

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет
Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:

**ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СІМ'Ї УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Виконала: здобувачка вищої освіти

ООП «Початкова освіта», спеціальності

А3 Початкова освіта, групи ПОзм-22

Лютак Ірина Михайлівна

Науковий керівник **Замрозович-Шадріна С. Р.**,

доктор педагогічних наук, професор

Рецензент Недільський С. А.,

кандидат педагогічних наук, доцент

АНОТАЦІЯ

Лютак І. М. Використання досвіду народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів. Рукопис. 2025.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) освітнього рівня зі спеціальності А3 «Початкова освіта», Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, 2025.

У роботі розкрито проблему використання досвіду народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів. Уточнено сутність поняття «народна педагогіка», розкрито її основні засади: принципи, засоби, методи; розглянуто традиції народної педагогіки щодо фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку у сім'ї, а також основні засоби фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї. Особливу увагу приділено українській народній фізичній культурі як важливій складовій національної системи виховання.

Встановлено, що розроблена програма батьківського всеобучу з фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї засобами народної фізичної культури, а також шляхи педагогічної підтримки батьків із досліджуваної проблеми мали сприятливий вплив на збагачення рухового досвіду школярів народним тіловиховним матеріалом.

Практичне значення роботи полягає в розробленні програми всеобучу батьків, розкритті шляхів використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів, а також розробленні правил педагогічної підтримки батьків із означеної проблеми та дидактичних моделей (комплекси вправ, народні рухливі ігри, сценарії свят) позитивно вплинули на сім'ю молодших школярів.

Ключові слова: *народна педагогіка, народна фізична культура, фізичне виховання сім'ї, учні початкових класів, рухова активність, традиції виховання, здоров'язбережувальні технології.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СІМ'Ї УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	7
1.1 Сутність поняття народна педагогіка, її основні засади: принципи, засоби, методи.....	7
1.2 Традиції народної педагогіки щодо фізичного виховання дітей у сім'ї.....	18
1.3 Народна фізична культура як складова народної педагогіки, її основні засоби фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї.....	28
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СІМ'Ї УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ	43
2.1 Вивчення обізнаності батьків, учителів початкових класів із народними засобами фізичного виховання.....	43
2.2 Дослідження шляхів впровадження засобів народної фізичної культури і фізичне виховання сім'ї учнів початкових класів.....	53
2.3 Розроблення програм співпраці школи і сім'ї з питань фізичного виховання учнів початкових класів засобами народної фізичної культури.....	59
Висновки до розділу 2.....	69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми. У складних соціально-економічних й політичних умовах, зумовлених воєнним станом в Україні, актуалізується проблема життєдіяльності сучасної сім'ї, як основної ланки збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. При цьому, важлива роль відводиться зручним для використання засобам народної педагогіки, тобто досвіду тіловиховної роботи в умовах сім'ї, так як зміст курсу «Фізична культура» зреалізовується частково через часті воєнні тривоги, «он-лайн» навчання, епідемії, що у сукупності знижує рухову активність учнів.

Дефіцит рухової активності в тижневому режимі учнів початкових класів у довоєнний період, за дослідженням сучасних вчених (В. Венглярівський, 2002; О. Д. Дубогай, 2005; Н. Боднар, 2006; Л. Кожевнікова, 2007; О. Бар 2010; В. В. Сініцин, 2014 та ін.), становив 35-40%, а на теперішній період, він ще вищий. Це спричинило серйозну соціальну проблему з погіршенням стану здоров'я школярів, а тому вимагає дієвих недорогих вартісних заходів і засобів спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей [44; 53; 59].

У контексті вище сказаного, сьогодні викликають інтерес праці дослідників-етнографів, фольклористів, педагогів (Т. Ібранко, 1923; В. Кубійович, 1949; С. Килимник, 1963; В. Верховинець, 1985; В. Скуратівський, 1990; О. Воропай, 1993 та ін.) про високі оздоровчовиховні можливості народної педагогіки, тобто її основної складової – народної фізичної культури. (О. Суховерська, 1924; Г. В. Довженок, 1990; Є. Н. Приступа, 1993; В. К. Сапіга, 1993; М. Г. Стельмахович 1997 та ін.).

Народна фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації, де одночасно із головним своїм завданням (В. Пілат, 1991; В. Г. Кузь, 1993; А. В. Цьось, Г. В. Воробей, Є. Н. Приступа, 1997 та ін.) спрямована на вдосконалення тіла особистості, суттєво впливає на її морально духовний світ, світогляд, вольові якості, естетичні й етичні смаки

[12; 28; 51; 85].

Разом з цим, не можуть залишитись поза увагою дані сучасних вчених про ефективність використання засобів народної фізичної культури у різних формах шкільного курсу «Фізична культура» учнів початкових класів (Г. В. Воробей, 1997; Г. Г. Григоренко, 1997; В. Пеплюк, 1997; С. П. Мудрик, 1999 та ін.); підвищення фізичної підготовленості школярів засобами народних рухливих ігор (А. В. Цьось, 1994; С. С. Пічугін, 2005; П. П. Коханець, 2006, Г. В. Презлята, 2007; Н. В. Корачевська, 2009 та ін.); використання засобів народної фізичної культури у різних формах самостійних занять і дозвілля (В. Верховинець, 1985; Е. Байдаренко, 1985; Г. Г. Григоренко, 1987; С. Н. Приступа, 2002; В. В. Озарук, 2017).

Однак, незважаючи на наявність численних наукових даних про ефективність використання засобів народної фізичної культури, важливої складової народної педагогіки у активізації рухової активності учнів початкових класів, залишається недостатньо висвітленим у науково-методичних джерелах питання про можливості реалізації їх у фізичному вихованні сім'ї.

Отже, поєднання необхідності зміцнення здоров'я школярів у складних воєнних умовах сьогодення з багатим народним досвідом тіловиховної роботи у сім'ї та недостатністю розробленістю означеної проблеми, зумовило вибір теми дипломної роботи «Використання досвіду народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів».

Мета – розкрити можливості використання досвіду народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу, що стосується історичної ретроспективи народної педагогіки – її досвіду фізичного виховання дітей у сім'ї.

2. Виявити засоби фізичної культури що використовувались у тіловиховній роботі сім'ї народної педагогіки.

3. Вивчити обізнаність батьків, учителів початкових класів із засобами народної фізичної культури та їх використання у фізичному вихованні сім'ї.

4. Розробити шляхи співпраці школи і сім'ї щодо використання досвіду народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання в сім'ї учнів початкових класів.

Предмет дослідження – використання засобів народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів

Методи дослідження – теоретичний аналіз основних концептуальних положень нормативно-правових документів, досвіду і традицій народної педагогіки з фізичного виховання у сім'ї; спостереження; анкетування; бесіди; аналіз результатів дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у висвітленні особливостей фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сучасної сім'ї засобами народної фізичної культури – важливої складової народної педагогіки.

Практичне значення роботи полягає у розробці шляхів співпраці школи і сім'ї щодо використання досвіду народної педагогіки у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї.

База дослідження:

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти складається із вступу, двох розділів, висновків, додатків, проілюстрована 4 таблицями, 17 рисунками. Загальний обсяг роботи становить 117 сторінок. Робота містить 94 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СІМ'Ї УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

1.1 Сутність поняття народна педагогіка, її основні засади: принципи, засоби, методи

Аналіз науково-методичних джерел, словникових матеріалів засвідчує, що під педагогікою у загальному розумінні слова розглядають науку про виховання, освіту й навчання підростаючого покоління [13; 72; 80; 92]. Народною М. С. Стельмахович називає ту педагогіку, яку створив народ у процесі свого соціального розвитку [76]. Це ціла система традиційних для конкретної місцевості навчально-виховних методів і засобів, що передаються від покоління до покоління. Вони здебільшого є укладом життя і засвоюються передовсім як певні знання, вміння та практичні навички. Отже, виходячи із вище сказаного, народна педагогіка, на нашу думку, належить до тих могутніх феноменів, що забезпечують збереження національних традицій: характеру, звичок і психології кожної особистості.

Грунтовне вивчення праць О. Вишневського (2003), М. Г. Стельмаховича (1997) засвідчують про високі духовні ідеали, цілі, завдання, зміст, принципи і засоби народної педагогіки. Адже, вони знайшли своє відображення й утілення у рідній мові, фольклорі, національних звичаях, традиціях, святах, обрядах, символах, а також і різних видах народного мистецтва, у дитячих народних іграх й іграшках [13; 74]. Разом з цим, вони увійшли у життєвий побут практику трудового і сімейного виховання, що відображається у народних ремеслах і промислах, у родинно-побутовій культурі українського народу.

Окрім вище сказаного, слід зазначити, що основні виховні засади народної педагогіки, найперше, реалізуються в умовах сім'ї, де важливе значення серед різних виховних проблем мала проблема зміцнення здоров'я дітей з опорою як на рухову активність, так і використання інших народних засобів тіловиховної діяльності.

При цьому, ефективність сімейного виховання за дослідженнями вчених забезпечувалося шляхом дотримання наступних принципів: народності, наступності й спадкоємності поколінь, участі у праці, природовідповідності, культуровідповідності, самодіяльності (активності й ініціативи), педагогічної компетентності батьків і єдності вимог та виховних напрямків [76; 77].

Розглянемо більш ґрунтовно сутність і шляхи реалізації цих принципів. Принцип народності закликає українську родину виховувати дітей і молодь в дусі ідей, ідеалів, почуттів, прагнень, моралі, культурних здобутків, знань і помислів, виробничого досвіду, історичних досягнень, етнопедагогічних засад, світогляду українського народу, нації, завжди прислухатися до голосу народу, жити, працювати і творити для загального добра, для України на славу Божу.

У теперішній, складний для України воєнний час, важлива роль відводиться вихованню міцного фізичного здорового морально стійкого покоління, готового стати на захист своєї Батьківщини. Паралельно з головним своїм завданням вдосконалення тіла людини, про що дбають батьки у процесі виховання дітей у сім'ї, сучасні вчені вказують на високі виховні можливості народної фізичної культури, яка суттєво впливає на духовний світ, емоції та світоглядних аспектів особистості [12; 32; 47; 63].

Принцип народності, у контексті нашого дослідження, реалізується шляхом використання різних народних засобів фізичної культури, де особлива роль відводиться фізичним вправам що поєднуються із словесним супроводом, народному ігровому матеріалу у глибинах якого писав С. Килимник «переплетені воєдино художнє слово, народна пісня, примовки,

потішки, з відповідними елементами танців, сюжетними та імітаційними рухами», що забезпечує формуванню патріотизму, національного характеру.

Отже, ідея народності зобов'язує нас використовувати свою національну систему фізичного виховання, вводити наших дітей у динамічну сферу народної фізичної культури де через рух підростаюче покоління досконало опановує володіння українською мовою, фольклором, усіма видами та жанрами українського народного мистецтва, кличе до опанування багатющою скарбницею знань з народної педагогіки, народного права, родинно-побутової культури, світоглядних уявлень та вірувань, морально-етичних норм. Адже, народна творчість є невичерпним джерелом нашої духовності, виховної мудрості [12; 62; 74].

Що стосується принципу наступності, то він передбачає забезпечення між поколіннями взаємозв'язків на основі естафетної передачі тіло виховного досвіду від старших до молодших, тобто від батьків до дітей, від дітей до онуків, від покоління до покоління, що необхідний для життєдіяльності сім'ї й конкретної особистості, а також для суспільного прогресу. Доцільність такого здоров'яформуючого досвіду диктується також головною тенденцією живого організму – зберігати й відтворювати у нащадків основні ідентичні ознаки та властивості батьків [13; 64; 77].

Знання традицій свого народу, любов до батька-неньки, повага до старших і літніх людей у сім'ї (дідуся й бабусі), турбота про збереження їх здоров'я, знання історії українського народу, рідного краю (села, міста), шанування предків і дідизни, піклування про батьків у старості, бережливе ставлення до всього народного, що залишалось у спадок і на пам'ять від батьків, тобто діда – прадіда. Це все, вище назване, і є основними віхами реалізації даного принципу. Він накладає на батьків чимало обов'язків щодо забезпечення в умовах сім'ї виховання здорового покоління, готового до продуктивної праці, захисту Вітчизни.

Завжди думаймо над тим, кого ми хочемо виховати, що дамо у спадок своїм дітям, яку згадку залишимо в їхній пам'яті про себе, про сім'ю в якій

вони зростали.

Вірність дітей заповітам, звичаям і традиціям батьків, сім'ї в якій вони формувались як особистість і є провідним кредо родинного виховання, тобто основний закон сімейної життєдіяльності.

Принцип працездатності виводимо із «золотого правила» української народної педагогіки, згідно з яким «людину виховується в праці, через працю і для праці», «без праці людини не виховаєш», бо праця є метою людського життя і його суттю [72]. На сьогодні цілком слушним є народний девіз: «Вік живи, вік учись і вік трудись!» Навіть час визначений, коли треба прилучити дитину до праці: «відтоді, відколи вміє сама орудувати ложкою – набирати з миски їжі й нести до рота» [13; 76].

За дослідженням Б. М. Шияна, фізичне виховання створює сприятливі умови для формування рухових навичок і умінь, розвитку фізичних здібностей. У процесі використання засобів народної фізичної культури утверджуються навички наполегливої працездатності, формується позитивне ставлення до фізичної рухової діяльності [88].

Формування в дітей уміння працювати як головою, так і руками, прививати любов до праці – найкраща спадщина, яку можуть залишити батьки своїм дітям, вважає М. Г. Стельмахович (1996), це на його думку, найпереконливіший аргумент людської порядності. Адже, праця – природний стан кожної нормальної людини, природна потреба здорового організму, а також наймогутніший педагогічний фактор розвитку дитини в сім'ї. Разом з тим, праця забезпечує суспільний прогрес як сім'ї так і держави. Тому принцип обов'язкової участі в праці («хто не працює, той не їсть») якнайтісніше зливається з принципом природовідповідності.

Принцип природовідповідності вимагає від батьків будувати сімейне виховання з врахуванням особливостей природи дитини: віку, статі, можливостей організму це і є домінантою народної педагогіки. Про необхідність зважати в процесі виховання на закони природи вказували ще стародавні філософи античного світу. У Західній Європі на використання

принципу природовідповідності у вихованні сім'ї вказував відомий чеський педагог Я. Коменський. Він обґрунтовано вмотивував цей принцип закономірностями природи, розглядаючи дитину як частинку природи. Одночасно, Я. Коменський наголошував на необхідності враховувати особливості природи самої дитини.

Великого значення принципу природовідповідності надавали Г. С. Сковорода, К. Д. Ушинський, О. В. Духнович, Т. Г. Лубенець, Ж. Ж. Руссо, Й. Г. Песталоцці, Ф. А. Дістервег.

На думку, вище названих стародавніх мислителів, принципи природовідповідності у процесі фізичного виховання має здійснюватись шляхом використання різних рухових завдань дотримуючись наступних правил:

- дбати про правильне дозування фізичних навантажень;
- забезпечувати належні гігієнічні умови у місцях занять;
- заняття руховою активністю проводити у природних умовах;
- використовувати загартовуючі процедури.

Цієї самої точки зору дотримувався Ф. А. Дістервег. Він закликав здійснювати виховання дітей відповідно до природного їх розвитку, дотримуючись наступності (від простого до складного), послідовності, систематичності. При цьому, філософ наголошував на необхідності врахування їхніх статевих, вікових та індивідуальних особливостей дітей, не допускаючи насильства, оскільки воно суперечить людській природі, гуманно ставитись до вихованців [76].

Разом з цим, у народній педагогіці принцип природовідповідності вимагає від дорослих, щоб кожна їхня дитина зростала у повній сім'ї, з нормальним виховним мікрокліматом, доброзичливими сімейними стосунками, де повною мірою забезпечується відповідне середовище та природне право кожної людини на життя й особисте щастя.

Принцип культуровідповідності передбачає поступовий вхід дитини у сферу сучасної народної національної культури.

Адже, вона має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервністю у процесі розвитку особистості [80].

За ствердженням значної частини дослідників, можливим компонентом цілісної народної культури від найдавнішого періоду до теперішнього часу є народна фізична культура, яка забезпечує у взаємозв'язку раціональне використання спеціальних засобів, методів і природних умов для формування особистості у єдності її фізичних здібностей і духовних якостей.

Паралельно з головним своїм завданням – забезпечення тіловиховної роботи, народна фізична культура суттєво впливає на духовний світ людини – світ емоцій, естетичних смаків, культуру поведінки особистості її світоглядних аспектів.

А тому, народна фізична культура вимагає максимального сприяння батьків у щоденному використанні її засобів в укладі життя сім'ї, що дасть можливість дітям зростати сучасними людьми, фізично здоровими й духовно-стійкими, морально-багатими, освіченими, висококваліфікованими, у майбутньому спеціалістами, активними у громадському житті [80].

Принцип самодіяльності (активності й ініціативи) означає спрямування виховного впливу на дітей, залучення їх до самостійного фізичного самовдосконалення, тобто утвердження як фізичних сил так і духовних якостей, що створить благодатну основу для розвитку власної волі й самостійного мислення, творчої думки й ініціативи, самостійної діяльності, винахідливості, вироблення інструктивних рис ділової людини, що вміє вправно та впевнено управляти собою і вести власну справу, бути у майбутньому ощадливим господарем, успішним приватним власником, боксером чи бізнесменом, а може фермером чи промисловцем, громадським діячем та добрим сім'янином [13; 75].

Принцип педагогічної компетентності батьків та єдності вимог і виховних напрямів націлює батьків на достатню їхню обізнаність з народною педагогікою та з основами наукової теорії фізичного виховання і суміжних з ним галузей знань (генетики, вікової та педагогічної психології, анатомії і

фізіології дитини, педіатрії, сімейного права, гігієни) та застосування їх у тіловиховній роботі, забезпечення єдності вимог батька й матері, сім'ї, школи й громадськості у вихованні дітей, майбутнього нації, тобто забезпечення взаємодії всіх його провідних напрямів: тілесного, духовно-морального й інтелектуального розвитку школяра.

Усі, вище названі принципи є важливими, оскільки впливають із вимог нормативно-правових документів Української освіти [35; 38; 39]. Окрім цього, дослідження сучасних вчених переконливо доводять, що в педагогіці немає принципів головних і другорядних [13; 64; 74; 80], а тому дотримання їх у батьківській педагогіці є край важливо [76]. Навіть незначний відступ хоча б від одного з них, на думку М. Г. Стельмаховича, шкідливо позначається на вихованні фізично здорової духовно стійкої особистості, а також підриває педагогічну позицію сім'ї. Відповідно це обов'язково потрібно враховувати під час застосування різних засобів, форм і методів фізичного виховання дітей у сучасній сім'ї [64].

У сучасній педагогіці, зокрема в батьківському вихованні дітей, чітко виділяються такі поняття, як засоби, методи та прийоми.

Розглянемо більш ґрунтовно їх сутність та призначення.

Під засобами виховання розуміємо той вид діяльності, явище чи предмет, які можуть впливати на особистість у певному напрямку. У нашому дослідженні це у напрямку фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури переконливо доводить, що народна педагогіка серед засобів рухової активності важливу увагу приділяє динамічним локомоціям які використовуються у повсякденному житті сім'ї, тобто в її побутових умовах: ходьба, біг, стрибки, кидання, лазіння та ін. Однак, важливими засобами фізичної культури народна педагогіка вважає фізичні вправи [13; 80].

Аналіз праць С. Килимника, Г. Презляти, Є. Приступи, О. Суховерської, М. Стельмаховича та ін. дозволяє стверджувати, що окрім різноманітних фізичних справ у практиці сімейного виховання

підростаючого покоління напрацьований досвід широкого застосування рухливих ігор, забав і розваг, різновидів боротьби, танців способів загартування, дотримання правил як особистої так і громадської гігієни [13; 44; 51; 62; 63].

Засоби народної фізичної культури, за дослідженнями сучасних вчених засвідчують, знайшли своє використання у кожній сфері людської діяльності; у повсякденному житті сім'ї; під час проведення календарно-обрядових свят й під час дозвілля як форма активного відпочинку [12; 28; 33; 51; 62].

Разом з цим, будь-який засіб фізичної культури у батьківській педагогіці необхідно застосовувати лише у тому випадку, коли він доречний і добре організований та відповідає віковим особливостям організму дітей.

Окрім вищеназваних основних засобів, народна педагогіка передбачає використання різних методів виховання, які перебувають в органічному взаємозв'язку з названими засобами фізичної культури. Однак, ці поняття не є тотожними, де найголовніша відмінність між ними полягає в тому, що поняття «засіб» ширше від поняття «метод», де кожний «засіб» у своєму використанні може мати декілька або певну систему методів.

Успіх фізичного виховання дітей у сім'ї на думку З. Г. Постового залежить від багатьох причин і насамперед від застосування правильних його методів [64].

