурних ковзанах, швидкісний біг, гра в хокей дуже захоплюють дітей. У кожній сім'ї слід подбати про те, щоб син або донька навчилися кататися на ковзанах.

А починають з найпростішого — ознайомлюють дітей з ковзанами і способами їх кріплення до черевиків або валянок. Потім пропонують постояти й походити по втопаному снігу; показують позу ковзання: ноги злегка зігнуті, тулуб нахилено вперед — щоб уникнути падіння назад. Потім пускають дитину на лід, але обов'язково у супроводі дорослого чи товариша, який уміє бігати на ковзанах.

Після цього новачка навчають відштовхуватися по черзі то лівою, то правою ногою і наступного ковзання: дитина, злегка зігнувши ноги, відштовхується внутрішнім краєм ковзана однієї ноги, а другу ставить вперед і злегка в сторону, з одночасним

перенесенням на неї ваги тіла. Після закінчення поштовху ногу, що виконувала поштовх, приставляють до другої і дитина ковзає якийсь час на обох ногах.

Коли цей прийом буде засвоєно, можна переходити до наперемінних і безперервних поштовхів лівою і правою ногами. Після цього розучують три способи гальмування: 1) одним ковзаном — ногу виносять уперед і повертають ковзан упереки руху носком усередину; 2) двома ковзанами: обидві ноги повертають носками всередину й виконують гальмування внутрішніми краями ковзанів (мал. 13); 3) поворотом обох ковзанів упереки до руху — боком (мал. 14).

Під час катання на ковзанах засвоюють такі елементи техніки:

- 1) рух на льоду з підтримкою старшого товариша (батьків);
- 2) поштовхи однією ногою з перенесенням ваги тіла на обидві ноги;
- 3) ковзання на одній нозі;
- 4) ковзання по прямій — з роботою рук;
- 5) гальмування одним, двома ковзанами;
- 6) зупинка за допомогою гальмування;
- 7) поза ковзання під час бігу;
- 8) ігри на ковзанах з товаришами.

Для молодших школярів застосовуються ковзани різних типів — від двополозних до бігових (для швидкісного бігу). Для початківців найкраще брати ковзани типу «Снігуроньки», «Спорт» і хокейні. Бажано, щоб черевики, до яких кріпляться ковзани, мали теплу підкладку й теплі устілки.

Приладнюючи ковзани до взуття, треба стежити, щоб полоз ковзана проходив через середину п'ятки, підошви, між великим і сусіднім пальцями. Фігурні і бігові ковзани обов'язково кріпляться до підошви взуття мідними або алюмінієвими заклепками, які виготовляються тільки в майстерні. Ковзани треба регулярно гострити (раз або двічі на місяць).

Діти, які катаються на ковзанах, мають бути вдягнуті тепло, але легко. На ноги надівають бавовняні, а зверху вовняні шкарпетки. Коли прохолодно, ноги зверху обгортають газетним папером, тому черевики мають бути трохи більші за розміром, щоб надто утепленій нозі не було тісно. У тісному взутті легко обморозити ноги. Якщо діти будуть узуті у валянки, слід стежити, щоб ноги були обгорнуті газетним папером (2—3 шари).

Надівати ковзани треба в теплому приміщенні, з якого можна безпосередньо вийти на ковзанку і до якого можна повернутися,



Мал. 13.



Мал. 14.

щоб зігрітися. Дорослі повинні перевірити готовність молодших дітей до катання (одяг, взуття тощо). Їм обов'язково слід розповісти, як поводитися на льоду, яких правил поведінки дотримуватися на катку, про час перебування на льоду, а також про те, як запобігти обмороженням тощо.

Бажано, щоб разом з дітьми на льоду (в центрі катка) був керівник, який показував би, як правильно кататися, організувати ігри й розваги. Якщо діти ще не навчилися добре кататися і часто стоять, не рухаючись, можна запропонувати їм покататися разом з ким-небудь у парі або втрох. Помітивши, що діти змерзли або втомилися, слід відправити їх до роздягальні зігрітися або відпочити. До початківців слід прикріпити старших товаришів, які добре навчилися кататися. Щоб діти не застуджувалися, їм не можна дозволяти пити холодну воду до повернення додому. У виняткових випадках можна випити теплого чаю, але тільки після закінчення катання. Треба привчати дітей негайно виконувати розпорядження «Закінчити катання». В роздягальні діти одержують свої речі (одяг, взуття), переодягаються, старанно витирають ковзани ганчіркою. Їм пропонують трохи посидіти і відпочити. Приблизно тривалість перебування на ковзанці для молодших школярів 30—35 хв. Час перебування на ковзанці можна збільшити або зменшити залежно від погоди і вмінь юних ковзанярів.

Правила катання на ковзанах

1. Дозволяється: кататися на ковзанах тільки по колу, проти годинникової стрілки, стояти — тільки в центрі ковзанки.
2. На бігових ковзанах можна кататися тільки на біговій довірці.
3. Грати можна тільки у відведеному для цього місці ковзанки так, щоб не заважати іншим.
4. Обганяти ковзанярів можна тільки справа.
5. Вихід на лід без ковзанів забороняється.
6. Забороняється кидати на лід будь-яке сміття.
7. Під час бігу не можна кричати.
8. Не можна сідати на лави чи на лід для відпочинку (відпочивати треба в роздягальні, після того, як минула половина часу, відведеного на катання).

6. ПЛАВАННЯ

Плавання дуже корисне для здоров'я. Воно сприяє розвитку м'язів, зміцненню внутрішніх органів — серця і легень, загартовує організм, тренує його здатність регулювати тепловіддачу.

Батьки повинні подбати про те, щоб їх сини і доньки навчилися плавати. При цьому не обов'язково самим бути добрими плавцями. Почати можна з поєднання купання з нескладними елементами навчання плавання. Перш ніж дозволити дитині ввійти у воду, треба добре ознайомитися з місцем, де вона купатиметься і плаватиме. Бажано, щоб дно водойми мало рівний спуск і піщаний ґрунт. Місце для купання непридатне, якщо дно мулисте, засмічене різними предметами (склом, шматками заліза тощо), заросло водяними рослинами. Дуже важливо перевірити, щоб на дні не було ковбань, джерел з холодною водою. Вода в річці на місці купання має бути проточною, а в ставку чи озері — чистою.

Місце для купання в річці вибирають вище від тих місць (за течією), де полощуть білизну, купають і напувають коней та корів. При цьому бажано, щоб глибина водойми не перебільшувала 1, 2 м.

Навчання плавання починають з вправ, які допомагають освоїтися з водою. Дитина повинна відчувати, що її тіло має велику плавучість, що вода підтримує його на поверхні (при повному вдиху). Ось, наприклад, така гра (глибина до пояса): «квац з присіданням» (правило — не можна квацати того, хто присів), «наступ» (брзкати водою, плескаючи долонями по воді, — програє той, хто першим покине «поле бою», тобто відвернеться). Треба застерігати дітей від грубощів, небезпечних жартів на воді тощо.

Дуже корисна вправа «бульбашки» (ввійшовши у воду до пояса, зробити вдих, а потім присісти, торкаючись руками дна, і, опустивши голову у воду, видихнути повітря — на поверхню вискакуватимуть бульбашки; потім устати і, набравши повітря, повторити вправу ще кілька разів).

Коли початківці засвоять ці вправи, звикнуть до води, можна їх дещо ускладнити — на глибині до пояса, а потім по груди.

Приклади вправ. Опустивши на воду дерев'яний обруч, запропонувати дитині присісти, пірнути під нього так, щоб, випірнувши, опинитись усередині обруча.

Кинути у воду камінець, вантажик з поплавцем на коротенькому мотузочку, дати завдання дістати поплавець. Щоб зробити це, дитина повинна вміти відкривати очі у воді. Це — дуже корисна і необхідна у житті навичка.

Стоячи у воді по груди, вдихнути повітря, а потім присісти, обхопивши коліна руками і нахиливши голову. Тіло починає підніматися вгору, як поплавець. Вода виштовхне його на поверхню спиною догори; не поспішаючи, треба робити видих у воді, намагаючись найдовше протриматися «поплавцем». Потім, випрямляючись та опускаючи ноги, встати (мал. 15).



Мал. 15.

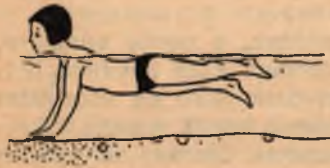
Увійшовши у воду по груди, покладіть на свої руки дитину (обличчям до води). Запропонуйте їй плисти, виконуючи рухи руками і ногами. Якщо ці рухи допомагають дитині триматися на воді, на короткий час опускайте руки вниз, але робіть це непомітно, щоб не злякати її. Коли побачите, що син чи донька тримаються на воді, похваліть їх і дозвольте самостійно повправлятися на мілкому місці. Після цього можна розпочати навчання «ковзання» на воді. Станьте неподалік від берега обличчям до дитини. Запропонуйте їй увійти у воду до пояса і, відштовхуючись ногами від

дна, витягнувши руки, «проковзнути» до вас у воді. Відстань збільшуйте або зменшуйте залежно від того, як піде навчання.

Потім можна перейти до ознайомлення із спортивним способом плавання, який називається «кроль», що в перекладі з англійської мови означає повзання по воді. Це найшвидший спосіб плавання. Діти порівняно легко оволодівають ним. Новачків доцільно навчати полегшеного варіанта цього способу — на грудях, без винесення рук з води.

Спочатку покажіть рухи ногами (мал. 16, 17). Нехай дитина сяде на пагорбок або ослінчик і в цьому положенні часто й рівномірно рухає витягнутими ногами вгору і вниз навперемінно. При цьому не можна затримувати дихання. Рухи руками вивчають у положенні стоячи, розставивши ноги ширше від плечей і трохи нахилившись уперед. Одна рука, витягнувшись уперед, опускається вниз і назад, доходячи до стегна. Закінчивши цей рух-гребок, вона згинається в лікті і випрямляється вперед. Поки одна рука робить гребковий рух, друга випрямляється вперед.