Метод (від гр. – шлях дослідження, спосіб пізнання) – спосіб пізнання дійсності і її відтворення в мисленні, невід'ємний компонент виховного процесу. Більш предметно розглядає це поняття Б. М. Шиян [88]. У трактуванні означеного вченого поняття метод – це спосіб взаємодії виховника і дитини спрямований на вирішення конкретних завдань. Окрім методів, у практиці народної педагогіки широко використовуються і методичні прийоми.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах фізичного виховання особистості [88].

Таким чином, під методом сімейного фізичного виховання будемо

розуміти способи, за допомогою яких здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив батьків на свідомість і поведінку дітей, на формування в них як фізичних так і морально-духовних якостей, що сприяє збагаченню їх необхідним здоров'язберезувальним життєвим досвідом.

Аналіз сучасних даних науково-методичної літератури з теорії і методики фізичного виховання [5; 9; 10; 11; 88], а також з питань фізичного виховання дітей у сім'ї з опорою на засоби народної педагогіки [33; 54; 59; 88] виявлено, що з цією метою використовується три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова (команди, пояснення, розповіді), методи демонстрації (показ послідовності виконання вправ) [88].

У сучасній теорії педагогічних методів існує також поняття прийому, під яким розуміємо часткове вираження методу, яке актуалізує його дію у певних конкретних умовах. У порівнянні з методом прийом носить частковий, підпорядкований характер. Так під час навчання дитини виконувати якусь фізичну вправу, то не раз вдаємося до прийому демонстрації техніки її виконання, що розкриває точність виконуваних рухових дій. Розкриваючи моральну норму, впливу фізичної вправи на організм використовуємо прийом конкретизації, посиляючись на художні образи (Українських богатирів, воїнів), взірцеві вчинки героїв народних казок, билин, притчі тощо [14; 33; 40; 43; 80].

Аналіз праць етнографів, видатних педагогів засвідчують, що методи виховання в українській педагогіці з'явилися не відразу, а утверджувались і удосконалювались поступово. Вони, як і будь-яке нове вагоме відкриття у народній педагогіці, утверджувались у пошуках батьків шляхом «спроб і помилок», «у муках творчості» вихователів [76].

Тобто, кожен педагогічний метод проходить довготривале вдосконалення та випробовування, де при позитивних результатах, широко пропагується в родинній педагогіці.

Слід зауважити, що виховний досвід нашого народу, впроваджувався

віками протягом всієї історії, при цьому викристалізував провідні ознаки педагогічних методів і ту чи іншу доцільність їх використання: одних – для забезпечення активного набуття дітьми конкретних знань, умінь і навичок (методи навчання), інших – для тілесного вдосконалення (практичні методи розвитку фізичних здібностей), а також духовно-морального та інтелектуального розвитку особистості (методи виховання) [3; 10; 12; 39; 47].

Сьогодні, у контексті піднятої проблеми цікавою може бути для практичного використання батьками у виховній роботі з дітьми, на нашу думку, класифікація М. Г. Стельмаховича, за якою методи родинного виховання дослідник поділяє на три групи [77]:

1) методи переконання; 2) методи організації життєдіяльності дітей; 3) методи стимулювання культурної поведінки. В окрему групу методів вчений відносить молитву та святі тайни (сповідь та причастя) .

Методи переконання у фізичному вихованні дітей покликані формувати свідомості дітей, потребу щоденних занять руховою активністю, як здоров'язберезувального та розвиваючого чинника. До цих методів належать: роз'яснення, повчання, порада, бесіда, конкретний приклад, розповідь, застереження, тобто такі методи, які здатні забезпечувати цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього дотримання правил поведінки, санітарно-гігієнічних норм, утвердження морально-психологічних рис, спонукання до фізичного самовдосконалення, подолання проявів негативної поведінки. Вони збагачують розум дитини потрібними знаннями, виробляють життєві установки, ціннісні орієнтації [64; 76].

Важлива роль при цьому відводиться батькам у дотриманні ними правил життєдіяльності.

Беручи активну участь у конкретних заняттях, поруч з дорослими, дитина починає усвідомлювати себе корисним членом сім'ї, виконавцем спільної справи набуваючи при цьому конкретного практичного досвіду життєдіяльності.

Аналіз праць С. В. Кириленко (1997), Т. Ф. Алексеєнко (2000), О. Вишневського (2003), В. Г. Постового (2004) засвідчує, що успіх виховного процесу значною мірою зумовлюється застосуванням стимулюючих методів. До них відносять: схвалення за дотримання правил культурної поведінки дитини, перемога у змаганнях, сугестії (навіювання), заохочення (похвала, винагорода), а також покарання. Головне призначення цієї групи методів – забезпечення мотивації до позитивної діяльності та педагогічна профілактика й запобігання лихим думкам і злим крокам у поведінкових проявах дітей, надання їм простору для добрих і благородних вчинків.

Звичайно, запропонована А. Г. Стельмаховичем класифікація педагогічних методів з поділом на групи, умовна. Адже, методи не можуть існувати, а тим паче успішно діяти, коли вони ізольовані один від одного чи від виховних принципів і засобів.

Застосовуються і забезпечують ефективність виховного процесу тоді, коли використовуються в тісному взаємозв'язку усіх чинників педагогічного впливу на особистість в контексті реального життя сім'ї, охоплюючи розв'язання усіх напрямів виховання: тілесного, розумового та духовно-морального [76; 77].

1.2 Традиції народної педагогіки щодо фізичного виховання дітей у сім'ї

Важливе місце у традиціях народної педагогіки посідало фізичне виховання дітей у сім'ї [11; 13; 55; 64; 76]. Досить чітко й однозначно визначав роль батьків у сімейному вихованні дітей Ж. Руссо. Цей стародавній мислитель вважав, що той, хто не спроможний виховувати дітей, не повинен їх мати. У виховному сімейному процесі не можуть бути завадою ні бідність, ні робота, ні статус батьків у соціумі. Вони не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей, тобто фізично здорових, морально стійких та духовно багатих особистостей.

Цілком погоджуємось із слушною думкою М. Г. Стельмаховича, який у своїй праці «Українська народна педагогіка» писав: «Святим обов'язком батьків має бути турбота про нормальний тілесний (фізичний), духовно-моральний і розумовий розвиток власних дітей». Тіло, душа, розум, на думку вченого це три основних кити батьківської педагогіки [76]. На цьому принципі базується виховна пансофія нашого народу, українська народна педагогіка, народна виховна система, споконвічна практика виховання дітей у сім'ї, тобто вся вітчизняна та світова педагогічна практика [75]. Відступи від вищеназваних засад, намагання виділити та зробити головними якісь інші виховні напрями, застерігає О. Вишневський, призводять до плачевних наслідків [13]. Відступні «нововведення» зазнають краху, плюндруючи водночас і саму основу здоров'язбережувальної виховної системи. За таких умов тіловиховне фізичне виховання стає не ефективним, духовне – бездуховним, бездумним, а моральне – скептичним, розумове – облудним [77].

У контексті піднятої проблеми, у наш час залишаються актуальними слова К. Д. Ушинського, який писав: «Виховання бере людину всю, якою вона є, з усіма її народними й поодинокими особливостями, – її тіло, душу, розум». Це значить, що виховання в умовах сім'ї має проходити цілісно не залишати поза увагою тілесного, духовного та розумового розвитку, охоплюючи весь комплекс формування особистості. Одночасно, не залишати поза увагою трудове, патріотичне, світоглядне й естетичне виховання як невід'ємні компоненти цілісної системи, її основних виховних ланок. При цьому, слід зауважити, що тілесне, духовне й розумове виховання мають перебувати між собою в органічній єдності.

Аналіз матеріалів наукових досліджень переконливо доводить, що тілесним вихованням у сім'ї будемо називати таку діяльність батьків, яка спрямовується на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, тобто досягнення правильного фізичного розвитку дітей з урахуванням вікових особливостей та можливостей їх організму [3; 5; 31; 43].

Сьогодні викликають інтерес праці М. Г. Стельмаховича, які висвітлюють цікаві приклади: дидактичні, мотиваційні моделі щодо тіловиховної роботи з дітьми, які можуть з успіхом використовуватись як у практичній діяльності учителів, так і батьків. Прикладом можуть служити вислови з народної педагогіки, що підкреслюють роль здоров'я у житті людини зокрема: «Здоров'я – всьому голова», «Найбільше щастя в житті людини – її здоров'я», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить». А звідси мудра народна порада: «Бережи одежу, коли нова, а здоров'я, коли молода». Із здоров'ям пов'язані всі аспекти буття людини: життєвий оптимізм («При здоров'ї все людині мило», «Як здоров'я зникає, то й радість минає»), щастя («Яке щастя без здоров'я»), успіх («Коли б голова здорова, то буде і достаток»), долаття труднощів («Як я здоров, то мені й хрін за цукор»). Як бачимо у народній педагогіці здоров'я ціниться як найбільше багатство («Здоров'я – найдорожчий скарб»), яке цінніше від грошей і маєтків («Здоров'я більше варте, як багатство», «Здоров'я над маєток»), оскільки: «Здоров'я за гроші не купиш», «Худоба – річ набута, а здоров'я – ні» [75; 76; 77].

Мета тіловиховної роботи у народній педагогіці диктується реальними потребами кожної людини, а саме бути здоровою, бути сильною, загартованою, спритною та витривалою для повноцінного власного життя; бути готовою до трудової діяльності та переборення різних труднощів, бути повсякчас готовою до оборони рідної землі.

У народній педагогіці завжди у пошанівку була здорова людина, адже бути здоровим і сильним значно краще, ніж хворим і кволим. У повсякденному житті завжди говорили «Хвороба нікого не красить», «Хворому нічого не мило», а перевага віддається тому, хто сильніший («Хто дужий, той ліпший», «Де сила, там і міць», «Коли немає сили, то й світ немилий») [76].

У сімейному фізичному вихованні батьки широко використовували цікаві приклади, легенди, казки про здорових і дужих людей, відважних,

хоробрих і сильних воїнів-богатирів яких народ оспівував у своїх спогадах. Сьогодні також були б актуальні розповіді дітям народжені ще за часів Київської Русі билини (старини), в яких висвітлюються славетні образи Іллі Муромця, Добрині Нікітича та ін. В українських думах та народних казках богатирською силою наділено такі образи, як Івась Коновченко (Удовиченка), Фесько Ганжа Андобера, Кирило Кожум'яка, Котигорошко, Вернигора та багато інших особистостей.

Окрім цього, у розповідях у виховних епізодах сьогодення доцільно увагу дітей акцентувати на героїській життєдіяльності жінок-богатирок таких як: поляниця Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна – дружина богатиря Дуная, Маруся – козацька дочка та ін. Ці приклади наглядно засвідчують однакове уважне ставлення народної педагогіки щодо фізичного виховання як юнаків, так і дівчат [77].

Слід зауважити, що у народній педагогіці за дослідженням О. Вишневського, С. Килимника, а також М. Г. Стельмаховича великим пошанівком користувались богатирі [13; 75; 76; 77]. Словом «богатир» під час спілкування між людьми називають сильну, кремезну й дужу, працьовиту та надзвичайно відважну людину. Аналіз народознавчих та етнографічних матеріалів засвідчує, що тілесне виховання рухову активність дітей у народній педагогіці справедливо розглядають як здоров'яформуючий чинник і підноситься до рангу піклування про здоров'я нації. В масовій народній виховній практиці таке піклування про здоров'я розпочинається ще задовго до народження немовляти. Цей здоров'язбережувальний процес розпочинається під час формування і доборі шлюбної пари та дотримання установлених правил правильній поведінки вагітної жінки, адже дитині передається по спадковості не лише кров, тіло, кості чи зовнішня схожість, а й моральні якості та здоров'я й хвороби батьків.

Це значить, що жінка, яка хоче привести на світ здорову дитину, повинна в час вагітності уникати різних фізичних перевантажень і нервових стресів та тривожних думок, плекаючи натомість у своїй душі благородні

почуття й світлі надії [77].

У досвіді народної педагогіки прийнято було вважати здоровим немовля яке народилось і відразу рухає ніжками, легко дихає, добре відкриває і закриває очі, а його голова скрита коротким густим волоссям, на пальчиках є сформовані нігтики, обличчя повне і не поморщене [75] і народилось це немовля у належну пору.

Після народження дитя зразу купали і сповивали в теплі пелюшки, після чого мати годувала грудним молоком. Немовля годувалось через кожні 3 години, із нічною перервою з 24 до 6 годин. Спати дитинку клали то на правий, то на лівий бік, поперемінно, з метою запобігання деформації черепа, так як його кістки ще не окостеніли і знаходяться у немовляти в дуже м'якому стані.

Для формування здорової дитини важлива роль віддавалась годуванню немовляти материнським молоком. Про його цілющі властивості в народі складались різні легенди. Дитина, вигодована груддю рідної матері, писав М. Г. Стельмахович, має у сто разів більше шансів вирости здоровою, у порівнянні з тою, що була позбавлена материнського молока або вигодована молоком невластної матері-донора.

У працях О Вишневецького, М. Г Стельмаховича [13; 77] знаходимо твердження, що кожна людина з молоком матері вбирає поведінкові риси, характер, психологічні фактори. Разом з цим дослідники вважають незаперечним є той факт, коли породілля у перші хвилини ніжно притулила до своїх грудей щойно народжене нею немовля, в її душі запалюється таке глибоке та щире материнське почуття, яке супроводжує її все життя.

Із всього вище сказаного переконуємось, що великої шкоди приносять своїм дітям ті жінки, які не годують своїх дітей материнським молоком, тим послаблюють з ними кровний і втрачають духовний взаємозв'язок, що пізніше нічим надолужити не можливо.

Слід зауважити, що в укладі життя народу у його виховній педагогіці розроблені конкретні правила для молодих матерів, які зобов'язані годуючи

сама свою грудну дитину, неухильно їх дотримуватися, а саме: харчуватися здоровими стравами; уникаючи гострих приправ й алкогольних напоїв; займатись руховою активністю, тобто бути в постійному русі, на свіжому повітрі; уникати втомлюваності; не витрачати забагато розумових і фізичних сил; вміло чергувати працю з активним відпочинком; не піддаватися тривогам, журбі й хвилюванням; немовля часто брати на руки, багато до нього говорити, лагідно пригортаючи, голублячи, носити на руках, колисати та співати колискових пісень, виявляти постійну ласку та увагу [12; 64; 75].

Аналіз матеріалів етнографічних народознавчих сучасних вчених переконливо доводять, що матері ще з пелюшок намагались залучити дітей до рухової активності шляхом виколісуванням їх, виконанням спеціальних фізичних справ (діставання ліктями руки колінце різнойменної ноги), для запобігання викривленню хребта, імітація бігових вправ у положенні лежачі [12; 13; 75; 76].

Колисання немовля проводилось з метою покращення їхнього сну. Матері спостерігали, що власне колисання має позитивний вплив на дитину, а саме: 1) заспокоює дитину, сприяє її швидкому засинанню; 2) компенсує недостатність рухової активності самого немовляти; 3) продовжує рухові дії, які дитина мала в утробі матері; 4) колисання забезпечує розвиток вестибулярного апарату, сприяє ростові та зміцненню організму дитини.

Наукові дані сучасних вчених (В. В. Білецька, Г. Венглярський, Н. В. Москаленко, Є. Н. Приступа та ін.) та багатовікова практика українського та інших народів світу переконливо доводять, що діти, яких виколісували немовлятами, швидше ростуть і розвиваються, у них краще розвинута стійкість і рівновага, а вирісши, як правило, не знають закачування в транспорті (автобусі, літаку, кораблі) під час їзди. Одночасно хлопчики, юнаки краще адаптуються під час військової служби як в річково-морських, так і авіаційних військах.

Усе вище висвітлене, визначає перший етап тілесного виховання дітей у сім'ї. Другий аспект народна педагогіка вбачає у застосуванні відповідних

засобів фізичної культури, які ділимо на дві групи: 1) природні; 2) штучні (спеціальні).

До природних засобів тіловиховної роботи у сім'ї відносять: сонце, повітря, вода, харчування, рух і відпочинок, одяг, дотримання гігієнічних норм.

У сімейному фізичному вихованні батьки добре усвідомлювали що діти, яким не вистачає свіжого й чистого повітря відстають у розвитку. Вони кволі й бліді, швидко простуджуються і часто хворіють [64].

Іншим природним засобом життєдіяльності дитини, підтримання у належному стані її здоров'я, є харчування. Для організму дітей воно особливо важливе, адже що допомагає їхньому росту та розвитку фізичних якостей. Адже, за народною примовкою, яка побутувала в народі: «Смачно їсти, добре спати – Бог здоров'я мусить дати». До речі, вона часто використовується у наш час.

Досвід виховання дітей у сім'ї засвідчує, що батьки значну увагу приділяли правильному і калорійному харчуванню своїх дітей. Вони добре знали, що дитина, яка не доїдає, слабо розвивається як фізично, так і духовно. У той же час, у сім'ях дбали, щоб не перегодовувати власних дітей, бо це також шкодить їхньому здоров'ю, калічить духовно й морально, збуджуючи в них такі негативні риси, як захланність і ненажерство, а головне сповільнює природну рухливість. Кожна розумна людина переконані батьки має їсти для того, щоб жити та працювати, а не для того, щоб об'їдатися. Це правило є актуальним і на наш час, має пропагуватись та використовуватись у повсякденному вихованні дітей.

Для харчування дітей у народній педагогіці використовувалась найрізноманітніша найздоровіша їжа при цьому не дозволялось перебирати їжею.

Опрацювання даних дослідження М. Г. Стельмаховича засвідчує, що у дитяче меню входили такі продукти: хліб, молоко (коров'яче, козяче), овочі та фрукти, усе розмаїття наших національних страв, підготовлених за

рецептами української народної кулінарії.

Окрім вище названих страв, діти споживали українські вареники, борщ, галушки, кашу, куліш і кулешу, ряжанку, банош відомі не тільки в Україні, а й за її межами. Гострі спеції (типу перцю, гірчиці, оцту), алкогольні й збуджуючі напої (міцний чай, натуральна кава) дітям не пропонували, так як шкодять їхньому здоров'ю. В укладі харчування дітей також обмежувалось вживання солодошів (цукерок, шоколаду, тістечок), споживання великої кількості морозива, коктейлів, води з льодом, молока та кефіру з холодильника. У сім'ях вмотивовано розказували, що споживання дуже гарячих страв шкодить шлункові та зубам, а також раптовий перехід від страв гарячих до холодних і навпаки [75].

Слід відзначити, що у традиціях народної педагогіки важливе місце у сімейному вихованні дітей займає проблема залучення їх до рухової активності, що позитивно впливає на тілесний розвиток рух і дозвілля дитини. Батьки добре усвідомлювали що ходьба, біг, лазіння, стрибки стимулюють функції легень і серця, чим і забезпечують ріст організму, зміцнюють нервову систему, м'язи й кості, активізують розум, дух та волю дитини [77]. Адже не дарма кажуть: «У здоровому тілі – здоровий дух».

Від природи діти наділені невичерпною рухливістю, що яскраво свідчить про їм особливу потребу в ньому. А тому, на нашу думку, не доцільно докоряти за жвавність і рухливість та хвалити тихих які є вайлуватими, спокійними.

Однак, слід пам'ятати, що надмірний рух може зашкодити здоров'ю дитворі, виснажуючи ще незміцніле тіло.

Вагомим і дієвим засобом залучення до рухової активності дітей різного віку (дошкільного, шкільного) народна педагогіка визначає рухливі та народні ігри і засоби. На високий оздоровчо-виховний потенціал рухливого і ігрового матеріалу вказують сучасні вчені [14; 33; 51; 63].

Однак, застерігає Г. В. Воробей при їх використанні потрібне розумне втручання батьків, тобто мудре регулювання фізичних навантажень,

дотримуючись таких правил: 1) рухливі ігри використовувати з урахуванням пори року; 2) уникати великих навантажень різких рухів безпосередньо перед їдою та відразу після неї, що може завдати шкоди здоров'ю; 3) не допускати забав, із великим фізичним навантаженням на хребет і грудну клітку, що призводять до порушення природного режиму хребта і постави дітей; 4) стежити, щоб дитина, розігрівшись у грі, не пила холодної води, а також не сідала й не лягала на сиру землю; 5) виключити з використання надто гучні і галасливі забави, ігри з гострими предметами та сірниками (вогнем), азартні ігор (у гроші, в карти), що викликають негативні емоції; 6) дбати про урізноманітнення ігрової діяльності; 7) для проведення ігор оформити відповідні майданчики або спеціально відведеному для цього місці. 8) ігрові майданчики повинні знаходитись якомога далі від проїжджого транспорту.

Рухливі ігри у змісті яких живе посильна праця і гарний відпочинок, розвивають уміння і самодіяльність [12; 62].

У змісті народної педагогіки простежується усвідомлення батьками того, що фізичні та духовні сили їхні діти можуть переносити напруження лише до певної міри, а тому, для зняття втоми батьки вміло поєднували фізичні навантаження з напруженням, що наростає під час розумової праці, з активним відпочинком. Особливу увагу в сім'ях приділяли сну, який не тільки урівноважує духовні та тілесні навантаження, а й активізує ріст організму. При цьому, в укладі життя української сім'ї утвердилось правило: чим менша дитина, тим довший має бути її сон. Тому у дітей різного віку практикувалась різна норма тривалості сну, а саме: до двох років діти спали 18 год на добу; 2-5 років це 12-15 год; 6-10 років — 8-9 год. Уже починаючи з 10 років тривалий сон вважається шкідливий, так як залежуватися в ліжку формувало лінощі, негативно впливало на здоров'я нервової системи. Окрім вище сказаного, щодо відпочинку дітей в умовах сну, у правилах народної педагогіки зазначається, що він має бути природним, а не штучним, спровокованим ліками чи наркотичними засобами, що значно послаблює

пам'ять і притупляє розумові здібності підростаючого покоління.

У часі тілесного виховання батьки значну увагу приділяли одягу дітей, який оберігає їх тіло від шкідливих впливів навколишнього середовища, від простуди чи перегріву. В зв'язку з цим, у сім'ях дбали, щоб одяг дитини був зручним і відповідав погодним умовам, а по-друге пристосованим до відповідної статі, пори року, рухових дій, місць занять. При цьому, заслуговує на увагу турбота батьків про те, що одяг їх дітей має бути виготовлений з природного матеріалу (льону, бавовни, хутра, вовни), а не з штучних, синтетичних (хімічних) волокон.

Привчаючи дитину до самостійного користування одягом, у сім'ях акцентували їх увагу на змісті народної поради, приказки: «Тримай голову в холоді, а живіт і ноги в теплі – будеш жити вік на землі!» Саме такими народними якостями і відзначається український національний одяг який є окрасою й національною гордістю для українців, а також є зручним під час рухової активності як для чоловіків вишита сорочка, так і для жінок-українок (вишита блузка).

З аналізу народознавчих матеріалів (В. Верховинець, 1989, В. Т. Скуратівський 1090, С. Килимник 1994, Є. Н. Приступа 2002, Г. В. Постовий 2004) впливає, що одяг у тілесному вихованні дітей має не тільки фізичне та фізіологічне, а й морально-естетичне значення, виховує в дітей естетичні смаки, українську ідентичність, а також почуття пошанівку й бережливості національних звичаїв, побутової народної культури, пристойності, скромності, статечності [13; 64; 76].

Велике значення під час тілесного виховання батьки приділяли чистоті й охайності одягу. При цьому дітям нагадували народну мудрість, що «Чистота – запорука здоров'я».

До чистоти, що є важливим засобом фізичного виховання, тобто до гігієни дітей привчали ще з малку. Так на першому році життя – купання проводилось щоденно, надалі – двічі на тиждень, окрім традиційного щоденного ранкового вмивання, у дітей формували навички користуватись

зубною щіткою і порошком чи пастою.

Не залишались поза увагою батьків, у тілесному вихованню дітей природні засоби: сонячні ванни, купання в теплі пори року у відкритих чистих водоймах – річках, ставках і озерах, при яких у кожному місті й на селі облаштовувалися відповідні місця – пляжі. Народна педагогіка демонструє приклади навчання дитини добре плавати чи навіть триматися на воді. Адже, батьки добре розуміли, що уміння плавати це ще один із засобів пересування і в складних життєвих умовах (повені, пересування водними засобами, тощо), уміння плавати рятує життя.

Розглянуті природні засоби фізичного або, як в народі називають, тілесного виховання мають своє продовження і поширення спеціальних спортивних засобах тілесного виховання – гімнастиці, фізкультурі та спорті, гартуванні тіла, тощо.

В народній педагогіці України діти і підлітки здавна охоче беруть участь у різних видах спортивних занять, як: влітку – їзда на велосипеді, верхи на конях, на каруселі, біг за обручем й пропелером, перетягування каната, а взимку – гра в сніжки, катання на санках, лещатах і ковзанах.

Окрім, вище описаних, різних засобів тілесного виховання підростаючого покоління, народна педагогіка передбачала також формування знань та дотримання правил домашньої санітарії та особистої гігієни, застосування в побуті умінь народної медицини, володіння прийомами народної педіатрії. Названі засоби є важливою складовою фізичного виховання дітей у сім'ї. На сьогоднішній день, вище назване та наступні засоби, внесені у зміст теоретичних розділів чинних навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» для учнів початкових класів. Батьки розуміли, що є вельми благородним, володіння уміннями і навичками самодопомоги своєму організму у складних життєвих ситуаціях, а також, щоб їхні сини і дочки були здатні та готові завжди допомогти людині, яка потрапила в біду, тобто надати першу медичну допомогу при опіках і обмороженні, кровотечі, серцево-судинних розладах, приступах, укусі

гадюки чи бджоли, непритомності; врятувати потопаючого на воді, захистити потерпілого від хулігана, вступити з ним поєдинок; проявляти лицарське ставлення до дівчат і жінок.

Однак, усі зусилля народної педагогіки, цікаві дидактичні моделі, спрямовані на тілесне виховання, можуть бути швидко зведені у наш час нанівець, якщо нам не вдасться захистити наших дітей і підлітків від такого страшного ворога душі та тіла, як алкоголізм, паління, використання наркотичних речовин, токсикоманії, статевої розпусти, СНІДу, що є несумісним із фізичною культурою. Поширення названих та інших асоціальних явищ набрало у наш час великого розмаху, а це у свою чергу, смертельна небезпека для генофонду нації, та здоров'я майбутнього покоління нашого народу.

1.3 Народна фізична культура як складова народної педагогіки, її основні засоби фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї

Аналіз наукових досліджень сучасних вчених засвідчує, що учні початкових класів розвиваються під визначальним виховним впливом їх сім'ї [2; 5; 9; 11; 43].

На основі ґрунтовного вивчення вимог нормативно-директивних документів, навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» функції батьків щодо забезпечення фізичного виховання дітей у сім'ї має спрямовуватись на реалізацію таких основних завдань [3; 8; 46; 55; 81]:

- створення відповідної спортивно-матеріальної бази для занять руховою активністю учнів початкових класів та членів сім'ї (батьків, дітей, старшого покоління – бабусь, дідусів);
- сприяння та контроль за дотриманням школярами: режиму дня; правил особистої гігієни; використанням природних засобів загартування; виконання ранкової гімнастики; реалізацією форм активного відпочинку (дозвілля); фізичним самовдосконаленням;

- особиста участь батьків у сімейних командах з різних видів змагань, конкурсів, туристичних походів, іграх, розвагах;
- організація батьками занять з навчання учнів початкових класів плавати, а також різних ігор, дозвілля на дитячих майданчиках за місцем проживання.

Як бачимо, вище висвітлене, переконливо доводить, що фізичне виховання школярів початкових класів потребує тісної співпраці школи і сім'ї з цього питання, що актуалізують і матеріали наукових досліджень сучасних вчених [44; 47; 53; 84].

Одночасно, аналіз праць сучасних вчених (С. Б. Мудрик, 1999; Л. Кожевнікова, 2006; П. П. Коханець, 2006; Н. В. Москаленко, 2009; О. П. Швець, 2011 та ін.) засвідчують, що у практиці шкільного курсу «Фізична культура» як у школі, так і сім'ї використовуються засоби фізичної культури, передбачені чинною навчальною програмою і недостатньо реалізуються елементи народної фізичної культури [14; 21; 22; 33; 63].

На думку значної частини вчених [51; 62; 76; 80; 86] народна фізична культура несе в собі високий освітньо-виховний та оздоровчий потенціал, який формувався, удосконалювався в укладі життя народу, тобто в його побуті, під час свят та трудової діяльності [80].

Народна фізична культура «є складовою всієї культури суспільства» (Е. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мазала), тобто творчим надбанням нації [80]. Вона включає в себе різноманітні фізичні вправи, ігри, боротьбу, танці, загартування, елементи гігієни, режим дня, культуру харчування, що використовувалось як під час свят, так і в будні (рис 1.1).

Аналіз літературних джерел з піднятої нами проблеми переконливо доводить, що у практиці тіло виховної роботи зміцнення здоров'я сучасної української сім'ї утвердилось ряд засобів, серед яких загартування, гігієнічні чинники, раціональне харчування, фізична праця, а також дотримання режиму дня, і заняття руховою активністю тобто фізичною культурою [14; 24; 43; 51; 61].

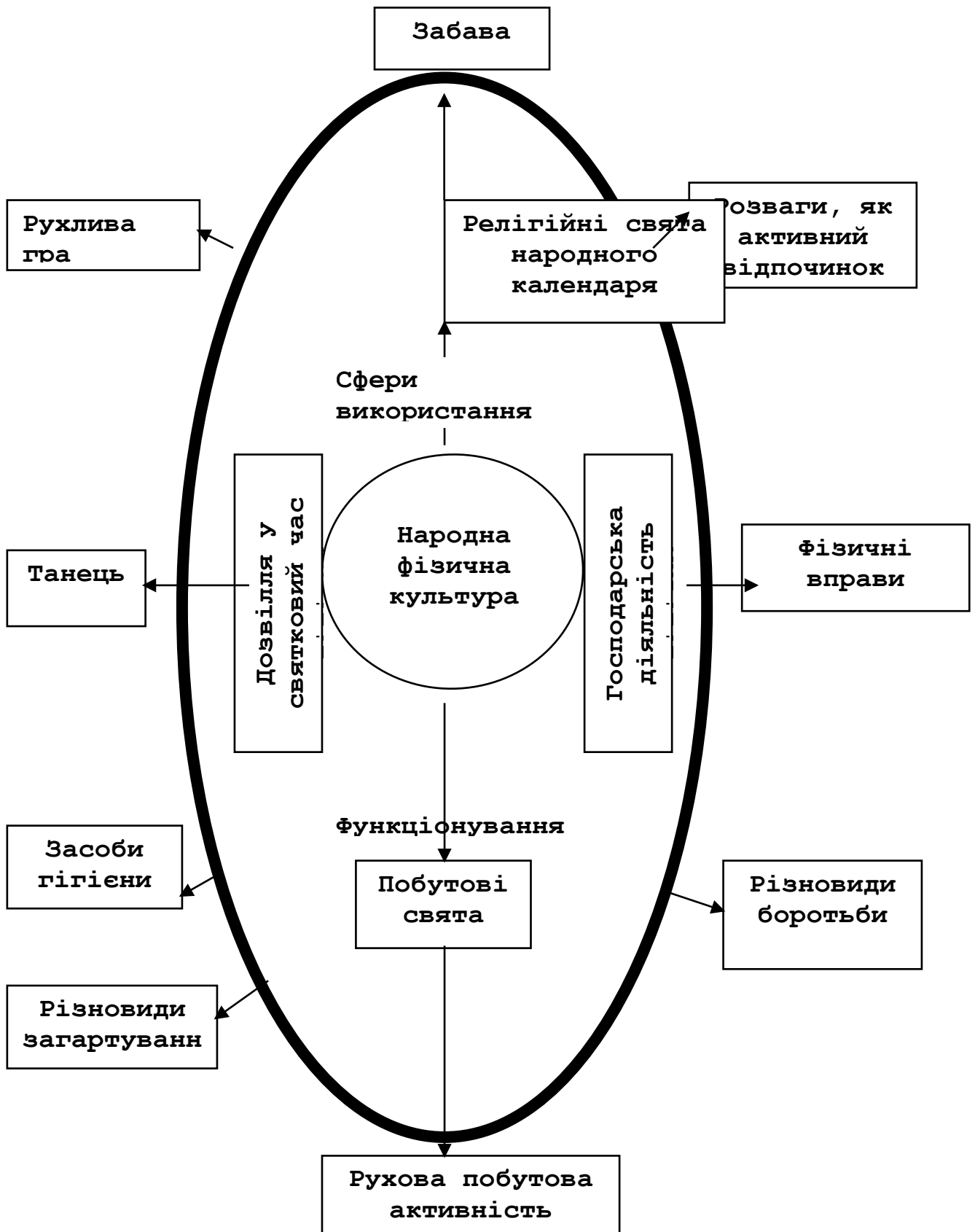


Рис. 1.1. Основні засоби народної фізичної культури (за класифікацією Є. Н. Приступи).

Нижче дамо більш детальну характеристику різних народних засобів фізичної культури та можливості їх використання в укладі життя сім'ї.

Розглянемо відповідно до рис 1.1 сутність поняття «Забава».

У своїй праці «Історія й теорія руханки» Тарас Торонко зробив спробу роз'єднати поняття «Забава» й «Гра», так як вони різні за своєю призначеністю [80].

Аналіз тлумачних словникових джерел, а також досвід фахівців у сфері фізичного виховання початку ХХ ст., писав Є. Н. Приступа у своїй праці «народні засоби фізичного виховання дітей і молоді», наводить думку, що поняття «гра», «забава», «розвага» слід чітко розрізняти». Отже, вище сказане, наводить нас на думку про необхідність дати відповідне визначення кожному із них [80 с. 115-119].

Забава – це специфічна рухова активність за встановленим порядком рухових дій, спрямованих на задоволення природних потреб людини.

Рухлива гра – це рухова активність людини, що проводиться за встановленими правилами і проводиться з метою досягнення перемоги. Рухливі ігри що утвердились в укладі життя народу за своєю спрямованістю та організаційною спрямованістю можуть бути як колективні так і командні чи індивідуальні. За дослідженням сучасних вчених вони широко використовувались у тіло виховній діяльності народної педагогіки [12; 13; 14; 33; 51].

Розвага – це специфічна рухова діяльність, яка спрямована на задоволення потреби людини (повеселитись, потішитись) і вона не обмежена правилами чи порядком рухових дій. У змісті забав часто використовується поєднання рухових дій з пісенним чи словесним супроводом, які потішають людину під час руху.

Прикладом використання ігор, забав і розваг у народній педагогіці ми можемо знайти у працях етнографів, науковців які видавались у різні періоди ХХ століття, та активізувались у наш час. Досвід використання ігрового матеріалу висвітлювали: С. Титаренко, О. Суховерська, В. Верховинець,

М. Стельмахович Г. Довженок, Г. Воробей, А. Цюс та ін., а також у працях етнографів і фольклористів О. Воропай, С. Килимник, В. Скуратівський та ін. [12; 13; 21; 38; 78].

Важливим засобом народної фізичної культури, що широко використовувався як оздоровчо-виховний чинник у змісті народної педагогіки сім'ї є танець (танок). У етнографічних матеріалах С. Килимника, О. Воропай, В. Скуратівського, В. Верховинця «танок» трактується як «пляс». Одночасно, в енциклопедії українознавства сутність поняття «танок» розглядається як «композиція ритмічних взаємоузгоджених кроків та рухових дій» відповідно до музичного чи пісенного супроводу. Дослідники у цій частині вивчення різновидності танців поділяють їх на три групи: хороводи, танці у парах і сольні (індивідуальні).

Отже, як бачимо, що танець (танок) - це специфічна рухова діяльність з чітко узгодженою ритмічною структурою, що виражається відповідно до музичного супроводу, за встановленим порядком дій і спрямовується на задоволення природної потреби особистості у руховій активності.

Враховуючи позитивно-емоційну специфіку танців, батьки широко використовували його у оздоровчо-виховному процесі сім'ї як у будні, так і під час релігійних свят (хороводи, танець «Кругляк», танці Різдвяного циклу, весільні танці. У змісті танців відображались різні господарські дієства («Косар», «Шевчик», «А ми просо сіяли» та інші), які були невід'ємною складовою буденного повсякденного життя сім'ї.

Окрім вище сказаного, до засобів народної фізичної культури відносять загартування.

Під загартуванням розуміють підвищення адаптаційних можливостей організму до різних кліматичних факторів природи: (холоду, тепла, розрідженого повітря та сонячної радіації [3; 11]. Систематичне використання загартовуючих процедур у сім'ї дає можливість батькам уникнути багатьох хвороб їхніх дітей, продовжити активне життя і на довгі роки та зберегти високу працездатність [24]. На думку вчених загартування

являє собою тренування всього організму, тобто його терморегулюючого апарату [30; 39; 52]. На високі оздоровчі можливості загартування вказував Б. М. Шиян, вважаючи його вагомим чинником зміцнення здоров'я, виховання в дітей здатності до перенесення холоду та спеки, значних перепадів зовнішньої температури, зберігаючи при цьому добре самопочуття та високу навчально-виховну працездатність.

У процесі загартовування, на думку В. Г. Постового, під час багаторазових впливів специфічних контрастних подразників, в організмі дітей формуються визначені функціональні системи, які забезпечують пристосовницький ефект [64]. У процесі пристосовницьких реакцій формуються захисні властивості у нервовій системі, та в ендокринному апараті на рівні органів, тканин і клітин. Це значить що в організм має можливість безболісно переносити холод, високу температуру та інші погодні зміни. Так, під час систематичного використання холодної води в організмі посилюється шляхом виділення тепла, що проявляється у підвищенні температури шкіри. Вище сказане сприяє підвищенню стійкості організму дітей до впливу низьких температурних подразників.

Вчені-дослідники вважають, що загартовування може проводитися як під час спеціально організованих занять, так і у процесі прийому загартовуючих процедур що використовуються у повсякденному житті [3; 11; 30]. Викликають інтерес вчених про те, що привчати дітей до загартовуючих процедур найкраще у дитячому віці, тобто чим раніше воно розпочато, тим здоровіший і стійкіший буде організм [47].

Ефективними, на наш погляд, будуть загартовуючі процедури, якщо батьки забезпечать дотримання таких правил та принципів: систематичності; поступовості; врахування індивідуальних особливостей кожної дитини; використання різноманітності загартовуючих засобів і форм; дотримання активного режиму; поєднання загальних і локальних загартовуючих процедур; використання самоконтролю.

Батькам необхідно пояснювати, що використання загартовуючих

процедур у сім'ї сприяє не лише удосконаленню терморегуляторних процесів, а й підвищує бар'єрні функції шкіри та посилює стійкість їхніх дітей до інфекційних збудників. Через 1,5-2 місяці буде спостерігатися ефективність від загартовуючих впливів на організм школярів [3].

Нижче пропонуємо методику прийому загартовуючи процедур у сім'ї узагальнену на основі аналізу літературних джерел [5; 74; 80; 88; 90].

Загартовування дітей у сім'ї рекомендується розпочинати з приймання повітряних ванн, які тонізують нервову систему, тренують терморегуляторний апарат організму, підвищують обмін речовин та покращують сон і апетит. Загартовуючі процедури, здебільшого, розпочинають з температури повітря $+20^{\circ}\text{C}$ впродовж 10-15 хвилин. З кожним наступним повторенням тривалість збільшується на 5-10 хвилин і доходить до 1,5-2 годин. Одночасно, слід пам'ятати, що тривалість повітряних ванн може змінюватись у залежності від індивідуальної реакції організму школяра. У практиці сімейної педагогіки широко використовуються загартовуючі сонячні ванни.

Сонячне загартування використовується у період з 8-9 до 11-12 години і не раніше ніж через годину після сніданку. Ці процедури тривають 5-10 хвилин, а кожна наступна сонячна ванна збільшується на 5 хвилин, доходячи максимально до 1-1,5 години. При цьому, необхідно захищати голову головним убором, а відпочивши у затінку прийняти водні процедури. Батьки повинні бути обізнані з тим, що надлишкова дія сонячної радіації може викликати в їхніх дітей низку шкірних, судинних, очних та інших захворювань навіть у них дорослих і здорових людей.

Окрім сонячних і повітряних загартовуючих засобів у практиці тіловиховної роботи в укладі сімейної народної педагогіки широко використовувалось загартовування водою, що проводилось шляхом холодного обтирання мокрим рушником, обливанням холодною водою впродовж 1-2 хвилин та приймання душу [74; 80;]. Ці загартовуючі процедури розпочинали з теплої води (температура $+30-35^{\circ}$) обтираючись до

пояса (5 хвилин). Поступово температуру води батьки знижують на 1-2° забезпечуючи звикання дітей до такої води. Ця загартовуюча процедура (обтирання) спочатку проводиться у теплому приміщенні, а пізніше при відчиненому вікні [1; 3; 9].

Обливання водою у сім'ї вчenni рекомендують проводити щоденно, або через день знижуючи температуру води на 1-2° протягом 2-3 хвилин. При цьому, у рекомендаціях вчених температура не повинна знижуватися менше ніж на 20-22° [3; 24]. Вразі загартування душем його можна приймати аналогічно, а також використовуючи поперемінно трьох-чотирьох разове чергування теплої і холодної води (температура теплої +33-35°, а прохолодної +27-30°). У цьому загартовуючому процесі також практикують збільшення температури гарячої води до 40°, а холодної – зниження до +20° і нижче [30].

Окрім, вище описаних, загартовуючих процедур у фізичному вихованні дітей у сім'ї використовуються і прохолодні ванни, де температура води становить +29-31°. Не можуть залишитись поза увагою приклади використання у сім'ях загартовуючого купання у відкритих водоймах, де на організм одночасно впливає: температура вода, повітря, сонячна радіація та рухова активність тіла. Слід нагадати, що особливою оздоровчою силою володіють морські купання, що мають позитивний вплив на організм дітей, адже у цьому випадку на тіло діють температура, тиск води, рух хвиль, що є масажем, а також хімічний склад води. При цьому, у прикладах народної педагогіки наголошується, що не варто купатися натще або одразу після прийому їжі та нагадування про шкоду для здоров'я входження в холодну воду розігрітим.