Дихати треба через рот: вдих — під час гребка однією рукою, видих — під час гребка другою. Вивчені рухи пропонуємо виконати у воді. Увійшовши у воду на мілкому місці, дитина лягає на груди, спираючись руками об дно (або тримається руками за щось на поверхні води), і виконує ногами рухи, які вивчали на суші (без затримування дихання).



Мал. 16



Мал. 17

Після двох-трьох таких занять (5—10 хв кожне) спробувати перейти до плавання кролем на грудях (мал. 18).

Ковзнувши по поверхні води, плавець повинен набирати горизонтального положення, грудьми вниз, не опускаючи у воду обличчя (вода доходить до губ), ноги вільно витягнуті. Рухи рук і ніг поєднані: на кожних два гребки руками — шість рухів ногами. Перед гребком рука випрямляється вперед під водою, ніби «протикаючи» воду. Дихати треба через рот (над водою).

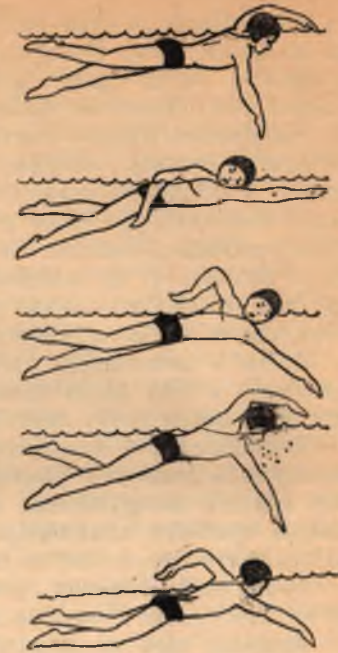
Коли дитина вже непогано триматиметься на воді й пропливатиме відносно велику відстань, можна перейти до опанування складних технічних прийомів плавання.

7. ВЕЛОСИПЕД

Їзда на велосипеді сприяє розвитку спритності, витривалості, вихованню рішучості, кмітливості, зміцненню здоров'я і фізичного розвитку. Крім того, велосипед широко використовують у домашньому побуті.

Купуючи велосипед, добирайте його відповідно до зросту дитини. Сідло має бути нижче від керма настільки, щоб не треба було нахилитися вперед. Пам'ятайте, що батьківське піклування не вичерпується тільки купівлею велосипеда. Простежте за навчанням сина чи доньки їзди на ньому. Часто буває так, що без батьківського контролю діти перевтомлюються, вибиваються із сил, нерегламентовано катаються самі, або катаючи на рамі інших дітей, не маючи достатніх умінь, часто падають, що буває досить небезпечно для здоров'я. Завдає шкоди і катання дітей на велосипеді, який не відповідає їхньому зростові.

Навчання їзди треба починати з підготовчих вправ. Нехай новачок навчиться ходити поряд з велосипедом, тримаючи його за кермо, а потім притримуючи тільки за сідло. Після цього нехай дитина спробує їздити на велосипеді без допомоги педалей, сидячи на низько опущеному сідлі, відштовхуючись ногами від землі і намагаючись засвоїти рулювання. Далі переходять до педалювання на велосипеді на місці із знятим ланцюгом, щоб навчи-



Мал. 18

ти рівномірно рухати ногами, і, нарешті,— до безпосередньої їзди на велосипеді. Підтримуйте велосипед однією рукою за кермо, а другою — за сідло. Коли дитина почне впевнено просуватися вперед без підтримки, можна йти поряд з нею.

Наступний етап — навчання поворотів. Для цього треба їздити самостійно по великому колу, а потім — по колу меншого діаметра. І останнє — навчити дитину самостійно сідати на велосипед і починати рух. Для цього дитина, тримаючись за кермо, ставить велосипед похило (в свій бік); перенісши через раму одну ногу, ставить її на напівопущену педаль; потім, відштовхуючись другою (опорною) ногою від землі, переводить велосипед у вертикальне положення, натискує на педаль і сідає в сідло.

Зійти з велосипеда просто: треба уповільнити його хід і, нахилиючи в бік, куди треба сходити, спертися однією ногою на землю, а потім другу перенести через раму.

Велосипедисту-початківцеві можна порадити: під час їзди на велосипеді дивитись уперед на 5—10 м; тримати кермо вільно, без зайвого напруження; дихати рівномірно через ніс; ступні і коліна тримати паралельно рамі велосипеда; гальмувати плавно, не зупиняючись раптово на великій швидкості.

Тривалість перших велосипедних прогулянок близько 20—30 хв. Поступово її можна збільшувати.

Бажано, щоб на перших прогулянках початківця супроводжував дорослий на своєму велосипеді. Швидкість пересування може в середньому становити близько 15—20 км на годину, тобто в два три рази більша за швидкість пішохода.

Дітям забороняється кататися в місцях з великим транспортним і пішохідним рухом. Небезпечно також їздити вулицями великих міст і завантаженими транспортом шосе або надмірно захоплюватись їздою навипередки з товаришами. Поясніть дітям також, що не можна їздити вдвох на одному велосипеді — для цього існують спеціальні велосипеди.