Отже, на основі вище висвітленого, про роль сім'ї у фізичному вихованні засобом народної фізичної культури, зокрема загартуванням, можна зробити таке узагальнення:

1. Процедури загартовування мають багатогранний вплив на організм дітей, підвищується рівень їх навчальної працездатності, підвищуються

захисні можливості організму до простудних та інших захворювань.

2. Процедури загартовування у сім'ї повинні проводитись з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей..

3. Ефективність загартовуючи заходів залежить від дотримання систематичності і поступовості у їх використанні.

4. Аналіз літературних джерел засвідчує, що серед загартовуючих засобів найкращими у використанні є загартовування повітрям, загартовування водою і сонячним промінням є значно складнішим і потребує дотримання батьками певних норм.

Хоча сучасна школа проводить значну роботу з фізичного виховання учнів, вона є достатньою і потребує щоденних занять. Відомо, що більшу частину часу школяр проводить у сім'ї. Враховуючи ці обставини, фізичне виховання учнів можна підняти на значно вищий рівень, об'єднавши зусилля школи і сім'ї у цьому навчально-виховному процесі.

Тільки узгоджена і систематична робота школи і сім'ї, доводять наукові дослідження сучасних вчених, спроможна розвинути в учнів стійкий інтерес до засобів народної фізичної культури і прищепити їм звички користуватися ними впродовж власної життєдіяльності [5; 6; 8; 42; 90].

Аналіз матеріалів наукових досліджень М. Г. Стельмаховича [75; 77] засвідчують, що народна педагогіка у сімейному тіловиховному процесі відводила дотримання дітьми режиму дня. Адже, режим дня важливий чинник виховання дітей їх, фізичного розвитку, розумової працездатності та успішності навчання дитини [13; 30]. Раціональний режим школяра передбачає правильне нормування й чергування його навчальної праці, а також відпочинку, якісного харчування, сну, прогулянок, занять руховою активністю – фізичними вправами й іграми. Усі заходи мають бути передбачені конкретним режимом з дотриманням правил особистої гігієни.

Систематичне дотримання режиму, на думку значної частини вчителів, батьків, сприяє прищепленню школярам звички корисно і розумно використовувати час, виховує працьовитість, дисциплінованість,

організованість.

Важливим елементом режиму дня учня, за дослідженням І. П. Павлова є сон. На думку вчених, сон дозволяє школярам визволити їхню нервову систему від перевтоми і перенапруження та значно відновити працездатність нервових клітин головного мозку [3; 7; 16].

В укладі сімейного життя, за дослідженням С. Килимника, В. Скуратівського, М. Г. Стельмаховича, спостерігається читка обізнаність батьків про шкоду недосипання для здоров'я дитини, яке призводить до перевтоми, нервозності, зниження стійкості організму до захворювань, затримує фізичний розвиток.

Достатній сон, пише М. Семашко в праці «Фізичне виховання школяра», необхідний не лише для його здоров'я, а й для успіхів у навчанні, бо той школяр, який не виспався, важко засвоює те, чого навчають на уроці.

У процесі сімейного виховання батьки дбали, щоб сон їхніх дітей проходив у нормальній спокійній обстановці, у провітреній кімнаті, привчаючи школярів лягати та вставати в один і той самий час. Вечера організовувалась не пізніше ніж за 1–1,5 год. до сну, а за півгодини до нього припинялись напружені заняття, ігри, читання. Діти привчалися до приведення в порядок власного одягу і взуття, миття ніг, умивання і чищення зубів. При цьому, намагались дотримуватись гігієнічних вимог щодо норми сну учнів початкових класів.

Окрім вище описаного, у народній педагогіці важлива роль відводилась раціональному харчуванню, що є необхідною умовою нормального розвитку дитини. Адже, чим молодшою є дитина, тим важливіше значення має для неї харчування, що є джерелом енергії для життєдіяльності організму, джерелом постачання речовин, необхідних для росту і розвитку [11].

Гігієністами доведено, що дітям молодшого шкільного віку необхідне чотириразове харчування [3].

Організм дітей шкільного віку особливо потребує білків, які є основним матеріалом для росту тканин і клітин. Батьки добре знали, що повноцінні

білки насамперед містяться у продуктах тваринного походження: молоці, сирі, м'ясі, рибі, яйцях, а тому намагались, щоб вони були у раціоні харчування сім'ї. Разом з цим, у раціон школяра включали жири тваринного і рослинного походження, а вуглеводами дитячий організм поповнювався шляхом споживання овочевих та круп'яних продуктів, а також борошняних, кондитерських виробів, ягід, цукру.

Не випадали з поля зору сімей такі компоненти якісного харчування, як вітаміни: А і Д, що є у молоці, вершковому маслі, риб'ячому жирі. Вітаміни С і вітаміни групи В поповнювали організм дитини, споживаючи овочі та фрукти.

Мінеральні речовини, якими збагачувався раціон харчування дітей (солі кальцію, калію, фосфору, заліза та інших елементів) шляхом споживання овочів, фруктів, ягід та молочних продуктів.

Отже, як бачимо, серед різних засобів фізичної культури батьки у своїх сім'ях використовували різні чинники, які впливали на зміцнення здоров'я дітей, де важлива роль відводилась повноцінному харчуванню.

Обов'язковим компонентом режиму дня школярів народна педагогіка визначає рухово-побутову активність. Її, в основному, забезпечували у сім'ї, привчаючи дітей з молодших класів щоденно проводити самообслуговування, виконувати побутову роботу (мити підлогу, підмітати, чистити взуття, допомагати дорослим на кухні, працювати на городі та ін.). Учні початкових класів залучали і до суспільно-корисної роботи: до обладнання місць на подвір'ї для занять-іграми, катання на санках, ковзанах тощо [76].

Велика увага у сімейному вихованні приділялась особистій гігієні, гігієні житла, як важливому фактору становлення здорової особистості [75].

Дітей з дошкільного віку навчали прибирати помешкання, тримати в чистоті своє тіло, стежили, щоб дитина правильно умивалась, чистила зуби (вранці і ввечері), щотижня купалася, зрізувала нігті, старанно мила руки з милом перед їдою.

Отже, правильне чергування в режимі навчального дня рухової активності дітей і продуманим навчальним процесом забезпечувало нормальний розвиток підростаючого організму. Адже, переключення від навчання до рухової діяльності сприяє швидкому відновленню розумової працездатності та успішному навчальному процесу [80].

Ще одним дієвим народним засобом фізичної культури, що використовувався у сімейному фізичному вихованні була боротьба [80].

Аналіз етнографічних матеріалів (С. Килимник, В. Верховинець, О. Суховерська, В. Скуратівський) дав нам можливість дослідити сутність слова «боротьба» та виявити похідні від нього, що використовувались у змісті виховної діяльності народу, а саме: «боротися», «борюкатися», «борюшкатися». Однак, усі вони зводяться до одного змісту – поєдинку, що пов'язано із силовою протидією і спрямований на досягнення перемоги [12; 42; 75; 80].

Слово «боротьба» за довідниковими матеріалами означає специфічну рухову діяльність за встановленими правилами, яка пов'язана із силовою протидією з метою досягнення перемоги.

«Борюкання» – це боротьба жартома, долаючи силовий опір партнера граючись.

Обидва різновиди боротьби широко використовувались у народній фізично-виховній педагогіці сім'ї. Перший вид боротьби у домашніх умовах використовувався як тренування, де діти, молодь боролися між собою, тобто членами сім'ї, готуючись до змагань під час різних святкових фестин (Водохреща, Великдень, Івана Купала); борюкання, тобто жартівливі протистояння проводились між членами сім'ї, дітьми на пасовиськах, парубками і дівчатами на молодіжних гуляннях, а також між дітьми під час щоденних забав.

Окрім, вище висвітлених засобів народної фізичної культури, в укладі колишніх сімей, як свідчить аналіз праць етнографів і фольклористів, широко використовувались різноманітні фізичні вправи, які також проводились як

під час свят народного календаря, так і в будні [80].

У працях сучасних дослідників щодо використання засобів народної фізичної культури, у практиці народної педагогіки висвітлюється широке використання у сім'ях таких форм фізичного виховання як прогулянка.

Прогулянки – це активні форми відпочинку, що базувались на ігровому змісті. Адже, рухливі ігри та розваги на свіжому повітрі відіграють важливу роль у фізичному вихованні дітей у сім'ї [75].

Батьки переконані, що перебування дітей на свіжому повітрі в поєднанні з руховою активністю сприяє загартуванню організму, підвищенню стійкості проти захворювань, покращує апетит, позитивно впливає на діяльність нервової системи, зокрема на розумову працездатність і сон [2; 5; 11; 31].

Аналіз праць М. Г. Стельмаховича засвідчує що батькам слід заохочувати дітей до прогулянок [75; 76; 77]. Однак, у наш час, масові наукові дослідження вчених переконливо доводять, що багато учнів початкових класів перебувають на свіжому повітрі значно менше часу (3,5 год на добу), ніж це передбачено нормами гігієни. Здебільшого вільний час вони, як правило, проводять в Інтернеті та біля телевізорів. Час, відведений на нічний сон, теж часто зменшується внаслідок перегляду комп'ютерних ігор [14; 31; 44; 51].

У теплу погоду діти молодшого шкільного віку з задоволенням гралися в ігри, які передавались з покоління у покоління. Дівчатка полюбили стрибати через лінву, грати з м'ячем, у квача, в класики та ін. Хлопчики надавали перевагу метанню в ціль, рухливим іграм з воєнним сюжетом. Особливо вони захоплювались грою у футбол. Взимку діти катались на санках, лижах, ковзанах.

Катання з гір на санках було улюбленим заняття дітей початкових класів. Воно сприяє розвитку сили ніг та загальної витривалості. Адже, після кожного спуску діти піднімались з санками на гірку. Крім того, дитячий організм загартовувався під впливом свіжого морозного повітря. Під час

катання на санках батьки привчали дітей повинні бути уважними і обережними, дотримуватись відстані під час спусків, не перебігати упоперек схилів гори, де спускаються їхні ровесники, а також підніматися на гору там, де не спускаються униз інші діти [77].

У практиці фізичного виховання сімей використовувалось і катання на лижах. Батьки добре розуміли, що ходьба на лижах дає всебічне навантаження, поліпшує координацію рухів, розвиває органи дихання і кровообігу, підвищує загальну витривалість і загартовує організм їхніх дітей. Влітку діти грали в різні рухливі ігри, займались плаванням та спільно з батьками здійснювали мандрівки, вивчаючи історичні пам'ятки рідного краю, набуваючи навичок таборування, тобто уміння виживати у природних умовах.

Отже, вище висвітлене доводить, що народна педагогіка у частині тіловиховної роботи дітей у сім'ї, широко використовувала засоби народної фізичної культури.

Висновки до розділу 1

Аналіз матеріалів наукових досліджень етнографів та фольклористів (В. Верховинець, С. Килимник, Е. Н. Приступа, В. Т. Скуратівський, М. Г. Стельмахович), фахівців з теорії і методики фізичної культури (Г. В. Воробей, В. Жилук, С. Б. Мудрик, А. В. Цьось, Б. М. Шиян), педагогіки (Т. Ф. Алексеєнок, М. І. Жалдан, В. Г. Постовий, М. Г. Стельмахович, П. М. Щербань, Н. В. Якса) дали можливість:

1. Розкрити сутність поняття «народна педагогіка», що розглядається як наука про виховання, освіту й навчання підростаючого покоління на засадах сформованого народом впродовж віків, педагогічного досвіду, який реалізується шляхом використання принципів (гуманності, свідомості й активності, систематичності й послідовності, природовідповідності), практичних (навчання, закріплення й вдосконалення рухових дій) і словесних

методів (розповіді, пояснення, інструктування, команда, підрахунок тощо).

2. Встановити, що важливим компонентом народної педагогіки є народна фізична культура, яка з успіхом реалізувалась у фізичному вихованні сім'ї з найдавніших часів до сьогодення. Вона охоплює всю сукупність динамічних досягнень народу у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов з метою цілеспрямованого фізичного виховання особистості.

3. Дані літературних джерел засвідчують, що народна педагогіка ставить на перше місце у сім'ї турботу про здоров'я дітей, їх фізичний розвиток, широко пропагуючи засоби народної фізичної культури у різних сферах: побут, свята, трудова діяльність.

4. Дослідження вчених переконливо доводять, що у фізичному вихованні у сім'ї в основному використовувались засоби народної фізичної культури: ігри, забави, розваги, фізичні вправи, танці, різновиди боротьби, способи загартування, гігієнічні чинники. Названі засоби мають свої особливості щодо їх використання у життєдіяльності сім'ї: під час релігійно-календарних свят, у змісті побутових свят, під час господарської діяльності, дозвілля, а також повсякденного життя.

5. Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчує, що використання засобів народної фізичної культури у тіловиховній діяльності у сім'ї несе як позитивний вплив на здоров'я дітей, так і суттєво впливає на духовний світ – світ емоцій, етичних світоглядних аспектів особистості, збагачується досвід культури спілкування у соціумі.

6. Наукові дані сучасних вчених (Г. В. Воробей, В. Жилюк, С. Б. Мудрик, С. С. Пічугін, Е. Н. Приступа, А. В. Цьось) засвідчують про високі оздоровчо-виховні можливості засобів народної фізичної культури та переконливо доводять про доцільність їх реалізації у фізичному вихованні учнів початкових класів, як вагомого чинника підвищення рухової активності дітей цієї вікової групи на засадах національних традицій з тіловиховної роботи.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СІМ'Ї УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

2.1 Вивчення обізнаності батьків, учителів початкових класів із народними засобами фізичного виховання.

Грунтовний аналіз етнографічних літературних джерел, матеріалів наукових досліджень вчених у царині народної педагогіки та теорії і методики фізичного виховання, переконливо доводять, що основним засобом тіловиховної роботи в сім'ях є народна фізична культура, яка становить важливий елемент національної культури, життя і побуту.

Відповідно до вище висвітленого, одним із завдань нашого наукового пошуку було виявити стан обізнаності батьків та учителів початкових класів із засобами народної фізичної культури, як головного чинника формування фізично здорового, морально стійкого, духовно багатого підростаючого покоління достойного громадянина демократичної Європейської держави у тісному взаємозв'язку школи і сім'ї.

Наші дослідження проводились серед 33 батьків учнів початкових класів (3-4 класів) і 36 учителів початкових класів та методичного об'єднання фахівців цієї номінації

Матеріали дослідження висвітлені у таблиці 2.1 і демонструють результати самооцінки ними обізнаності щодо використання засобів народної педагогіки у фізичному вихованні дітей у їх сім'ях.

Дані таблиці 2.1 засвідчують про те, що батьки, так і вчителі початкових класів добре обізнані із валеологічною складовою тіловиховної роботи народної педагогіки і використовують її у фізичному вихованні сім'ї.

Про це засвідчили 79,7% батьків і 83,6% педагогів давши ствердну відповідь «так». Решта опитаних, відповідно 9,5% і 9,6% сказали «ні» і 10,8% батьків та 6,8% учителів признались, що їм «важко відповісти».

Таблиця 2.1

**Самооцінка батьками і вчителями початкових класів
використання засобів народної педагогіки у фізичному
вихованні сім'ї (%)**

Засоби	Батьки (n 33)			Учителі (n 36)		
	так	ні	важко відповісти	так	ні	важко відповісти
1. Використання засобів народної педагогіки (валеологічної складової)	79,7	9,5	10,8	83,6	9,6	6,8
а) купання дітей у різнотрав'ї	25/75,8	5/15,1	3/9,1	27/75,0	3/8,3	6/16,7
б) виколисування	27/81,8	2/6,1	4/12,1	29/80,5	5/13,9	2/5,6
в) годування молоком матері	30/90,9	3/9,1	-	33/91,7	3/8,3	-
г) пальчикові ігри для малят	24/72,8	4/12,1	5/15,1	27/75,0	6/16,7	3/8,3
д) босоходіння	30/90,9	2/6,1	-	32/88,8	2/5,6	2/5,6
е) релігійні практики	31/93,9	1/3,0	2/6,1	34/94,4	-	2/5,6
є) дотримання режиму харчування	17/51,5	5/15,1	11/33,4	29/80,6	5/13,8	2/5,6
2. Використання засобів народної фізичної культури	67,6	8,6	23,8	73,1	7,1	19,8
а) народні рухливі ігри (забави, розваги)	19/57,8	5/15,0	9/27,2	21/58,3	6/16,7	9/25,0
б) боротьба (борюкання)	24/72,7	3/9,1	6/18,2	29/80,6	4/11,1	3/8,3
в) танці	26/78,9	2/6,0	5/15,1	31/86,1	2/5,6	3/8,3
г) загартуванні (сонце, повітря, вода тощо)	28/84,8	2/6,1	3/9,1	29/80,6	-	7/19,4
д) фізичні вправи для розвитку рухових умінь та фізичних здібностей	8/24,2	8/24,2	17/51,6	10/27,8	6/16,7	20/55,5
е) дотримання правил гігієни	30/90,9	-	3/9,1	34/94,4	-	2/5,6
є) плавання	21/63,6	-	12/36,4	30/83,3	-	6/16,7
3. Форми фізичного виховання у сім'ї	47,7	32,6	19,7	45,9	29,9	24,2
а) ранкова зарядка	18/54,5	5/15,1	10/30,4	19/52,8	10/27,8	7/19,4
б) сімейні дозвілля (ігри, катання на лижах, санках, велосипедах, купання у річках, водоймах	26/78,8	5/15,1	2/6,1	28/77,8	3/8,3	5/13,9
в) туристичні мандрівки	11/33,3	11/33,4	11/33,3	14/38,9	10/27,8	12/33,9

г) участь у шкільних змаганнях та змаганнях населеного пункту	8/24,2	22/66,7	3/9,1	5/13,9	20/55,6	11/30,5
---	--------	---------	-------	--------	---------	---------

Більш наглядно, дані використання засобів народної педагогіки в укладі життя сімей батьків і вчителів учнів початкових класів продемонстровано на рис. 2.1 і 2.2.

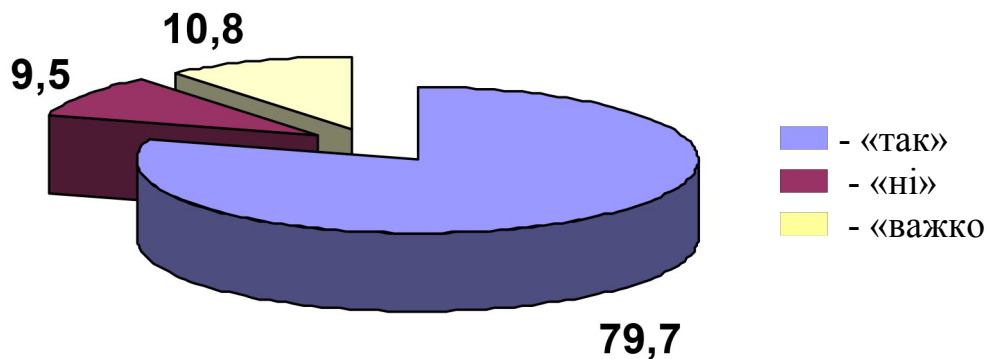


Рис. 1. Використання засобів народної педагогіки у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї.

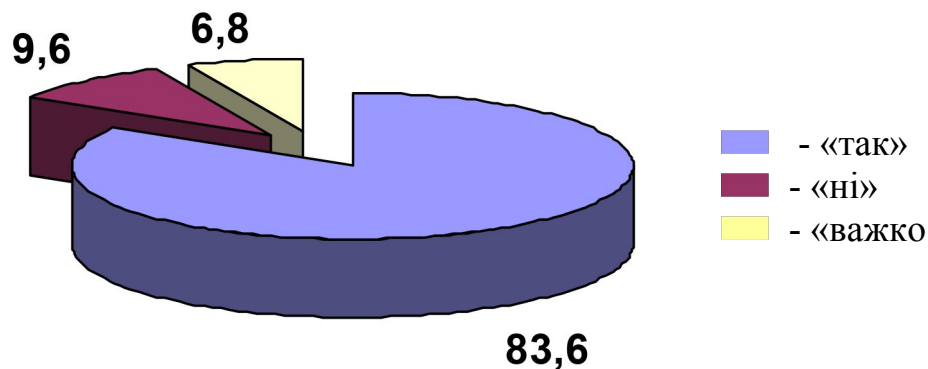


Рис. 2.2. Використання засобів народної педагогіки у фізичному вихованні сім'ї вчителів початкових класів.

Розгляд даних таблиці 2.1 у її першій частині (валеологічна складова) за рейтинговим показником переконливо доводить, що практичне використання її засобів збігається як у батьків, так і вчителів, а саме:

- на перше місце обидві категорії виносять використання релігійних практик (хрещення дітей, молитва, миропомазання, свячена вода) – 93,9% -

батьків 94,4% – учителів початкових класів;

- на друге – вигодовування немовлят материнським молоком (90,9% - батьків і 91,7% учителів);

- на третє – босоходіння (переконливо вмотивовують оздоровчу цінність) – 90,9% батьків і 88,8% педагогів;

- на четверте місце – виколисування дітей (тренує вестибулярний апарат) – вказали 81,8% батьків і 80,5% - педагогів;

- п'яте місце – купання дітей у різнотрав'ї – 75,8% батьків і 75,0% вчителів;

- шосте місце у виборі – 72,8% батьків і 75,0% учителів зайняли пальчикові ігри (сприяють розвитку моторики кисті рук).

При цьому, значні розбіжності ми спостерігали на сьомому рейтинговому показнику, до якого відносять «дотримання режиму харчування», де його брали лише 51,5% батьків; 15,1% - сказали «ні» і 33,4; відповіли «важко відповісти». Натомість у вчителів початкових класів дані мали таку картину: 80,6% – дотримуються режиму харчування учнів початкових класів, 13,8% сказали «ні» і 5,6% зізнались, що їм «важко відповісти».

У другій частині таблиці 2.1 загальний середній показник використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні учнів початкових класів є дещо нижчим у порівнянні з валеологічною складовою, тобто першою частиною, а саме: у другій частині 67,6% батьків сказали «так», де у порівнянні з першою, цей показник становить 79,7% у батьків та 73,1% педагогів у порівнянні з 83,6%, що спостерігали у першій валеологічній складовій. Відповідно, заявили «ні» – 8,6% батьків і 7,1% педагогів, сказали «важко відповісти» 23,8% і 19,8% відповідно. Ці дані викликають серйозну стурбованість, так як засвідчують про не використання їх у фізичному вихованні дітей у сім'ї. Більш наглядно ці дані продемонстровано на рис. 2.3 і 2.4.

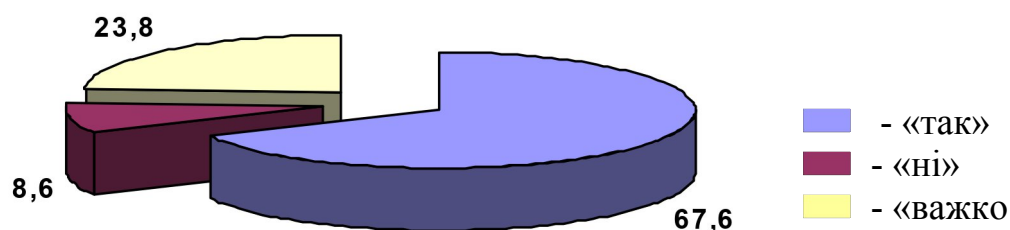


Рис. 2.3. Самооцінка батьками використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї.

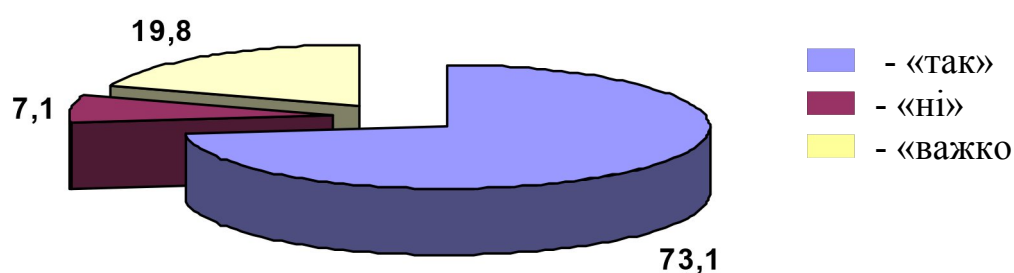


Рис. 2.4. Самооцінка учителями початкових класів використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні власної сім'ї.

Серед засобів народної фізичної культури у рейтинговому визначенні найбільше як батьків (90,9%), так і вчителів (83,3%) вказали на «дотримання правил гігієни» в укладі їх сімей; на друге місце – використання «загартовуючи процедур», це відповідно 84,8% (батьки) і 80,6% (педагоги) опитаних; на третє місце – танці – 78,9% і 86,1% досліджуваних.

Однак, не можуть не викликати стурбованість дані таблиці 2.1 у частині самооцінки як батьків, так і вчителів початкових класів про використання у фізичному вихованні в побуті їх сімей різних фізичних вправ для розвитку у школярів рухових умінь та фізичних здібностей, що є основним завданням шкільного курсу «Фізична культура» у початкових класах. Лише 24,2% батьків засвідчили, що обізнані з цими засобами і вони ввійшли в уклад життя їх сімей. Натомість 24,2% – сказали – «ні», а ще більше (51,6%) визнали, що їм «важко відповісти»

Не набагато кращими є результати самооцінки педагогів у цій частині, де ствердну відповідь «так» про використання фізичних вправ у своїх сім'ях дали 27,8% опитаних, 16,7% – сказали «ні», а 55,5% зупинились на позначці «важко відповісти».

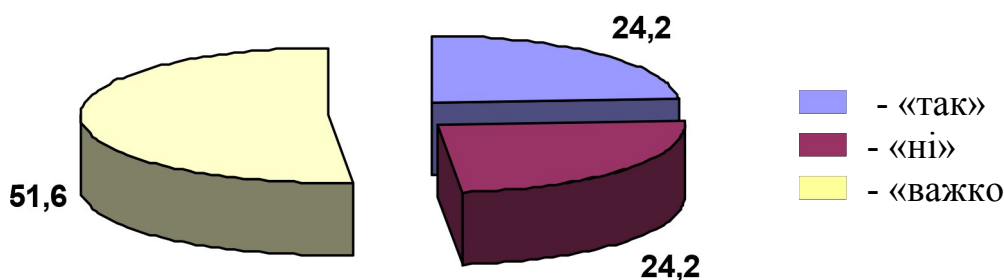


Рис. 2.5. Самооцінка батьками використання фізичних вправ у фізичному вихованні в сім'ї.

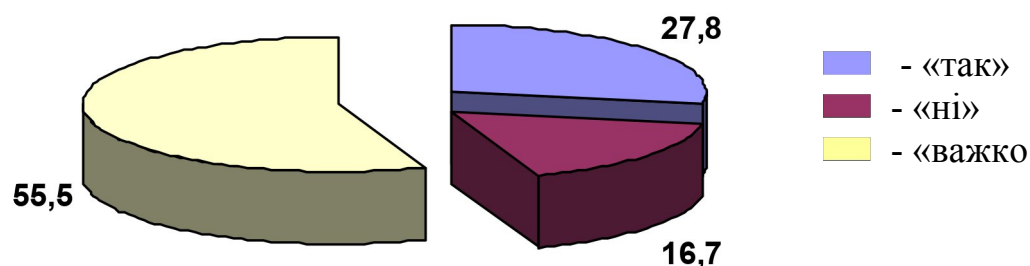


Рис. 2.6. Самооцінка педагогами використання фізичних вправ у фізичному вихованні в сім'ї.

Вище висвітлені дані, переконливо доводять про потребу надання належної методичної допомоги як батькам, так і освітянам з питань використання фізичних вправ у процесі фізичного виховання дітей у сім'ї. Адже, фізичні вправи є основним засобом як народної, так і теперішньої науково обґрунтованої фізичної культури. Вони є основою навчальних програм з фізичної культури для учнів початкових класів.

З метою покращення стану обізнаності як батьків, так і вчителів

початкових класів із основним засобом фізичного виховання школярів «фізичними вправами», їх класифікацією, можливостями використання у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї були розроблені комплекси вправ, що подані у додатках А і Б.

Разом з цим, бажають бути кращими показники опитуваних щодо використання ними у фізичному вихованні учнів початкових класів народних рухливих ігор, забав та розваг. Лише 57,8% батьків і 58,3% педагогів сказали «так», що засвідчує про їх обізнаність з цими засобами та використання їх в укладі життя власних сімей. Однак, 27,2% батьків і 25,0 освітян у своїй самооцінці зупинились на позначці «важко відповісти», а відповідно 15,0% і 16,7% – сказали «ні». Більш наглядно дані опитування подані на рис. 2.7 і 2.8.

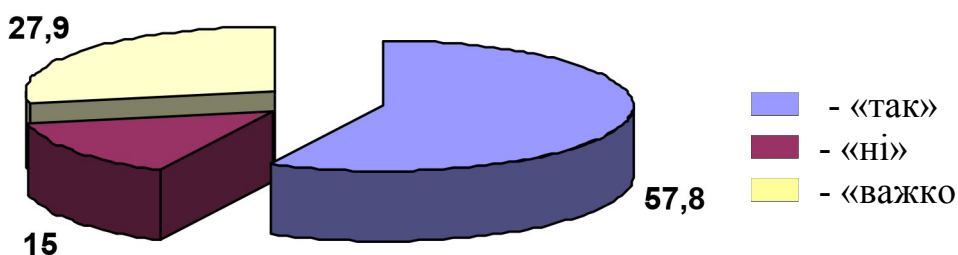


Рис. 2.7. Самооцінка батьками використання народних ігор, забав у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї.

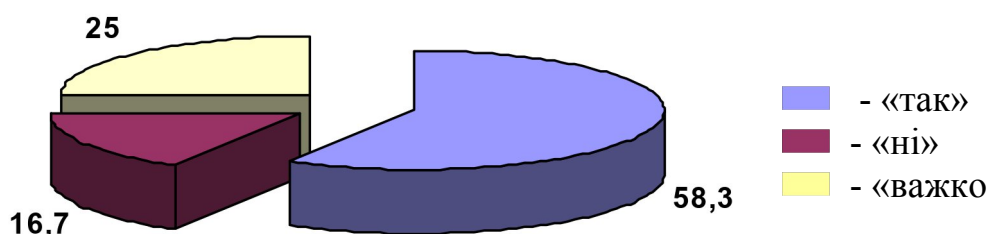


Рис. 2.8. Самооцінка учителями початкових класів використання народних ігор, забав у фізичному вихованні дітей у сім'ї.

Із вище висвітленого змісту та даних рисунків 2.7 і 2.8 випливає, що значна частина батьків (42,9%) і вчителів початкових класів (43,7%) потребують надання відповідної методичної допомоги щодо використання народного ігрового матеріалу, як засобу активного відпочинку (дозвілля) у фізичному вихованні дітей у їхніх сім'ях. Відповідно, до вище сказаного нами, зроблена добірка різних народних рухливих ігор для практичного використання в укладі сім'ї та спортивних свят, що подаємо у додатках В, Д, Е.

Серед форм, які батьки і вчителі початкових класів найчастіше використовують у практиці фізичного виховання дітей, найбільш популярними виявились сімейні дозвілля. Це спільні катання на велосипедах, купання у водоймах, піші прогулянки – про це заявили «так» 78,8% батьків і 77,8% педагогів. При цьому, відкрито признались, сказавши «ні», 15,1% батьків і 8,3% освітян й відповідно зупинились на показнику «важко відповісти» 6,1% та 13,9 % опитаних.

Однак, найменш популярними серед вибору форм фізичного виховання учнів початкових класів виявилась їхня участь у змаганнях. У батьків лише 24,2% сказали «так», 66,7% – «ні», а 9,1% самооцінилися показником «важко відповісти». У вчителів 43,9% відповіли «так», 25,6% – «ні». Решта опитаних, а це 30,5% педагогів, самооцінилися з позначкою «важко відповісти».

Аналіз результатів самооцінки досліджуваних (табл. 2.1) засвідчує, що також виникає потреба у відповідному методично-професійному супроводі використання у фізичному вихованні школярів в умовах сім'ї, туристичних мандрівок. Лише 33,3% батьків сказали «так», тобто практикують ці форми фізичного виховання у своїх сім'ях. Натомість значна їх частина, а це 33,4% признались, що не використовують їх у сімейному фізичному вихованні дітей, зупинившись на показнику «ні», а решта 33,3% – признались, що їм «важко відповісти».

Не кращою є ситуація у використанні туристичних мандрівок у сім'ях

учителів початкових класів. Вони використовуються лише у 38,9% сімей педагогів, 27,8% сказали «ні», та 33,3%, як і в батьків, самооцінилися з позначкою «важко відповісти». Отже, у загальному показнику це 66,7% батьків і 61,1% вчителів початкових класів потребують відповідної методичної допомоги щодо організаційно-методичного забезпечення використання туристичних походів у фізичному вихованні учнів початкових класів у їхніх сім'ях.

Дещо кращими є результати самооцінки досліджуваних щодо використання ранкової гімнастики у практиці фізичного виховання учнів початкових класів у їх сім'ях. Ця форма практикується у сім'ях 54,5% батьків та 52,8% учителів, які зупинились під час самооцінки на позначці «так». Решта з них: 15,1% батьків і 27,8% педагогів ствердно визначилися на показнику «ні», а відповідно 30,4% і 19,4% вибір випав на показник «важко відповісти».

Більш наглядно, загальний показник використання форм фізичного виховання учнів початкових класів у їхніх сім'ях продемонстровано на рис 2.9 і 2.10.

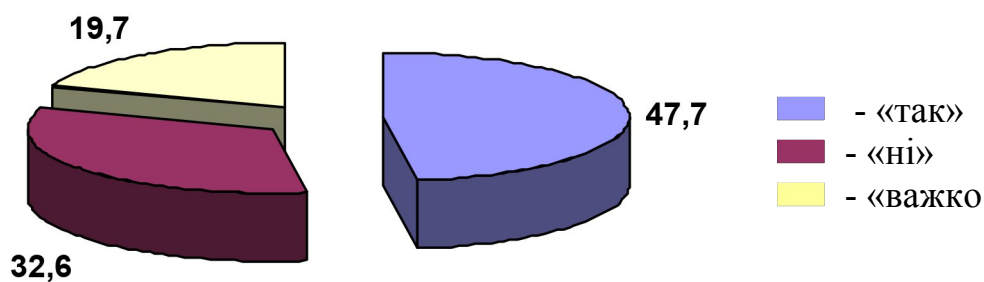


Рис. 2.9. Загальний показник використання батьками форм для реалізації засобів народної педагогіки у фізичному вихованні дітей у сім'ї.

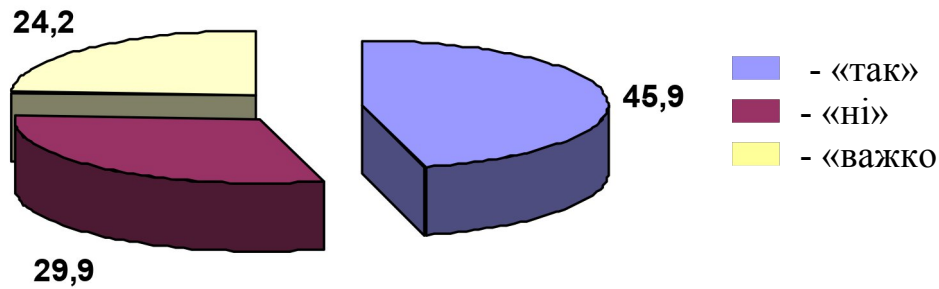


Рис. 2.10. Загальний показник використання учителями початкових класів форм фізичного виховання дітей у сім'ї.

Отже, на основі вище висвітленого та узагальнених показників обізнаності й використання досліджуваними засобів народної педагогіки у фізичному вихованні дітей, можна зробити висновок проте, що значна більшість батьків (65,0%) і вчителів початкових класів (67,5%) використовують їх у сімейній практиці фізичного виховання власних дітей (рис. 2.11).

Одночасно 16,9% батьків і 15,5% педагогів ствердно сказали «ні», а це разом 32,4% (із 69 осіб) – людей від яких залежить стан фізичного розвитку підростаючого покоління на етапі початкового навчання.

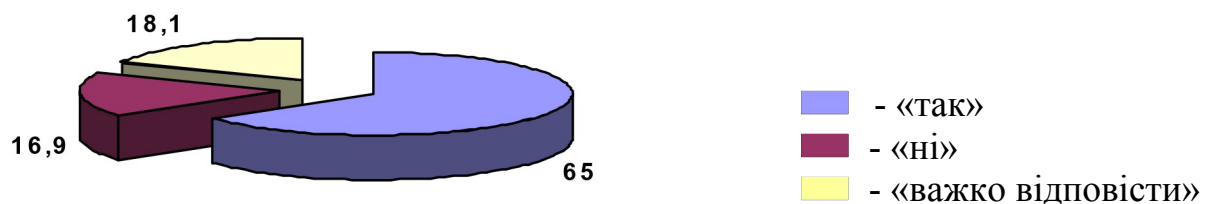


Рис. 2.11. Загальний показник обізнаності й використання батьками засобів народної педагогіки у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї.

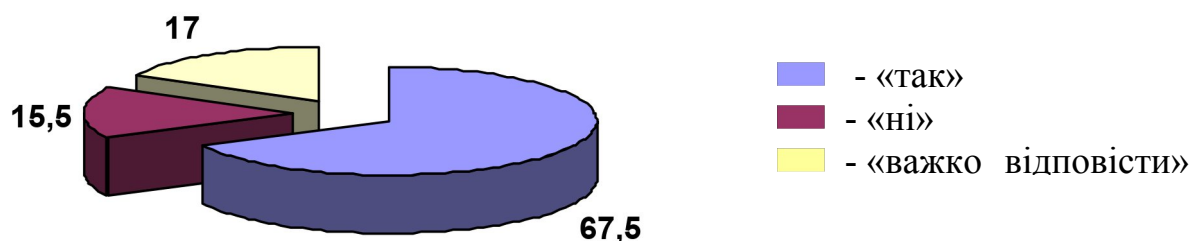


Рис. 2.12. Загальний показник обізнаності й використання педагогами засобів народної педагогіки у фізичному вихованні власних дітей у сім'ї.

Окрім цього, 35,1% признались, що їм важко відповісти на означені питання (рис. 2.12). Все це зумовлює потребу розробки відповідного супроводу співпраці школи і сім'ї на засадах народної педагогіки з питань фізичного виховання школярів.

2.2 Дослідження шляхів впровадження засобів народної фізичної культури і фізичне виховання сім'ї учнів початкових класів

Дані дослідження, які узагальнені у таблиці 2.1 засвідчують, що лише 24,2% батьків і 27,8% учителів початкових класів (які теж є батьками), використовують фізичні вправи у різних формах фізичного виховання учнів початкових класів у своїх сім'ях. При цьому, 51,6% батьків і 55,5% педагогів від відповіді утримались і відповідно 24,2 % та 16,7% – зізнались, що фізичні вправи не використовують в укладі життя своїх сімей.

Це, звичайно, викликає стурбованість фахівців фізичної культури. Адже, фізичні вправи, за дослідженням вчених [2; 10; 11; 80; 88], є основним засобом фізичного виховання школярів, як народної так і сучасної навчальної дисципліни «Фізична культура» відповідно до вимог чинних навчальних програм, яка повинна забезпечити розвиток фізичних якостей підростаючого покоління у взаємозв'язку «школа – сім'я» [25; 37]. Таким чином, фізичне

виховання як у школі, так і сім'ї має забезпечити ґрунтовні знання та практичні уміння із шкільної дисципліни «Фізична культура» в початкових класах для подальшого опанування учнями у базовій та спортивній школі більш складними засобами рухової активності, забезпечуючи належний рівень їхньої фізичної підготовленості.

Вище висвітлене, актуалізує проблему проведення батьківського всеобучу, та педагогічного наставництва для учителів початкових класів щодо використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні сім'ї учнів молодшого шкільного віку.

Матеріали наукових досліджень, у царині фізичного виховання школярів, переконливо доводять, що сучасні школи мають певний досвід проведення батьківського всеобучу та підвищення професійної майстерності педагогів з означеної проблеми [5; 44; 51; 59].

У цьому випадку в школах прислужаться різноманітні форми роботи вчителів початкових класів у співпраці з фахівцями фізичної культури та батьками. Отже, виникає потреба тісної співпраці вчителів початкових класів, фахівців фізичної культури і батьків.

Розглянемо більш детально методичне забезпечення форм батьківського просвітництва з піднятої проблеми:

1. Важливою формою є загальношкільні батьківські збори, тобто виступи вчителя на загальношкільних батьківських зібраннях (два-три рази на рік). На цій формі всеобучу присутні батьки учнів різних вікових груп, тому й запити в них будуть різні. Матеріали виступів мають розкривати більш загально проблему (впровадження засобів фізичної культури у повсякденний побут), щоб бути цікавими для всіх. Під час означених виступів необхідно висвітлювати роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, а також використання різних засобів фізичного виховання у родині. При цьому, ґрунтовно розкривати основні завдання, що стоять перед шкільним курсом «Фізична культура», а також перед учнями у зв'язку із сезонним етапом роботи школи, що зумовлює зміну вимог до рівня фізичної

підготовленості учнів 1-4 класів. Однак, із цих питань бажані виступи як вчителя, так і лікарів, шкільних психологів. При цьому, на думку методистів усі теоретичні форми роботи – лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними рекомендаціями [88].