Улітку велосипедист повинен надівати білий головний убір, щоб захистити себе від сонячного удару. Не рекомендується кататися відразу після приймання їжі.

Тільки після одного-двох сезонів їзди на велосипеді і спеціальної підготовки можна брати участь у велосипедних змаганнях. Юний велосипедист не повинен забувати і про різнобічну фізичну підготовку. Щоб добитися успіхів у велосипедному спорті, необхідно займатися гімнастикою і легкою атлетикою, плаванням і ходити на лижах, грати в рухливі і спортивні ігри.

Хто не знає, як люблять діти мандрівки і походи. Скільки прохань піти кудись погуляти постійно чуємо від своїх дітей. Інтерес до туризму треба всіляко заохочувати. Оздоровче, виховне й освітнє значення сімейних прогулянок, екскурсій і туристських походів важко переоцінити за умови, звичайно, їх правильної організації. Це — чудовий засіб зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і загартування дітей. Під час туристських походів треба привчати дітей доцільно і економно застосовувати навички з ходьби, бігу, стрибків у різноманітних умовах, а також виховувати спритність, витривалість, уміння швидко орієнтуватися, впевненість у своїх силах тощо. Цьому сприятимуть ігри і вправи на місцевості, що розвивають фізичні якості, а також вправи-завдання на розвиток спостережливості, уваги, слуху, витримки (вміння володіти собою і стримувати емоції за різних обставин). Корисні вправи на позірне визначення відстані і розвиток здатності «відчувати час».

Бажано дати синові або доньці і початкові туристські знання та навички, які стануть їм у пригоді під час складання нормативів комплексу БГПО III ступеня «Сміливі і спритні». Йдеться про вміння орієнтуватися на місцевості (на відкритій і в лісі) за картою і компасом; вибирати місце для намету і встановлювати його; розпалювати вогнище; готувати їжу; вибирати спосіб подолання різних природних перешкод; надавати першу допомогу при травмах і нещасних випадках.

Щоб зорієнтуватися за сонцем і годинником, годинник кладуть на долоню лівої руки так, щоб годинна стрілка була спрямована на сонце, кут між напрямом стрілки і цифрою «1» на циферблаті ділять пополам. Лінія, яка ділить цей кут, і покаже напрям північ-південь. Ліворуч від напрямку на північ буде завжди захід, праворуч — схід. Якщо немає компаса і годинника, напрям на північ можна визначити за полуденною тінню. Найкоротша тінь предметів показує напрям на північ. Орієнтуватися можна також за місцевими прикметами. Кора на багатьох хвойних і листяних деревах грубіша й темніша, вкрита мохом і лишайником з північного боку. У хвойних дерев з південного боку добре помітні окремі краплини й цілі напливи смоли, вони показують напрям найсильнішого обігріву сонячним промінням, тобто південь. З південного боку крона дерева, що росте окремо, густіша. Мурашники розташовані в лісі завжди з південного боку дерев. Можна орієнтуватися по ромашках, вони, як і соняшники, протягом дня повертаються до сонця.

Для встановлення намету вибирають пагорбок або підвищену ділянку землі, щоб на випадок дощу під намет не текла вода. Якщо немає спальних мішків, під намет підстеляють сухе листя,

мох або хмиз. Намет кладуть на землю, а дно розтягують між чотирма кілочками, які забивають у землю під кутом 50—60°, щоб не зсувалися мотузки. Після цього встановлюють дві палиці, на них натягають гребінь намету, від якого розтягують і закріплюють мотузки. Коли намет ставлять між деревами, можна обійтися без палиць і частини кілочків, використовуючи пеньки й товсті гілки. Намет слід добре натягувати. Встановлювати його бажано задньою стінкою до вітру. Після встановлення намет треба окопати неглибокою канавкою для стікання води на випадок дощу.

Щоб розпалити вогнище, треба запастися сухими гілочками сосни чи ялини, шматками березового лубу, тоненькими й сухими паличками. З обраної ділянки землі знімають дерен і обкладають ним місце, на якому розпалюватиметься вогнище, або для цього використовують старе місце, де колись було вогнище. Щоб розкласти вогнище в сиру погоду, можна використати недогарок свічки, помістивши його всередину. Для приготування їжі потрібні рогачі (металеві або із сухої деревини). Якщо ґрунт не дає змоги їх установити, застосовують трійник. У походах використовують різні види вогнищ.

Курінь — найпростіше вогнище. Коротко нарубані гілочки (спочатку зовсім тоненькі, а потім товщі) укладають конусом у вигляді куреня.

Колодязь — найкраще вогнище для приготування їжі. Поліна, обчищені від гілок, укладають у вигляді ґратчастого колодязя.

Тайгове вогнище складають з товстих деревин завдовжки 2—3 м неправильним колодязем. Воно довго горить, біля нього добре сушити одяг, зігріватися. Можна на ньому й приготувати їжу.

Безвідповідальне користування вогнем може призвести до пожежі, особливо в спеку. Тому, перш ніж залишити місце, де було вогнище, треба перевірити, чи добре воно залите водою або закладене дерном.

Під час походу батьки повинні уважно стежити за дотриманням дітьми правил особистої гігієни, своєчасно реагувати на зміни погоди. Важливо прищепити дітям навички самоконтролю. При перших симптомах перевтоми діти повинні повідомити батьків. Якщо на ногах з'являються потертості, їх змащують йодом, присипають стрептоцидом і заклеюють пластирем. Коли пошкоджені м'які тканини, шкіру змащують йодом і кладуть холодний компрес. При розтягненні та розривах зв'язок кладуть холодний компрес, а потім фіксуючу пов'язку (еластичний бинт), а при вивихах і переломах накладають шини, після чого потерпілого доставляють до найближчого медпункту. У шоківому стані по-

терпілого кладуть так, щоб голова його була вище ніг, змочують груди і лице холодною водою.

Прогулянки, екскурсії і туристські походи можуть бути пішохідними, лижними, велосипедними і на човнах.

Короткочасні пішохідні прогулянки з дітьми не вимагають особливих приготувань і спеціальних роз'яснень щодо їх проведення. Більш тривалі і складні потребують від батьків знання певних правил і їх додержання.

Прогулянки, екскурсії і туристські походи можна проводити тільки із здоровими дітьми. Не можна допускати їх перевтоми.

Легка, приємна втома — тільки на користь. Вона швидко і без наслідків мине. Але такі ознаки, як блідість, млявість, загальне нездужання, головний біль, безсоння свідчать про перевантаження. Йдучи за дорослими, діти іноді переоцінюють свої сили й самі не помічають, що перевтомилися, отже, дорослі повинні уважно стежити за станом юних туристів, неухильно виконувати правила проведення походів.

Улітку довжина туристського маршруту для дітей 7—8 років має становити 4—6 км при швидкості руху 2,5—3 км на годину. Привали роблять через 1 км на 5—10 хв, а через 2—3 км — на 2—3 год. Для дітей 9—10 років маршрут походу має бути не більш як 6 км для дівчаток і 8 км для хлопчиків. Швидкість пересування 3—3,5 км на годину. Перший привал роблять через 2 км шляху на 5—10 хв, а після проходження половини маршруту походу — на 3—4 год. Вантаж молодших школярів не повинен перевищувати 1,5—2,5 кг.

Узмку діти 7—8 років можуть іти на лижах до 4 км при середній швидкості пересування до 3 км на годину. Привали роблять через кожних 0,5 км шляху на 5 хв. Діти 9—10 років можуть долати відстань до 6 км (дівчатка) і до 8 км (хлопчики) при середній швидкості пересування 3—3,5 км на годину. Привали роблять через 1 км шляху на 5 хв, а після проходження половини дистанції — на 1—1,5 год (на базі відпочинку). Температура повітря під час лижних походів має бути не нижча — 10—12°. Поклажу, а також особисті речі учасників походу (мило, рушник та ін.) укладають у рюкзак або прив'язують до нього, важкі речі кладуть на дно, а м'які — до задньої стінки рюкзака, яка лежить на спині. Лямки рюкзака завширшки не менш як 4 см підганяють до розмірів тіла; вони не повинні різати плече й здавлювати судини в пахвовій ямці. Не менш важливо, щоб одяг і взуття дитини в поході відповідали умовам походу та погоди.

Якщо з вами йдуть у похід діти різного віку, то природно, орієнтуватися слід на сили і можливості наймолодших.

Нехай на привалах і зупинках діти відчують себе «першовідкривачами» природи, визначних місць рідного краю. Але батьки

як керівники походу повинні заздалегідь детально вивчити маршрут з тим, щоб навіть невеликі прогулянки були змістовними й мали виховне значення.

Дорослі також повинні подавати дітям позитивний приклад щодо культури поведінки в поході. Йдеться насамперед про неприпустимість вживання алкогольних напоїв. По-перше, це може призвести до нещасних випадків як з дорослими, так і з малими. Адже у стані сп'яніння батьки втрачають контроль і над своїми діями, і над дітьми. По-друге, про яке виховання може йтися, коли батьки напідпитку. Що ж візьмуть діти для наслідування після таких з дозволу сказати «культурних заходів»!

Важливо передбачити, щоб загальне навантаження походів зростало поступово, щоб діти не дуже стомлювались у першій їх половині.

У похід, на прогулянку, екскурсію в теплу пору року діти можуть виходити в повсякденних або спортивних костюмах. Головні убори брати із собою обов'язково. Найкраще взуття — кеди або черевики. На ногах — бавовняні або шерстяні шкарпетки.

Идучи в одноденний похід, треба взяти із собою продукти з тим, щоб можна було приготувати їжу. Для цього бажано за-пастися картоплею, крупами, сіллю, цукром, чаєм, хлібом. Кожний, хто йде в похід, повинен мати при собі флягу або пляшку з кип'яченою водою або чаєм. Щоб зварити кашу, приготувати окріп, треба взяти з собою один або два казанки, ланцюжок для підвішування їх, а також ложки і кухлі.

Візьміть із собою перев'язний матеріал (бинт, пластир), вату й йод. Усе це може знадобитися в дорозі.