2. Дієвою формою батьківського просвітництва, на думку Б. М. Шияна, є батьківські конференції (рекомендується проводити один раз на рік). Їх мета розкрити шляхи використання засобів народної фізичної культури у сім'ї, поділитись досвідом фізичного виховання дітей у конкретних сім'ях чи родинях. При цьому, важливе значення мають професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів учнів. Концентруючи увагу батьків на актуальних питаннях народної педагогіки, засобах фізичної культури та шляхах їх практичної реалізації в сім'ї, конференція створює сприятливі умови для громадського визнання і поширення передового педагогічного досвіду кращих сімей, що спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях доцільно використовувати демонстрацію слайдофільмів, фотомонтажів, а також короткометражних фільмів з коментарями фахівців фізичної культури, лікарів, батьків. Окремою частиною конференції можуть бути «майстер-класи» з демонстрацією, показових виступів учнів початкових класів, що досить позитивно, за нашими спостереженнями, сприймається батьками .

3. Впродовж навчального року необхідно в кожному початковому класі провести три-чотири заняття для батьків, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень їхньої фізичної підготовленості з метою ефективної реалізації народної фізичної культури у сім'ї. Означені питання мають входити у зміст плану роботи вчителя початкових класів з батьками. При цьому, необхідно консультиватись з учителем фізичної культури щоб залучити його до участі у складанні виховних планів з питань фізичного виховання учнів у співпраці школа–сім'я та їх реалізації. Він може бути присутній на різних заняттях з фізичної культури, а також консультивати вчителів початкових класів у разі потреби. При цьому, обговорюються

питання організації раціонального рухового режиму дня учнів і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, шляхи розвитку їх фізичних здібностей у співпраці з батьками. Слід зазначити що, важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема виконання спільних занять фізичними вправами, активне проведення вихідних днів: туристичні мандрівки, спільні ігрові дозвілля. На класних заняттях вчені рекомендують пропагувати досвід кращих сімей класу, організовувати обмін досвідом із питань фізичного виховання учнів початкових класів в умовах їхніх сімей [2; 11; 30; 88].

Окрім вище сказаного, учителям початкових класів, наприкінці кожного навчального року, рекомендується інформувати батьків про зміст фізичних динамічних завдань, отриманих дітьми на період літніх канікул, та висвітлювати методи їх реалізації [88].

4. Ефективною формою роботи із співпраці школи і сім'ї є залучення батьків до участі у шкільних змаганнях типу «Тато, мама і я – спортивна сім'я», конкурсів сімейних команд. У цих змагальних умовах створюються сприятливі умови не лише для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я усіх учасників цієї форми занять, а й для виховання правильних відносин у сім'ї (між молодшими і старшими дітьми, хлопчиками і дівчатками, батьками і дітьми). В таких змагальних умовах у всіх розширюється руховий досвід. Так, спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі за результат створює атмосферу свободи, взаємної поваги, висвітлює рухові можливості кожного із них у порівнянні із іншими членами команд, стимулює до систематичних занять фізичною культурою. Виходячи із вище сказаного, впливає, що основою сімейних змагань мають бути ігри-естафети. А також командні ігри з почерговими діями учасників, де результати кожного члена сім'ї сумуються і таким чином впливають на розподіл місць. Такий підхід, за нашими спостереженнями, підвищує відповідальність гравців команд і спонукає готуватися заздалегідь до наступних стартів.

Описані нами змагання, можуть бути частиною спортивно-художнього свята, що проводяться відповідно народного календаря, або «Днів здоров'я» чи самостійних змагальних занять між сім'ями за місцем проживання під час відпочинкового дозвілля.

5. Велику користь можуть принести відкриті уроки з фізичної культури для батьків, а також відвідування уроків фізичної культури батьками учнів з низьким рівнем їх фізичної підготовленості. Такі цілеспрямовані відвідування уроків наочно демонструють батькам конкретні фізичні вправи, які варто виконувати в домашніх умовах, а також методичні прийоми для практичного використання у повсякденному житті сім'ї. Кожен батько і мати на таких уроках мають можливість самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості власної дитини та її ровесників, зробити порівняльний аналіз з ровесниками, та вчасно внести корективи у фізичне виховання в сім'ї, отримати кваліфіковану допомогу від фахівців.

6. Ще однією формою батьківського всеобучу з питань реалізації різних фізичних вправ у повсякденному житті учнів початкових класів можуть бути організовані заняття за місцем проживання. Озброїти батьків знаннями і практичними вміннями допоможуть залучені до виступів лікарі. Тут можна також організувати постійно діючі консультативні пункти, влаштовувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують засоби народної фізичної культури і спорт з метою оздоровлення і профілактики різних захворювань. Наші спостереження в школах під час практики, а також матеріали методичної літератури засвідчують, що дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наглядно демонструють ефективність занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманітнішою, наприклад: «Твоя зарядка», «Твій рівень фізичної підготовленості», «Постава дітей і методи її формування». На малюнках і схемах можна продемонструвати різні види порушення постави і пояснити причини їх виникнення, розповісти про можливі негативні наслідки від

порушення постави (короткозорість, порушення пропорцій розвитку тіла, відхилення у функціонуванні органів і систем), а також розкрити відповідні заходи профілактики.

Проводячи просвітницьку роботу з батьками, слід пам'ятати, що один формальний, незмістовний та погано організований захід може знецінити всю роботу як учителя початкових класів, так і фахівця фізичної культури, поставити під сумнів ваш спільний учительський авторитет і авторитет школи, а також престиж навчального предмета.

Отже, аналіз народного досвіду тіловиховної роботи в сім'ї, матеріалів наукових досліджень сучасних вчених з піднятої проблеми, а також наші спостереження за фізичним вихованням дітей у сім'ї (співбесіди з батьками, педагогами початкових класів), дали нам можливості сформулювати вимоги до батьків, щоб забезпечити належним чином фізичне виховання учнів початкових класів у їхніх сім'ях:

- 1) створення батьками необхідних матеріально-технічних умов для занять удома (придбання спортивного інвентаря, м'яч, скакалка, велосипед);
- 2) контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, проведення загартовуючих процедур, виконання комплексів ранкової гімнастики і домашніх завдань з фізичної культури з метою розвитку відповідних фізичних якостей;
- 3) особиста участь батьків у шкільних змаганнях сімейних команд, «Днях здоров'я», спортивно-художніх вечорах, рухливих іграх, розвагах під час дозвілля, прогулянках;
- 4) організація і проведення змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі, одноденні сімейні туристичні мандрівки;
- 5) навчання дітей плавати під час літніх канікул.

Отже, матеріали дослідження значної частини вчених, наші спостереження переконливо доводять, що успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів початкових класів можливе лише за умови спільних, узгоджених дій школи і сім'ї (при цьому сім'я – це не тільки батько

й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує. Оздоровлення і загартування дітей, як засвідчує досвід тіловиховання підростаючого покоління, формування постави, розвиток рухових умінь і навичок, виховання моральних та волевих якостей засобами фізичної культури забезпечують у тісному взаємозв'язку як школи, так і сім'ї, тобто разом. Проведені нами дослідження у цій частині ще раз доводять, що ані школа без сім'ї, ані сама сім'я без школи не зможуть успішно забезпечити розвиток фізично-здорового і морально-стійкого молодого покоління.

2.3. Розроблення програм співпраці школи і сім'ї з питань фізичного виховання учнів початкових класів засобами народної фізичної культури

Аналіз даних наукових досліджень сучасних вчених (С. В. Мудрик, В. В. Озарко, Г. В. Презлята, Є. Н. Приступа, А. В. Цьось та ін.) про високі виховні та оздоровчі можливості народної фізичної культури, в разі її використання у фізичному вихованні підростаючого покоління та недостатня обізнаність з цими засобами батьків, учнів початкових класів, а також педагогів зумовили потребу проведення всеобучу з піднятої проблеми.

Окрім цього, у програму батьківського просвітництва, на наш погляд, необхідно включити питання розгляду анатомо-фізіологічних особливостей учнів початкових класів, а також вплив засобів народної фізичної культури на розширення рухового досвіду та розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості) дітей початкових класів.

Нижче пропонуємо ряд питань освітньо-профілактичного змісту.

1. Запобігання травматизму під час занять народною фізичною культурою в умовах сім'ї.
2. Вимоги до рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів.
3. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку школярів молодшого

шкільного віку.

4. Вплив засобів народної фізичної культури на руховий досвід та фізичну підготовленість школярів.

5. Способи контролю і самоконтролю за станом здоров'я у процесі фізичного виховання у сім'ї.

6. Форми фізичного виховання дітей у сім'ї.

7. Методика організації занять народною фізичною культурою у сім'ї.

8. Біологічно обгрунтовані норми рухового режиму дня учнів початкових класів (добова норма 3,5-4 год).

9. Особистий приклад батьків щодо використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї.

10. Участь батьків у спортивному житті школи.

11. Вплив засобів народної фізичної культури на розумову і фізичну працездатність школярів.

12. Активний відпочинок як чинник підвищення працездатності учнів початкових класів з опорою на засоби народної фізичної культури.

13. Майстер-класи з методики проведення різних форм фізичного виховання школярів на засадах народної фізичної культури.

14. Методика навчання дітей плавати (вправи на суші, вправи у воді, народні ігри у воді).

15. Майстер-клас із розучування комплексів вправ ранкової гімнастики, рухливих ігор на місцевості.

Учителі фізичної культури, практики рекомендують включити у програму батьківського всеобучу питання з використання загартовуючих спеціальних водних процедур: контрастне обливання і холодні ванни; дихальну гімнастику; ходьбу й біг підтюпцем (або інші фізичні вправи, ігри) з чергуванням природного і вираженого діафрагмального дихання; босоходіння; використання повітряних і сонячних впливів на організм. До проведення батьківського просвітництва з окремих питань доцільно залучати фахівців фізичної культури, а також медичних працівників.

Сьогодні, як ніколи раніше, головним завданням впливу на організм дітей засобами народної фізичної культури через сім'ю є донесення до батьків ґрунтовної інформації щодо запобігання ризиків та шляхів бережливого ставлення кожного школяра до власного здоров'я. З цією метою можуть використовуватись різні форми батьківського всеобучу: запропоновані у підрозділі 2.2, а саме: батьківські збори, семінари практикуми, майстер-класи, консультації, конференції з обміну досвідом роботи, тренінги, зустрічі з цікавими людьми, які практикують використання засобів народної фізичної культури в укладі життя сім'ї, пропозиції щодо залучення батьків до спортивно-оздоровчої роботи в школі.

Така цілеспрямована просвітницька робота з батьками, на нашу думку, буде сприяти і підвищенню компетентності і вчителів початкових класів тобто дасть позитивні результати у співпраці школи і сім'ї з фізичного виховання школярів.

Нижче пропонуємо форми батьківського всеобучу з питань фізичного виховання, учнів початкових класів у сім'ї засобами народної фізичної культури, як чинника підвищення рухової активності, збагачення їх рухового досвіду.

Таблиця 2.2

**Програма батьківського всеобучу щодо виховання учнів
початкових класів у сім'ї засобами народної фізичної культури**

№ з/п	Форма співпраці	Характерні особливості	Теми
1.	Загальношкільні батьківські збори	Лекція, бесіди, відеоматеріали	1. Роль народної фізичної культури у зміцненні здоров'я учнів початкових класів 2. Форми фізичного виховання в сім'ях учнів початкових класів 3. Дотримання техніки безпеки під час фізичного виховання у сім'ї
2.	Класні батьківські збори (проводяться у кожному класі)	Лекція, бесіда, інструктаж	1. Руховий режим учнів початкових класів. 2. Аналіз матеріалів медичного обстеження (медична сестра).

Продовж. таблиці 2.2

	початкової школи)		3. Контроль батьків за виконанням домашніх завдань з фізичної культури, рівнем фізичної підготовленості (учитель, який проводить уроки фізичної культури у класі)
3.	Педагогічний лекторій (залучення батьків до проведення міні-лекцій)	Міні-лекції, інструктування, відверті розмови, перегляд відеоматеріалів, дискусія	1. Природні засоби загартування в укладі життя сім'ї. 2. Засоби народної фізичної культури, можливості їх використання у фізичному вихованні учнів в сім'ї. 3. Обмін досвідом використання народної фізичної культури в сім'ї. 4. Навчання дітей плаванню (перегляд відеоматеріалів). 5. Перегляд кінофільмів, виставка літератури.
4.	Семінари-практикуми Майстер-клас	Розказ, пояснення, демонстрація, моделювання, укладання спеціальних комплексів, добірка народних рухливих ігор для проведення дозвілля, активного відпочинку у сім'ї	1. Розучування комплексів ранкової зарядки (імітаційні вправи). 2. Ознайомлення з комплексами спеціальних вправ, методикою їх використання для розвитку фізичних якостей. 3. Відпрацювання методичних комплексів навчання учнів плаванню. 4. Розучування елементів туристичної техніки. 5. Ознайомлення з контрольними тестами та критеріями оцінювання рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів. 6. Розучування народних рухливих ігор для використання під час дозвілля в сім'ї
5.	Залучення батьків до спортивного життя школи	Участь батьків у змаганнях, виконання функцій інструкторів, тренерів з конкретних народних видів спорту	Участь у шкільних змаганнях у збірних командах класу («Здорова сім'я - здорова країна» «Веселі старт», «Старти надій», «Тато, мама і я – спортивна сім'я») Проведення батьками занять спортивних секцій. Участь батьків у туристичних мандрівках, одноденних походах класів, у яких навчаються їх діти.

Продовж. таблиці 2.2

			Організація спортивно-оздоровчих занять за місцем проживання (обладнання місць занять, виготовлення саморобного дрібного інвентаря, придбання належного спортивного інвентаря для занять у сім'ї)
6.	Залучаються батьки учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості, з ослабленим станом здоров'я	Відвідання уроку – фізичної культури в класі, наглядне ознайомлення з рівнем фізичного розвитку власної дитини, порівняти її можливості з можливостями ровесників класу	У змісті використовуються засоби народної фізичної культури: імітаційні фізичні вправи, спеціальні вправи, для удосконалення різних рухових дій; вправи для розвитку фізичних якостей; рухливі народні ігри з елементами бігу, стрибків, метання; командні та колективні й індивідуальні ігри.
7.	Консультації для батьків учнів початкових класів	Надання конкретних рекомендацій, інструктивних порад із засобів народної фізичної культури, для підвищення підготовленості школярів, їх рухової активності	Адресні рекомендації батькам на запити з різних проблем: розвитку фізичних здібностей (сили швидкості, спритності, витривалості, гнучкості тощо); обладнання спортивної бази в сім'ї; методика навчання різних рухових дій; плавання; контроль за виконанням учнями домашніх завдань з фізичної культури динамікою зміни у показниках фізичної підготовленості учнів.
8.	Відвідання сімей учнів початкових класів вдома	Сприяє налагодженню контактів з сім'єю, з'ясуванню її способу життя	Консультація щодо впровадження фізичної культури в щоденний побут школяра як вагомого засобу зміцнення здоров'я, утвердження пріоритетів здорового способу життя.
9.	Листування	Повідомлення батьків про успіхи та невдачі учнів з фізичного виховання їхніх дітей	Особистісно орієнтовані консультації, адресно добираються з спеціальних комплексів з фізичних вправ народної фізичної культури; залучення батьків до співпраці з метою поліпшення рівня фізичної підготовленості школярів

Наші спостереження засвідчують, що забезпечення фізичного виховання учнів можливе за умов цілеспрямованої діяльності учителя початкових класів, фахівця фізичної культури та всього педагогічного колективу, тобто педагогічної підтримки.

Педагогічна підтримка – це одна з форм вираження гуманістичної позиції педагога в його взаємодії і співпраці з учнем. В її основі – розв’язання проблем та адресна допомога кожному школяру у здобутті знань, умінь і навичок з використання засобів народної фізичної культури у різних формах шкільного курсу «Фізична культура», а також повсякденному житті, відповідно до індивідуальних особливостей організму, стану здоров’я кожного школяра.

Педагогічна підтримка учнів початкових класів із зазначеної проблеми передбачає: створення умов для збереження і формування їхнього здоров’я, розвитку індивідуальних рухових умінь і навичок; контролю за діяльністю вчителів (організаційні аспекти, професійна компетенція, відповідність гуманному характеру, взаємодія педагог – учень тощо) з метою надання адресної допомоги; спонукання вчителів початкових класів до особистісного переосмислення нагромадженого досвіду; внесення відповідних корективів у зміст внутрішньої методичної роботи з вивчення методики реалізації засобів народної фізичної культури; розгляд питань на педагогічних радах; самоосвітню діяльність; організацію батьківського просвітництва з питань підтримки, зміцнення здоров’я дітей, утвердження пріоритетів здорового способу життя в сім’ї засобами народної педагогіки.

В основу управління педагогічною підтримкою учнів щодо їх фізичного виховання в сім’ї, використовуючи засоби народної фізичної культури покладено вивчення наступних питань:

1. Професійна готовність педагогів до забезпечення підтримки учнів у процесі їх фізичного виховання у сім’ї на засадах народної педагогіки.
2. Обізнаність педагогів з індивідуальними особливостями фізичного розвитку, стану здоров’я учнів початкових класів (аналіз матеріалів медичного обстеження учнів класу).
3. Пробудження в учнів інтересу до власного здоров’я, рівня фізичного розвитку на засадах мотиваційно-інформаційного підходу.
4. Прояв педагогічної чуйності, співчуття, співпереживання, турботи

про здоров'я, стан фізичного розвитку кожного школяра (ставлення як до себе самого).

5. Формування знань, мотивів і потреб використання засобів народної фізичної культури у щоденному побуті сім'ї з опорою на моральні принципи, вольові зусилля, саморегуляцію під час конкретно-практичних дій.

6. Формування в кожній дитини особистого рухового досвіду, умінь фізичного самовдосконалення, покращення стану розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість).

7. Створення психолого-педагогічних умов у класі, які сприяють впровадженню засобів народної фізичної культури у повсякденне життя школярів у взаємозв'язку школа-сім'я.

8. Проведення батьківського всеобучу щодо підтримки використання засобів народної фізичної культури в укладі життя сім'ї, як вагомого чинника розширення рухового досвіду дітей.

Розроблена нами програма пройшла апробацію як у серед батьків учнів початкових класів, так і через роботу методичного об'єднання Надвірнянського району, учителів початкових класів. При цьому, обізнаність педагогів і батьків із використання засобів народної фізичної культури як у сім'ї, так і в різних формах шкільного курсу «Фізична культура» формувалась впродовж березня-травня 2025 року. Обізнаність педагогів і батьків, із досліджуваної нами проблеми, мала позитивний вплив на учнів 3-4 класів, де проводилось опитування школярів до проведення батьківського всеобучу та підвищення професійної компетенції педагогів з питань використання засобів народної фізичної культури у малих формах фізичного виховання дітей у режимі навчального дня (гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки, рухливі перерви). Учні мали можливість розширити рухливий досвід збагатившись арсеналом імітаційних вправ із коментуванням рухових дій, що підсилювало їх оздоровчий ефект, збагатились фізичними вправами для зміцнення м'язів різних частин тіла, а також тими, що сприяють розвитку фізичних якостей

школярів, Дані нашого дослідження наведено у таблиці 2.3.

Дані таблиці переконливо доводять, що серед опитаних 38 школярів на 26,8% збільшилось тих, які сказали, що обізнані з різними фізичними вправами (імітаційними і для різних частин тіла: було 28,9% стало 55,7%).

Таблиця 2.3

Обізнаність учнів 3 – 4 класів із різними засобами (фізичними вправами) народної фізичної культури (%)

Показники	Було (n 38)			Стало (n 35)		
	так	ні	утримались	так	ні	утримались
Обізнаність учнів із різними фізичними вправами (n 38)	28,9	35,5	36,6	55,7	14,3	30,0
а) імітаційними	10/26,3	9/23,7	19/50	19/54,3	5/14,3	11/31,4
б) для зміцнення різних частин тіла	12/31,6	18/47,4	8/21,0	20/57,1	5/14,3	10/28,6
в) для розвитку фізичних якостей	15,2	42,1	42,7	34,8	32,0	33,2
- сили	6/15,8	10/26,3	22/57,9	17/48,5	10/28,6	8/22,9
- швидкості	7/18,4	22/59,7	9/23,7	14/40,0	11/31,4	10/28,6
- витривалості	5/13,1	13/34,3	20/52,6	9/25,7	11/31,4	15/42,9
- спритності	6/15,8	15/39,5	17/44,7	10/28,6	15/42,9	10/28,6
- гнучкості	5/13,1	20/52,6	13/34,3	11/31,4	9/25,7	15/42,9
Загальний показник	22,0	38,4	39,6	45,2	23,2	31,6

При цьому, на 21,2% зменшилось тих, які сказали «ні», тобто не обізнані з цими вправами (було 35,5% стало 14,3%) і, відповідно, на 6,6% стало менше тих учнів, які від відповіді утримались.