Вирушати в похід треба з таким розрахунком, щоб першу половину шляху пройти до настання спеки (до 12—13-ї години). Дорогою корисно проводити з дітьми вправи та ігри, що розвивають у них здатність пересуватися економним кроком, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості.

Спостерігайте за поставою дітей. У дітей погана звичка дивитися під час ходьби собі під ноги або навпаки вгору. Дивитися треба прямо перед собою, а тулуб тримати рівно без напруження.

Лижні прогулянки роблять у вихідні дні. Якщо передбачається зробити зупинку на базі, то необхідно попередньо з'ясувати всі питання, що стосуються чистоти, тепла і благоустрою приміщення, а також приготування для дітей гарячої їжі. Якщо її не можна приготувати на базі, її слід привезти із собою в термосах. Дорослі повинні продумати все до дрібниць: яким транспортом добиратиметеся до місця, звідки почнеться прогулянка (заздалегідь ознайомитися з розкладом руху цього транспорту), а також дібрати ігри, продумати вправи та розваги, які проводитимете з дітьми під час пересування на лижах.

Одяг і взуття дітей мають відповідати умовам лижних прогулянок і походів. Діти вдягають (залежно від погоди і температури) теплу або звичайну білизну, вовняний светр або сорочку. Зверху — лижний костюм. На ноги рекомендується надівати дві пари шкарпеток: звичайні й вовняні (або звичайні шкарпетки, а, крім того — теплі онучі). Можна ще обгорнути ступні ніг газетним папером: він добре зберігає тепло. Діти взувають валянки або лижні черевики. На руках — теплі рукавиці зі шкіри або брезенту. Головні убори повинні закривати вуха. Перед прогулянкою треба ще раз перевірити, як діти вдягнуті, в якому стані їхні лижі і палиці, тільки після цього можна вирушати в путь.

* * *

Шановні читачі! З книги ви дізналися про важливість і необхідність правильного здійснення фізичного виховання молодших школярів. Сподіваємося, наші поради й практичний матеріал допоможуть вам у цій справі. Головне — об'єднати зусилля сім'ї, школи та позашкільних дитячих закладів. Обов'язок сім'ї — створити всі умови для практичного застосування знань, умінь і навичок, здобутих дитиною в школі, якнайширше впроваджувати фізичну культуру в повсякденний побут сина чи доньки. Отже, успіхів вам!

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів початкових класів шкіл УРСР з окремих видів фізичних вправ шкільної програми з фізичної культури

Вік	Види вправ	Хлопчики		Дівчатка	
		М	σ	М	σ
7 років	Біг на 30 м (у с)	7,3	0,46	7,6	0,6
	Стрибок в довжину з місця (в см)	105	15	102	16
	Метання тенісного м'яча (в м)	13,4	4,8	8,4	2,0
8 років	Біг на 30 м (у с)	6,933	0,73	7,34	1,1
	Стрибок в довжину з місця (в см)	121,3	17,7	102,7	22,8
	Метання тенісного м'яча (в м)	17,99	5,49	10,11	2,82
9 років	Біг на 30 м (у с)	6,49	0,62	6,80	0,74
	Стрибок в довжину з місця (в см)	132,0	34,4	112,7	10,9
	Метання тенісного м'яча (в м)	21,46	5,40	12,3	2,82
10 років	Біг на 30 м (у с)	6,24	0,48	6,59	0,50
	Стрибок в довжину з місця (в см)	137,2	17,0	122,6	22,3
	Метання тенісного м'яча (в м)	23,92	5,11	14,86	4,27
11 років	Біг на 30 м (у с)	5,81	0,40	6,25	0,60
	Стрибок в довжину з місця (в см)	146,5	18,5	123,4	22,1
	Метання тенісного м'яча (в м)	27,8	5,2	16,80	3,56

Примітка: М — середня величина; σ — (сигма) — відхилення від середньої величини (\pm).

Антропометричні показники фізичного розвитку дітей 6—11 років м. Києва

Вік	Зріст				Вага				Об'єм грудної клітки			
	хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка	
	сантиметри	$\pm\sigma$	сантиметри	$\pm\sigma$	кг та гр	$\pm\sigma$	кг та гр	$\pm\sigma$	сантиметри	$\pm\sigma$	сантиметри	$\pm\sigma$
6	116,70	2,78	115,30	3,30	21,40	1,41	21,20	1,67	58,70	1,85	58,30	1,93
7	125,44	5,70	124,22	6,62	26,08	5,60	24,40	5,25	62,53	6,10	60,61	4,57
8	131,51	5,32	130,76	5,73	29,42	3,98	29,58	4,17	63,22	4,04	62,65	4,67
9	134,00	5,51	133,71	4,70	30,77	4,40	30,54	4,46	64,77	3,88	63,51	4,29
10	138,80	5,44	138,97	5,83	33,61	5,36	34,00	6,14	65,57	4,91	66,18	5,51
11	142,74	6,00	143,86	5,92	35,52	5,72	37,18	6,06	67,93	4,48	68,82	5,69

Примітка: якщо вага, зріст або об'єм грудної клітки більше або менше на 1 сигму ($\pm\sigma$), ці поправки даються в таблиці, — розвиток дитини нормальний, а якщо більше або менше, ніж на 1 сигму, це свідчить про відхилення розвитку від норми.

Таблиця 3

Орієнтовна схема режиму дня для учнів, які відвідують школу в першу зміну

Години доби	Режимні моменти
7.00—7.30	Пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка
7.30—7.50	Сніданок
7.50—8.15	Дорога до школи (прогулянка)
8.15—12.30	Заняття в школі (гімнастика до занять, уроки, заходи на перервах, другий сніданок)
12.30—13.00	Дорога зі школи додому (прогулянка)
13.00—13.30	Обід
13.30—14.30	Післяобідній відпочинок (сон для дітей 7 років)
14.30—16.00	Перебування на свіжому повітрі (прогулянка, рухливі ігри та розваги)
16.00—17.30	Виконання домашніх завдань (через кожні 30—35 хв перерви по 5—10 хв). Під час першої перерви полудень. Виконання фізкультхвилини і фізкультпауз
17.30—19.00	Перебування на свіжому повітрі. Заняття у спортивних гуртках
19.00—20.00	Вечеря, довірліві заняття (читання літератури, допомога сім'ї)
20.00—20.30	Приготування до сну
20.30—7.00	Сон

Таблиця 4

Орієнтовна схема режиму дня для учнів,
які відвідують школу в другу зміну

Години доби	Режимні моменти
7.00— 7.30	Пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка
7.30— 7.50	Сніданок
7.50— 8.20	Перебування на свіжому повітрі (прогулянка)
8.20—10.00	Виконання домашніх завдань (через кожні 30—35 хв перерви по 5—10 хв для виконання фізкультхвилин і фізкультпауз)
10.00—11.30	Довільні заняття (читання літератури, допомога сім'ї), додаткові домашні навчальні заняття
11.30—13.00	Перебування на свіжому повітрі (прогулянка, рухливі ігри та розваги), заняття у спортивних групах
13.00—13.30	Обід
13.30—14.00	Дорога до школи (прогулянка)
14.00—18.00	Заняття в школі (уроки, полудень на великій перерві)
18.00—18.30	Дорога із школи додому (прогулянка)
18.30—19.00	Перебування на свіжому повітрі (прогулянка, рухливі ігри та розваги)
19.00—20.00	Вечеря, довільні заняття (читання літератури, допомога сім'ї)
20.00—20.30	Приготування до сну
20.30— 7.00	Сон

Таблиця 5

Вимоги до тижневого рухового режиму БГПО I ступеня
«До стартів готовий» (для хлопчиків і дівчаток I-II класів)

№ п/п	Види рухової діяльності	Обсяг рухової діяльності	
		хлопчики	дівчатка
1	Біг (км) або ходьба на лижах (км)	8—10	7—9
2	Стрибки зі скакалкою (разів)	10—12	8—10
3	Підтягування на високій перекладині (разів) або підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (разів)	800—1000	800—1000
3	Підтягування на високій перекладині (разів) або підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (разів)	20—25	—
4	Підтягування на високій перекладині з вису лежачи (разів) або згинання й розгинання рук в упорі лежачи на лаві або стільці — дівчата (разів)	45—55	45—50
4	Підтягування на високій перекладині з вису лежачи (разів) або згинання й розгинання рук в упорі лежачи на лаві або стільці — дівчата (разів)	45—50	45—50
4	Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (разів)	45—50	45—50
4	Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (разів)	50—60	50—60
5	Нахил уперед з прямими ногами з о. с.	50—60	50—60

Таблиця 6

Вимоги до тижневого рухового режиму БГПО II ступеня
«Стартують усі» (для хлопчиків і дівчаток III-IV класів)

№ п/п	Види рухової діяльності	Обсяг рухової діяльності	
		хлопчики	дівчатка
1	Біг (км) або ходьба на лижах (км)	10—12	9—11
2	Стрибки зі скакалкою (разів)	12—14	10—12
3	Підтягування на високій перекладині (разів) або підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (разів) або згинання й розгинання рук в упорі лежачи (на лаві або стільці — дівчатка) (разів)	1000—1200	1000—1200
3	Підтягування на високій перекладині (разів) або підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (разів)	30—35	—
4	Підтягування на високій перекладині з вису лежачи (разів) або згинання й розгинання рук в упорі лежачи (на лаві або стільці — дівчатка) (разів)	55—70	50—60
4	Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (разів)	55—70	50—60
5	Нахили вперед з прямими ногами з о. с. (разів)	70—80	60—70
5	Нахили вперед з прямими ногами з о. с. (разів)	60—70	60—70

Таблиця 7

Види випробувань і норм БГПО I ступеня
«До стартів готовий»

№ п/п	Види випробувань	Норми			
		хлопчики		дівчатка	
		складено	золотий значок	складено	золотий значок
1	Човниковий біг 3×10 м (с)	9,8	9,1	10,4	9,6
2	або біг 30 м з високого старту (с)	6,2	5,7	6,3	5,8
3	Біг 1500 м	без урахування часу			
3	Багатоскоки, 8 стрибків (м)	9,0	12,50	8,80	12,10
4	Метання м'яча в ціль з 6 м з п'яти спроб (влучань)	3	4	3	4
5	Підтягування на високій перекладині з вису лежачи (разів)	2	4	—	—
6	Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (разів)	—	—	8	13
7	Ходьба на лижах 1 км (хв, с)	8,30	8,00	9,00	8,30
8	Плавання без урахування часу (м)	25	25	25	25