Окрім цього, значно покращились показники з обізнаності учнів із фізичними вправами, які сприяють розвитку фізичних здібностей. Так, вихідним показником на початку було 15,2% школярів, що сказали «так», у травні він зріс на 19,6% (було 15,2% стало -34,8%).

Також зменшилось на 10,1% (було 42,1% стало 32,0%) тих, які стверджують, що не обізнані з цими вправами, сказали «ні». На 9,5% стало менше опитаних, які від відповіді утримались (було 42,7% стало 33,2%).

Більш наглядно дані таблиці подано на рис. 2.11 і 2.12.

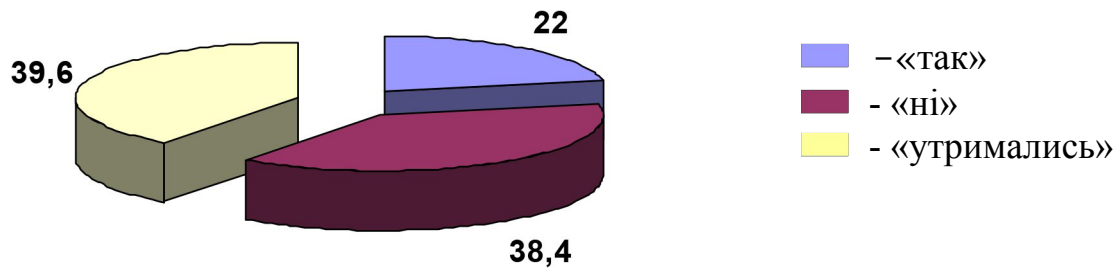


Рис. 2.11. Обізнаність учнів початкових класів із засобами народної фізичної культури до реалізації програми всеобучу батьків.

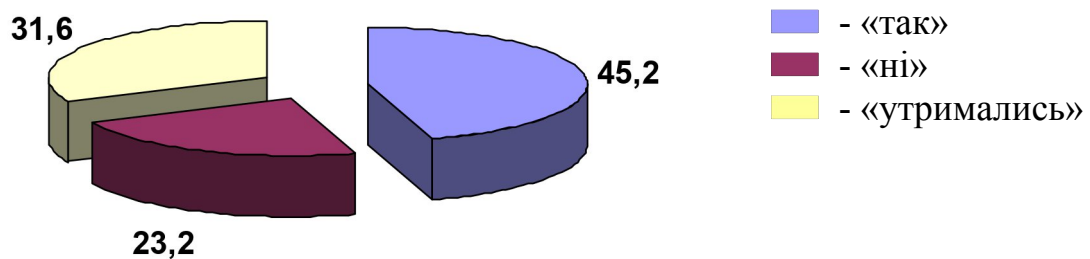


Рис. 2.12. Обізнаність із засобами народної фізичної культури учнів початкових класів після реалізації батьківського всеобучу.

Дані нашого дослідження переконливо доводять, що компетентність батьків, учителів початкових класів з піднятої проблеми безпосередньо впливає на ефективність фізичного виховання школярів.

Окрім вивчення обізнаності учнів із фізичними вправами, що є основним засобом народної фізичної культури, ми досліджували їх обізнаність з із народними рухливими іграми і забавами. Адже, наші спостереження доводять, що під час рухливої активності учні початкових класів віддають перевагу ігровому матеріалу. Дані нашого дослідження подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Обізнаність учнів 3–4 класів з народними
іграми і забавами (n 38) %**

Обізнаність учнів з народними іграми	До реалізації програми			Після реалізації програми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1 – 4 гри	20/52,6			7/20,0		
5 – 8 ігор		11/23,0			18/51,4	
9 і більше			7/18,4			10/28,6

Більш наглядно результати дослідження щодо обізнаності учнів 3-4 класів із народним ігровим матеріалом подано на рис. 2.13 і 2.14.

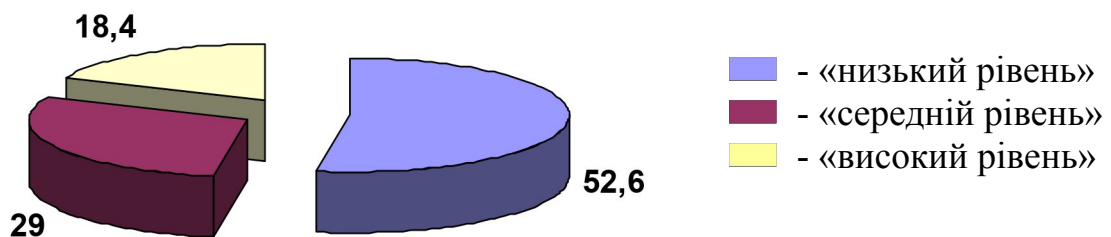


Рис. 2.13. Обізнаність школярів з народним ігровим матеріалом до проведення всеобучу батьків.

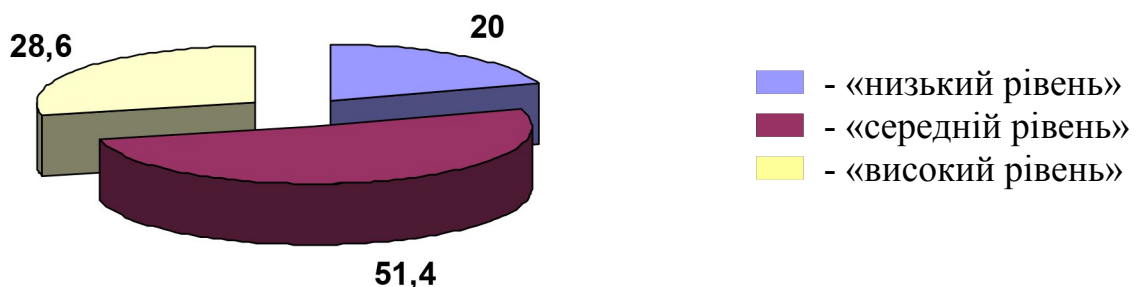


Рис. 2.14. Обізнаність школярів з народним ігровим матеріалом після проведення всеобучу батьків.

Дані таблиці 2.4 і рис. 2.13 і 2.14 переконливо доводять, що підвищення рівня обізнаності батьків та вчителів початкових класів із народними іграми та забавами покращує стан обізнаності учнів з цим важливим засобом народної фізичної культури. Це засвідчує про те, що як батьки, так і вчителі стали частіше використовувати народний ігровий матеріал у практиці фізичного виховання дітей, що значно збагачує зміст їхньої рухової активності.

Після опитування учнів 3-4 класів було виявлено, що 28,6% знають більше 9 народних ігор, що відповідає високому рівню обізнаності (було 18,4%), що на 10,2% більше до початку реалізації програми всеобучу для батьків. Також на 22,4% зросла кількість школярів із середнім рівнем обізнаності (було 29,0%, стало 51,4%). Окрім вище сказаного, на 32,6% зменшилось тих опитаних, які відповідали низькому рівню, тобто знали лише 1-4 народних гри (біло 52,6% стало 20,0%).

Отже, на основі вище сказаного можна стверджувати, що розроблена нами програма батьківського всеобучу, хоча реалізувалась у роботі з батьками лише 3 місяці (розрахована на рік) мала позитивний вплив на обізнаність батьків, педагогів та учнів з засобами народної фізичної культури, які поступово входили у повсякденне життя сім'ї.

Висновки до розділу 2

За результатами дослідження проведеного серед 33 батьків №3 і 36 учителів початкових класів методичного об'єднання цих фахівців області щодо їх обізнаності зі засобами фізичного виховання народної педагогіки та їх використання у сім'ї було виявлено:

- всі опитані за власною самооцінкою добре обізнані з валеологічною складовою фізичного виховання народної педагогіки це: 79,7% батьків, що сказали «так» і 83,6% учителів початкових класів, а решта відповідно 9,5% й

9,6% – самооцінилися за показником «ні», та 10,8% і 6,8% – «важко відповісти».

- за рейтинговим показником щодо використання засобів народної педагогіки у фізичному вихованні у сім'ї дані збігаються як у батьків так і педагогів, де на перше місце опитувані ставлять використання релігійних практик – 93,9% батьків та 94,4% – учителів початкових класів. Друге місце посіло вигодовування немовлят грудним молоком: 90,9% батьків і 91,7% учителів; на третє місце у досліджуванні винесли босоходіння (90,9% батьків, 88,8% учителів); четверте місце належить виколисуванню дітей у сім'ї – вказали 81,8% батьків і 80,5% учителів; п'яте місце зайняло купання дітей у різнотрав'ї (75,8; батьків та 75,0% педагогів); на шосте місце опитувані винесли пальчикові народні ігри (72,8% батьків і 75,0% учителів початкових класів).

- самооцінка батьками і учителями використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні учнів початкових класів у сім'ї засвідчує, що обидві категорії частково з ними обізнані. З показником «так» протестувалось 67,6% батьків та 73,1% учителів; відповідно 8,6% та 7,1% зупинилися на показнику «ні», а решта 23,8% й 19,8% батьків й педагогів самооцінилися за показником «важко відповісти».

- одночасно, викликає стурбованість, низький рівень обізнаності та використання у фізичному вихованні сім'ї учнів початкових класів різних фізичних вправ, які є основним засобом як народної фізичної культури так і змісту навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура». Лише 24,2% батьків і 27,8% педагогів вказали «так» стверджуючи, що ці тіловиховні засоби увійшли у повсякденний побут сім'ї. Одночасно більшість опитуваних зупинилися на наступних показниках: сказали «ні» 24,2% батьків і 16,7% педагогів, а решта відповідно 51,6% та 55,5% самооцінилися за показником «важко відповісти».

- значна частина батьків, а це 42,9% та 43,7% учителів початкових класів, потребують надання їм відповідної методичної допомоги з

використанням народних ігор і забав під час проведення дозвілля та активного відпочинку дітей у сім'ї;

- дані дослідження засвідчують, що найбільш поширеними під час проведення сімейного активного дозвілля є катання на велосипедах, самокатах, купання у водоймах, піші прогулянки про що заявили з показником «так» 78,8% батьків та 77,8% учителів. Одночасно, і відповідно сказали «ні» 15,1% і 8,3% а решта – 6,1% батьків та 13,9% учителів признались, що їм «важко відповісти».

- практичною, на наш погляд, є ситуація із використанням у практиці сім'ї проведення туристичних піших походів. Цю форму фізичного виховання дітей використовують у своїй практичній життєдіяльності лише 33,3% батьків і 28,9% педагогів. При цьому, 33,4% і 27,8% відповідно сказали, що «ні» та зупинились на показнику 33,3% як батьки, так і вчителі початкових класів.

2. Аналіз матеріалів наукових досліджень у царині народної педагогіки у теорії і практиці фізичного виховання школярів, наші спостереження засвідчують, що у сучасних школах утвердились різні форми як батьківського всеобучу так і підвищення професійної компетентності учителів, що можуть з успіхом використовуватись для підвищення ефективності фізичного виховання в сім'ї учнів початкових класів на засадах народної педагогіки.

3. Основними формами батьківського всеобучу виявлено: загальношкільні батьківські збори; батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї засобами народної педагогіки; семінари-практикуми; залучення батьків до спортивного життя школи; участь у різних шкільних змаганнях, конкурсах, вікторинах, туристичних мандрівках; запрошення батьків на уроки фізичної культури; розроблення на допомогу батькам різних дидактичних моделей (комплексів фізичних вправ, різних рухливих народних ігор, сценаріїв свят); організація майстер-класів за місцем проживання щодо використання засобів народної фізичної культури у сім'ї,

консультації з різних проблем на потребу батьків, а також зустрічі з цікавими людьми.

4. Батьківський всеобуч впродовж нашого дослідження проводився відповідно до розробленої програми виховання учнів початкових класів у сім'ї засобами народної педагогіки. У зміст були включені питання з пізнання методики використання різних засобів народної фізичної культури в тіловиховній роботі учнів молодшого шкільного віку у сім'ї, а також загартовуючі процедури, дихальної гімнастики, оздоровчого бігу тощо.

5. Підвищення рівня професійної компетентності учителів початкових класів з піднятої проблеми проводилось під час засідань фахового методичного об'єднання та засобом самоосвіти. Це дало можливість розробити у співпраці з фахівцями фізичної культури ліцеїв Надвірнянського району модель педагогічної підтримки батькам і учням початкових класів щодо фізичного виховання у сім'ї на засадах народної педагогіки.

6. Встановлено, що розроблена програма батьківського всеобучу з фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї засобами народної фізичної культури, а також шляхи педагогічної підтримки батьків з досліджуваної проблеми мали позитивний вплив на збагачення рухового досвіду школярів народним тіло виховним матеріалом.

Із числа опитаних школярів 3-4 класів на 26,8% збільшилось тих, які сказали що обізнані з різними фізичними вправами, тобто засобами фізичної культури (було 28,9% до всеобучу батьків і вчителів стало 55,7% учнів). При цьому на 21,2% зменшилась кількість тих, які відповіли «ні» (біло 35,5%, стало 14,3%) і відповідно на 6,6% стало менше учнів які від відповіді утримались (було 36,6% стало 30,0%).

7. Проведена просвітницька робота з батьками, цілеспрямована методична робота з учителями початкових класів позитивно вплинула на обізнаність учнів з народним ігровим матеріалом, тобто зросла на 10,2% кількість учнів (було 18,4% стало 28,6%), які відповідають високому рівню і значить вміють провести більше 9 народних ігор. Окрім цього, на 22,4%

зросла кількість школярів із середнім рівнем (біло 23,0% стало 51,4%) та зменшилось на 32,6% школярів (було 52,6% стало 20,0% тих, які за своєю обізнаністю та практичними вміннями відповідали низькому рівню.

Отже, розроблені нами: програма всеобучу батьків; шляхи використання засобів народної фізичної культури; у фізичне виховання сім'ї учнів початкових класів; а також правила педагогічної підтримки батьків з означеної, дидактичні моделі (комплекси вправ, народні рухливі ігри, сценарії свят) мали позитивний вплив на сім'ю.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз історико-етнографічних літературних джерел, матеріалів наукових досліджень з народної педагогіки та теорії і методики фізичного виховання школярів дали можливість виявити доцільність використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні учнів початкових класів у взаємозв'язку школа-сім'я, як вагомого чинника реалізації національної ідеї, відповідно до вимог нормативно-директивних документів України – освіти ХХІ століття.

2. У дипломній роботі поточено сутність поняття «народна педагогіка» та народна фізична культура, де народна педагогіка розглядається як система методів і засобів виховання підростаючого покоління, що передається від покоління до покоління і засвоюється, як конкретні знання уміння і навички.

Народна фізична культура є основною складовою народної педагогіки і розглядається як багатофункціональна галузь суспільної діяльності, спрямованої на вирішення завдань фізичного виховання різних верств населення шляхом підвищення їх рухової активності.

3. Українська народна фізична культура знайшла своє призначення у кожній сфері людської діяльності, тобто: під час релігійно-календарних і побутових свят, під час господарської діяльності та дозвілля, сімейно-буденного життя. Її основними засобами, які можуть оновити зміст фізичного виховання учнів початкових класів сучасних шкіл є: ігри, забави, розваги, різні фізичні вправи, боротьба, танець способи загартування, правила гігієни, а також ходьба, біг, лазіння, стрибки, метання. Кожний із названих засобів має свої особливості, щодо використання у всіх сферах людської діяльності.

4. З метою впровадження засобів народної фізичної культури у практику фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї, досліджувався стан обізнаності як їхніх батьків так і вчителів початкових класів народознавчим тіловиховним матеріалом. При цьому, було виявлено:

- значна частина батьків (79,7%) та педагогів (83,6%) обізнані й використовують у фізичному вихованні своїх дітей валеологічну складову народної фізичної культури (купання у різнотрав'ї, пальчикові ігри, виколисування немовлят, годування їх грудним молоком матері, тощо). Однак, 9,5% опитаних батьків і 9,6% – учителів початкових класів признались, що з цими засобами не обізнані і відповідно 10,8% та 6,8% від відповіді утримались;

- дещо нижчою є обізнаність як батьків так і педагогів щодо використання в укладі життя їх сімей динамічних засобів народної фізичної культури, а саме: 67,6% батьків і 73,1% учителів дали позитивну відповідь «так» а решта відповідно 8,6% й 7,1% - сказали «ні». Окрім цього, 23,8% батьків й 19,8% учителів зупинилися на показнику відповіді «важко відповісти».

- на даному етапі опитування викликає стурбованість те, що лише 24,2% батьків і 27,8% фахівців початкових класів сказали що обізнані й використовують у практиці фізичного виховання учнів початкових класів в сім'ї різні фізичні вправи, які є основним засобом як народної фізичної культури так шкільного курсу «Фізична культура». Натомість, 24,2% батьків і 16,7% учителів відповіли «ні», а решта відповідно опитаних 51,6% й 55,5% зупинились на показнику «важко відповісти».

- відносно невелика кількість досліджуваних (47,7%) батьків і учителів початкових класів (45,9%) признались, що обізнані й використовують у своїх сім'ях різні форми фізичного виховання (ранкову зарядку, сімейні дозвілля, туристичні мандрівки тощо). Натомість, відповідно 32,6% і 29,9% сказали «ні», 19,7% та 24,2% сказали, що їм важко відповісти на означені питання.

5. На основі аналізу науково-методичних джерел, власних спостережень під час педагогічної практики визначено шляхи батьківського всеобучу й підвищення професійної майстерності учителів початкових класів з означеної проблеми.

6. Розроблена програма батьківського всеобучу з фізичного виховання

учнів початкових класів у сім'ї засобами народної фізичної культури й апробована у _____ дала позитивні результати у обізнаності дітей молодшого шкільного віку з народними засобами фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Педагогічні проблеми молодшої сім'ї: Навчальний посібник. К.: ІЗМН, 2000. 116 с.
2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Кам'янець-Подільський, 2007. 278 с.
3. Бар-Ор О. Здоров'я дітей і рухова активність: від фізіологічних основ до практичного використання. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
4. Безверхня Г. В. Вікова динаміка мотиваційних пріоритетів школярів до занять фізичною культурою і спортом: Збірник наукових праць /За ред. Єрмакова С. С. Харків. 2000. №22. С. 26-32.
5. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К., 2008. 20 с.
6. Бондар Н. Відношення учнів до деяких аспектів організації фізкультурно-масової роботи в школі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 138-140.
7. Брисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2009. №1. С. 31-35.
8. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 157-160.
9. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання: 1-4 класи. Харків, 2009. 224 с.
10. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць*. Рівне, 2002. Вип. 1. С. 46-47.

11. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І–ІІ рівня акредитації. К. : ІЗМН, 1998. 232 с.
12. Верховинець В. М. Веснянки. К.: Музична школа. 198 с. Вільчковський Е. С. Розвиток рухових функцій у дітей. К.: Здоров'я, 1983.
13. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Дрогобич, 2003. 528 с.
14. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис.... канд. пед. наук. К. 1997. 18 с.
15. Воропай О. Звичаї нашого народу. К.: Оберіг, 1993. 590 с.
16. Гонтаровська Н. Сприяння здоров'ю в діяльності навчального закладу Директор ліцею, гімназії. 2006. №4. С. 38-41.
17. Гайдаренко Е. Ігри, забави, розваги. Харків: ІКФ «Сталкер», 1997. 117 с.
18. Гнітецький Л. Динаміка розвитку вольових якостей у хлопчиків 9-11 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т.2, 2008. С. 51-53.
19. Головченко О. Формування особистісних якостей школярів під час занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №3. 2012. С. 148.
20. Голуб О. В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.07. К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2004. 18 с.
21. Горіхова скриня і Українські народні ігри. Для дошкільного та молодшого шкільного віку / Упорядник: В. Пепа. К.: Веселка, 1993. 96 с.