Види випробувань і норм БГПО II ступеня
«Стартують усі»

№ п/п	Види випробувань	Норми			
		хлопчики		дівчатка	
		скла- дено	золотий значок	скла- дено	золотий значок
1	Біг 60 м (с)	10,6	10,0	10,8	10,4
2	Біг 2 000 м		без урахування часу		
3	Стрибок у довжину (см) або стрибок у висоту (см)	300 100	340 110	260 95	300 105
4	Метання м'яча 150 г (м)	27	34	17	21
5	Підтягування на високій перекла- дині (разів) або підтягування на низькій перекла- дині з вису, лежачи (разів)	4	6	—	—
6	Біг на лижах 1 км (хв, с) або 2 км	7,00	6,30	7,30	7,00
7	Плавання без урахування часу (м)	25	50	25	50
8	Стрільба з пневматичної гвинтівки (влучення, очки)	3	30	3	27

Передмова	3
I. Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку	5
1. Анатомо-фізіологічні особливості	5
2. Психологічні особливості	10
3. Фізичні якості школяра	11
4. Що треба знати про лікарський контроль	16
5. Вплив шкідливих звичок батьків на фізичний і духовний розвиток дітей	18
II. Здоровий побут — основа нормального розвитку дитини	22
1. Гігієна дитини та житла	23
2. Режим дня	25
3. Раціональне харчування	28
4. Сон	33
5. Загартовування	34
6. Ранкова гігієнічна гімнастика і фізичні вправи	40
Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для учнів I класу	46
Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для учнів II класу	56
Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для учнів III—IV класів	68
III. Засоби фізичного виховання дітей у школі та сім'ї	80
1. Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони СРСР»	80
2. Фізична культура в школі	88
3. Фізичні вправи та вправи-завдання в домашніх умовах	94
4. Лижі	104
5. Ковзани	108
6. Плавання	110
7. Велосипед	113
8. Туризм	115

Библиотека для родителей

Станислав Феликсович Цвек

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

(на украинском языке)

Киев, «Радянська школа»

Зав. редакцією естетичного і дошкільного виховання *В. М. Ільченко*.
Редактор *Н. Ф. Сідаш*. Літредактор *О. В. Коваль*. Художній редактор *Г. І. Грибова*.
Обкладинка художника *Б. А. Плюта*. Технічний редактор *Л. Б. Ланцман*.
Коректор *Т. А. Прожогіна*

Інформ. бланк. № 5471

Здано до набору 06. 11. 85. Підписано до друку 14. 04. 86. БФ 04587. Формат 60×84/16.
Папір кн-журн. Гарнітура літературна. Спосіб друку високий. Умовн. арк. 7,44. Умовн.
фарбо-відб. 7,8. Обл-видавн. арк. 8,38. Тираж 38 000 пр. Видавн. № 30473. Зам. № 1868-5.
Ціна 25 к.

Видавництво «Радянська школа». 252053. Київ-53, Ю. Коцюбинського, 5.
Львівська книжкова фабрика «Атлас». 290005. Львів-5, Зелена, 20.

НБ ПНУС



505728

КНИЖКОВА ПОЛИЦЯ

У видавництві «Радянська школа» в серії «Бібліотека для батьків» вийшли в світ такі книжки:

Корол Ю. О., Цвек С. Ф. Навчання дітей плавання.— К.: Рад. шк., 1985.— 96 с.— (Б-ка для батьків).— Мова рос.— 20 к.

У посібнику висвітлено питання фізичного виховання школярів, даються практичні рекомендації, поради щодо навчання дітей плавання з урахуванням особливостей дитячого організму, можливостей сім'ї.

Кононко О. Л. У світі раннього дитинства.— К.: Рад. шк., 1985.— 118 с.— (Б-ка для батьків).— Мова рос.— 25 к.

Посібник присвячений питанням усебічного розвитку найменших дітей у сім'ї. Він орієнтує батьків, вихователів на вибір форм і методів фізичного, розумового, морального розвитку малят з перших місяців життя до трирічного віку.

У посібнику дано рекомендації щодо формування окремих умінь, навичок, звичок дітей.

Титаренко Т. М. Моральне виховання дошкільників у сім'ї.— К.: Рад. шк., 1985.— 96 с.— (Б-ка для батьків).— Мова рос.— 20 к.

У посібнику розглянуто питання змісту й форм морального виховання дошкільників у сім'ї. Батькам, особливо молодим, даються поради, рекомендації щодо налагодження сімейних взаємин, розв'язання основних завдань морального формування особистості дітей.

Ці книжки можна придбати в місцевих книгарнях, магазинах і відділах «Книга — поштою» облкниготоргів чи облспоживспілок, а також у спеціалізованому магазині «Книга — поштою» (252117, Київ, вул. Попудренка, 26).