- 22.Григоренко Г. І., Чиженок Т. М. Вплив українських народних ігор на рухову активність дітей 6-7 років // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор: Тези другої Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: ЛДІФК. 1997. С. 66-69 .
- 23.Давиденко О. В. Педагогічні і фізіологічні аспекти оцінки швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2007. №1. С. 29-33.
- 24.Даценко І. І. Гігієна і екологія людини. Львів: Афіша, 2000. С. 47-52.
- 25.Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Інформаційний збірник Міністерства Освіти України. 1996. №9. С. 9-15.
- 26.Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Фізичне виховання в школі. 1999. № 3. С. 32-34.
- 27.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Держком. України з фізкультури і спорту; за ред. М. Д. Зубалія. [2-е вид. перероб. і доп.]. К., 1997. 36 с.
- 28.Довженко Г. В. Дитячий фольклор. К.: Дніпро, 1986. С. 8-21.
- 29.Довженко Г. В. Літала сорока по зеленім гаю. К., 1990. С. 3-8.
- 30.Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н., Ханікянц О. В. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / за ред. О. Д. Дубогай. МОНМСУ. Київ : УБС НБУ, 2012. 272 с.
- 31.Дубогай О. Д. Навчання в русі. К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2005. 112 с.
- 32.Енциклопедія українознавства. Мюнхен-Нью-Йорк, 1949. 123 с.
- 33.Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. / 61 Матеріали І Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Молода спортивна наука України. Львів, 1997. С. 56-57.
- 34.Зубаль М. В. Періодизація розвитку фізичних здібностей в хлопчиків 7-10 років різних типологічних груп. Молода спортивна наука України :

- зб. наук. пр. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 135-139.
35. Закон України «Про загальну середню освіту»: за станом на 28 серпня 2006 року / Верховна Рада України (Серія «Закони України»). Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2006. 32 с.
 36. Закон України «Про загальну середню освіту» : Збірник законів за станом на 10 березня 2002 р. / Законодавство України про освіту. К. : Парламентське видавництво, 2002. 12 с.
 37. Закон України «Про освіту» № 1060-ХІІ із змінами від 11 червня 2008 р. р-62. Закон України «Про професійно-технічну освіту» : за станом на 24 листопада 2006 року / Верховна Рада України (Серія «Закони України»). Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2002. 32 с.
 38. Закон України «Про освіту»: № 1060–ХІІ із змінами від 11 червня 2008 р. / Верховна Рада України (Серія «Закони України»). Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2008. 40 с.
 39. Здоров'я дітей – здоров'я нації: Матеріали до першого уроку. Частина І / Укл. Г. Презлята. Івано-Франківськ: ОІППО, 2002. 64 с.
 40. Карачевська Н. В. Моделювання навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі: навально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2007. 105 с.
 41. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
 42. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т.5. Вінніпег-Торонто, 1963. 288 с.
 43. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів. *Молода спортивна наука України*. 2006. Вип. 10. Том 4. С. 110-114.
 44. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових якостей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки :

- дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Переяслав- Хмельницький, 2006. 189 с.
- 45.Коханець П. П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових якостей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 74-79.
 - 46.Круцевич Т.Ю ., Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.
 - 47.Крищук М. М. Читанка з народознавства. Тернопіль, 1993. 250 с.
 - 48.Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник. Тернопіль: СМП «Астон», 2000. 175 с.
 - 49.Малашенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років // Матеріали І Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. К., 1995. С. 17-20.
 - 50.Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації». Затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. №4. К. : МОЗ України, 2002. 86 с.
 - 51.Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі : автореф. дис. ...канд. пед. наук . Луцьк, 1999. С.13.
 - 52.Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2009. №1. С. 19-22.
 - 53.Москаленко Н. В., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48-54.

54. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 42 с.
55. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Держкомспорт України, 2004. 16 с.
56. Національна доктрина розвитку освіти України / Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002. С. 5-6.
57. Національна програма «Діти України» [Електроний ресурс]: Указ Президента України від 18 січня 1996 року № 63/96, Київ. 1996. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>.
58. Кузь В. Г., Руденко Ю. Д. Основи національного виховання. Київ, 19993. 152 с.
59. Озарук В. В. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. Івано-Франківськ. 2017. 20 с.
60. Пічугін, С. С. Народні ігри в організації динамічної паузи. *Початкова школа*. 2005. № 8. С.71-75.
61. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров'я. К. : Шкільний світ, 2006. С. 5-47.
62. Презлята Г. В. Народні рухливі ігри та забави. Івано-Франківськ: ОШПО, 2007. 202 с.
63. Приступа Є. Н., Пилат В. Традиції української національної фізичної культури. Львів, 1991. 104 с.
64. Постовий В. Г. Дитина в сім'ї: Консультації для батьків. К. 2004. №14(254). С. 2-22.
65. Прокопова Л. І. Формування мотивації дітей шкільного віку до занять фізкультурно-спортивною діяльністю // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: [VI всеукр. наук.-практ. конф.]. Суми: СПУ. 2006. С. 108-113.

- 66.Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. ...канд. фіз. вих.: Л. : ЛДІФК, 2001. 17 с.
- 67.Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно-оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176-186.
- 68.Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19.
- 69.Сіднев Л. М. Козацькі забави. *Рідна школа*. 1993. № 1.
- 70.Сімейний кодекс України. К.: Істина, 2002. 72 с.
- 71.Скуратівський В. Т. Чиї ж ми діти. *Початкова школа*, 1990. №3.
- 72.Слюсарчук Г. А., Єдинак Г. А. Покращення фізичного стану дітей 8-10 років у процесі фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський, 2011. 147 с.
- 73.Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44.
- 74.Сокіл М. Гаївки, веснянки, ігри та забави на Великодні свята. Галич, 1991.
- 75.Стельмахович М. Г. Народне дитинство. К.: Знання, 1991.
- 76.Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. Київ. 1997. 226 с.
- 77.Стельмахович М. Г. українська родинна педагогіка. Київ, 1996. 286 с.
- 78.Суховерська О. Рухові забави й ігри з мелодіями й примовками. Львів, 1924.
- 79.Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1273.
- 80.Традиції фізичної культури в Україні: Збірник наукових праць: за ред. С. В. Кириленко. К.: ІЗМН, 1997. 248 с.

81. Указ Президента України від 27 квітня 1997 р. «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя людини / Ліга і закон. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/U456_99.html.
82. Українські рухливі ігри для дітей 6-7 років: метод. Посібник / Уклад. Я. Вольчинський. К.: ІЗИН, 1996. 96 с.
83. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури і спорту. Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. 2008. С. 214-220.
84. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / за ред. Л. Волкова, С. Сембрата. К.: Знання України, 2003. С. 31.
85. Храпко І. Динаміка показників психофізичного розвитку молодших школярів впливом занять інноваційними засобами фізичної культури. Львів, 2008. С. 20-51.
86. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк, 1994. С. 25-32.
87. Чебанюк О. Ю. Календарно-обрядові пісні. К., 1967.
88. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан». 2004. 248 с.
89. Швець О. П. Обґрунтування диференційованого підходу до вибору методів розвитку фізичних якостей учнів 1-3 класів. Львів, 2009. С. 124-129.
90. Швець О. П. Методика системного підходу до розвитку фізичної підготовленості молодших школярів на основі оптимізації рухової активності: методичний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2011.
91. Щербань Т. М. Прикладна педагогіка: Навчально-методичний посібник. К.: Вища школа, 2002. 215 с.
92. Якса Н. В. Основи педагогічних знань. К., 2007. 358 с.

93. Buchner D. M. Physical activity / D. M. Buchner, L. Goldman, D. Ausiello, eds. // Cecil Medicine. Philadelphia : Saunders Elsevier, 2008. 23 rd ed. P. 64-67.
94. Ekkekakis P. Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise // Cognition Emotion. 2003. Vol. 17. P. 213-239.

Орієнтовні комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики для дітей і батьків

Комплекс 1

1. Ходьба на місці з додержанням правильної постави, енергійними рухами рук і ніг та глибоким диханням (25–30 сек.).

2. В. п. – основна стійка. 1–2 – дугами назовні руки вгору, піднятися на носки і потягнутися – вдих; 3–4 – в. п. – видих. Повторити 6–8 раз.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – поворот тулуба вправо, праву руку в сторону долонею догори; 2 – в. п.; 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 6–8 раз.

4. В. п. – основна стійка. 1–2 – присісти (опора на всій ступні), руки вперед, голова прямо; 3–4 – в. п. Повторити 5–6 раз.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті за спиною. 1 – нахил вліво, ліву руку вниз – видих; 2 – в. п. – вдих; 3–4 – те саме в правий бік. Повторити 6–8 раз.

6. В. п. – упор стоячи на колінах. 1–2 – випрямити ногу і підняти її якнайшвидше назад; 3–4 – в. п.; 1–4 – те саме лівою ногою. Повторити 8–10 раз.

7. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба долонями вниз. 1 – підняти і зігнути ліву ногу; 2 – вихідне положення; 3–4 – те саме правою ногою. Під час піднімання ніг голова не підводиться, дихання довільне. Повторити 6–8 раз.

8. В. п. – руки на поясі. 1 – стрибком ноги нарізно; 2 – стрибком ноги разом. Додержувати правильної постави. Повторити 12–15 раз. Після стрибків ходьба на місці.

9. В. п. – основна стійка. 1 – рухами назовні руки вгору і сплеск над головою – вдих; 2 – в. п. – видих. Повторити 8–10 раз.

Комплекс 2

1. Енергійна ходьба (або ходьба на місці) з дотриманням правильної

постави і глибоким диханням.

2. В. п. – основна стійка. 1 – руки в сторони; 2 – з силою згинаючи руки до плечей, кисті в кулак, піднятися на носки і потягнутися; 3 – опуститися на всю ступню, руки в сторони; 4 – в. п. Повторити 6–8 раз.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, напівнахил уперед. Колові рухи тулубом вправо, а потім вліво. Виконати по 5 обертів вправо і вліво.

4. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – пружний нахил уперед, пальцями рук доторкнутись підлоги; 2 – в. п. Повторити 8–10 раз.

5. В. п. – основна стійка. 1–2 – присісти, коліна нарізно, ступні на носках; 3–4 – вихідне положення. Повторити 6–8 раз.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долонями догори. 1 – нахил вправо і сплеск долонями над головою; 2 – в. п.; 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 5–7 раз.

7. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–2–3 – три стрибка на місці на обох ногах; 4 – стрибок з поворотом кругом. Повторити 5–6 раз. Після стрибків; ходьба на місці.

8. В. п. – упор стоячи на колінах. 1 – ліву руку вгору, праву ногу назад – вдих; 2 – в. п. – видих; 3–4 – те саме другою рукою і ногою. Повторити 6–8 раз.

9. В. п. – лежачи на спині. 1 – підняти ліву ногу вперед; 4 – в. п. Те саме правою ногою. Повторити; 4–6 раз.

Комплекс 3

Вправи з гімнастичною палицею.

1. В. п. – стійка ноги разом, палиця вгору. 1–2 – палиця вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися – вдих; 3–4 – в. п. – видих. Повторити 6–8 раз.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1–2 – нахил уперед, палицю на підлогу – видих; 3–4 – в. п. – вдих. Повторити 8–10 раз.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, ступні паралельно, палиця, внизу. 1–2 – повний присід, палицю вперед; 3–4 – в. п. Повторити 6–8 раз.

4. В. п. – стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1 – випад лівою ногою вбік і нахил вправо; 2 – відштовхуючись лівою ногою, повернутись у вихідне положення; 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 5–6 раз.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах. 1 – поворот тулуба вправо; 2 – в. п.; 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 8–10 раз.

6. В. п. – основна стійка, палиця вертикально спереду. 1 – широкий вільний шаг правою ногою вбік; 2 – приставити ногу; 3–4 – те саме лівою ногою. Повторити 10–12 раз.

7. В. п. – лежачи на спині, палиця внизу, хват на ширині плечей; 1–2 – згинаючи ліву ногу вперед, просунути її над палицею і випрямити вгору; 3–4 – в. п. Те саме правою ногою. Повторити 6–8 раз.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу ззаду, хват трохи ширше плечей. 1–2 – нахил уперед прогнувшись, палицю високо назад – видих; 3–4 – в. п. – вдих. Повторити 5–7 раз.

9. В. п. – основна стійка, руки на поясі, палиця на підлозі збоку. Стрибки через палицю. Виконати 15–20 стрибків. Після стрибків ходьба на місці.

Комплекс 4

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зчеплені в «замок» внизу. 1–2 – руки вгору долонями догори, піднятися на носки і прогнутися, глибоко вдихнути; 3–4 – роз'єднуючи пальці, дугами назовні руки вниз, повернутись у вихідне положення, видих. Повторити 6–8 раз.

2. В. п. – основна стійка. 1 – крок лівою ногою вбік, дугами вліво руки вгору і нахил вправо; 2 – приставити ліву ногу, випрямитись, дугами вліво руки вниз; 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 8–10 раз.

3. В. п. – сид., руки до плечей. 1–3 – три пружних нахили вперед, взятися руками за гомілки; 4 – випрямитися, руки до плечей. Повторити 6–8 раз.

4. В. п. – упор сидячи, руки трохи ззаду. 1–2 – піднімаючи тіло і прогинаючись, упор лежачи ззаду; 3 – 4 – в. п. Повторити 8–10 раз.

5. В. п. – стійка в лінію, ліва нога спереду. 1 – піднятися на носки, руки в сторони; 2 – присісти на носках; 3 – повернутися направо кругом; 4 – встати, руки вниз (стійка в лінію, права спереду). Те саме в другий бік. Повторити 5–6 раз.

6. В. п. – основна стійка. 1–мах правою ногою вбік, руки в сторони; 2 – випад правою ногою, руки вгору; 3 – відштовхнутись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони; 4 – приставляючи праву ногу, руки вниз. Те саме в другий бік. Повторити 6–8 раз.

7. В. п. – основна стійка. 1–упор присівши; 2 – по черзі відставляючи ноги назад, упор лежачи; 3 – по черзі згинаючи ноги, упор присівши; 4 – в. п. Повторити 4–5 раз.

8. В. п. – нахил уперед, зігнувшись у стійці ноги нарізно, руки зчеплені за головою, лікті опущені. 1–2 – прогнути спину, піднімаючи голову і плечі та розводячи лікті; 3–4 – розслабити м'язи і повернутися у вихідне положення. Повторити 5–6 раз.

9. В. п. – основна стійка, руки на поясі. Стрибки на двох ногах з поворотами. Виконати 18–20 стрибків. Після стрибків ходьба на місці з глибоким диханням.

10. В. п. – основна стійка. На кожний відлік згинання і розгинання пальців, поступово піднімати руки дугами вперед, угору і опускаючи дугами в сторони вниз. Повторити 8–10 раз.

Комплекс вправ з гімнастичною палицею

1. В.п. – о.с., палка вертикально в правій руці, хватом за середину; 1 – кинути палку вгору; 2 – зловити палку лівою рукою; 3-4 – те саме з іншої руки.

Старайтеся кидати палку так, щоб вона в польоті зберігала вертикальне положення. Повторити 4-5 разів.

2. В.п. – о.с., палка вертикально на правій долоні; 1-2 – балансуєчи палкою, присісти й доторкнутися лівою долонею підлоги; 3-4 – в.п. Після 4-5 повторень балансувати палкою на лівій долоні.

3. В.п. – стійка ноги нарізно, палка вгорі; 1 – коло руками вправо; 2 – нахил вправо; 3 – випрямляючись, коло руками вліво; 4 – нахил вліво. Повторити 6-8 разів.

4. В.п. – сід ноги нарізно, палка вгорі хватом на ширині плечей; 1 – нахиляючись уперед, покласти палку на підлогу подалі; 2 – упор сидячи, ноги нарізно; 3 – нахиляючись вперед, взяти палку; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів.

5. В.п. – лежачи на животі, руки вгору хватом за нижній кінець палки, яка вертикально стоїть на підлозі; 1-4 – чотири перехвати руками вгору; 5-8 – в.п. Повторити 6-8 разів.

6. В.п. – стійка ноги нарізно, палка за спиною на згинах ліктювих суглобів; 1 – з поворотом наліво зігнути ліву; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

7. В.п. – лежачи на спині, палка вгорі; 1-2 – піднімаючи ноги й руки вперед, доторкнутися палкою ніг; 3-4 – в.п. Повторити 8-10 разів.

8. В.п. – о.с., палка знизу; 1-2 – палку вгору й викрут у плечових суглобах; 3-4 – палку донизу-назад; 5-8 – викрутом назад у в.п. Повторити 6-8 разів. Поступово зменшувати ширину хвата.

9. В.п. – о.с., палка вгору; 1 – мах правою вперед, палку вперед, доторкнутися ноги; 2 – в.п.; 3 – те саме з другої ноги. Повторити 6-8 разів.

10. В.п. – о.с., руки на пояс, палка на підлозі зліва; 1 – стрибок вліво, ноги нарізно(лівою ногою через палку); 2 – стрибок вліво, ноги разом(палка справа); 3 – стрибок вправо, ноги нарізно(правою ногою через палку); 4 – стрибком у в.п. Повторити 8-12 разів.

Стрибки виконувати на носках, зберігаючи правильну поставу.

Дихати ритмічно.

Комплекс загальнорозвиваючих фізичних вправ з великим м'ячем для дітей і батьків

1. В.п. – о.с., руки в сторони, м'яч у правій руці; 1-2 – піднімаючись на носки, м'яч угору в обох руках; 3-4 – опускаючись на всю ступню, руки в сторони, м'яч у лівій руці. Повторити 4-5 разів.

2. В.п. – о.с., м'яч перед грудьми; 1 – кинути м'яч угору; 2 – присісти й упіймати м'яч; 3 – в.п. Повторити 8-10 разів.

3. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми; 1 – з поворотом тулуба направо вдарити м'ячем об підлогу за правою ногою; 2 – впіймати м'яч і зайняти в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів. При повороті не зсувати ступні.

4. В.п. – о.с., м'яч вгору; 1 – нахил вперед, покласти м'яч на підлогу; 2 – випрямитись, руки за голову; 3 – нахил вперед, взяти м'яч; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів.

5. В.п. – стійка на колінах, м'яч перед грудьми; 1 – ліву в сторону на носок, нахил уліво, м'яч угору, дивитись на нього; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

6. В.п. – стійка на колінах, м'яч перед грудьми; 1-2 – нахил назад прогнувшись, м'яч угору; 3-4 – в.п. Повторити 6-8 разів.

7. В.п. – сид, руки в сторони, м'яч у правій руці; 1 – піднімаючи праву, передати м'яч під нею в ліву руку; 2 – в.п., але м'яч у лівій руці; 3-4 – те саме з іншої ноги. Повторити 6-8 разів.

8. В.п. – упор стоячи на колінах, м'яч на підлозі між руками; 1-2 – ліву назад; м'яч у правій руці вгору; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме з іншої ноги й руки. Повторити 4-6 разів.

9. В.п. – о.с., руки в сторони, м'яч у правій руці; 1 – мах правою вперед з ударом м'яча об підлогу під ногою; 2 – опускаючи праву, зловити м'яч лівою рукою; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

10. В.п. – о.с., руки на пояс, м'яч на підлозі перед ногами; 1 – стрибок вперед, ноги нарізно(на лінію м'яча); 2 – стрибок вперед, ноги разом(попереду м'яча); 3 – стрибок назад, ноги нарізно(на лінію м'яча); 4 – стрибок назад, ноги разом у в.п. Повторити 8-12 разів.

Комплекс вправ зі скакалкою

1. В.п. – о.с., скакалка, складена вчетверо, позаду знизу; 1-2 – крок правою вперед; ліва позаду на носку, прогнутись, скакалку назад; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме з іншої ноги. Повторити 4-5 разів.

2. В.п. – о.с., скакалка, складена вчетверо, вгорі; 1 – присісти, покласти скакалку на підлогу; 2 – встати, руки за голову; 3 – присісти, взяти скакалку; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів.

3. В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною; 1 – згинаючи праву, нахил вліво, праву руку вгору, ліву вниз; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 4-6 разів.

4. В.п. – о.с., скакалка, складена вчетверо, попереду; 1 – згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку; 2 – крок правою в стійку ноги нарізно, права попереду; 3 – перемах назад, зігнувши праву; 4 – в.п.; 5-8 – те саме з іншої ноги. Повторити 4-6 разів.

5. В.п. – стійка на колінах, руки в сторони – назад – донизу, скакалка під ступнею; 1-2 – нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку; 3-4 – в.п. Повторити 8-10 разів.

6. В.п. – стійка ноги нарізно, скакалка, складена вчетверо, вгорі; 1-2 з напівповоротом тулуба наліво, коло руками вперед, зліва від тулуба; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

7. В.п. – лежачи на спині, скакалка, складена вчетверо, за головою; 1-2 – згинаючи ноги вперед, перемахнути ними через скакалку; 3-4 – спираючись руками на підлогу позаду, виконати стійку на лопатках; 5-8 – в.п. Повторити 4-6 разів.

8. В.п. – упор присівши, скакалка, складена вдвоє, за ногами; 1 – поштовхом ніг упор лежачи, не торкаючись скакалки; 2 – поштовхом ніг упор присівши. Повторити 8-10 разів.

9. В.п. – скакалка, складена вдвоє, знизу широким хватом; 1 – скакалку вгору й викрут у плечових суглобах; 2 – скакалку вниз – назад; 3-4 – зворотним викрутом у в.п. Повторити 6-8 разів.

Виконуючи викрути, поступово зменшувати ширину хвата.

10. В.п. – стійка на лівій, праву вперед на носок, скакалка знизу-посаду; 1 – стрибок на праву, зігнувши ліву назад(перестрибуючи через скакалку); 2 – стрибок на правій, випрямляючи ліву вперед-донизу; 3 – стрибок на лівій, зігнувши праву назад(перестрибуючи через скакалку); 4 – стрибок на лівій, випрямляючи праву вперед-донизу. Повторити 10-12 разів.

Добірка різних народних рухливих ігор для практичного використання в укладі сім'ї, що подаємо у додатках В, Д, Е.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ТЯГТИ БУКА

У грі беруть участь два хлопці. Вибирають посередника, який слідкує за дотриманням правил. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підошвами один в одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожний намагається відірвати суперника від землі і перекинути через себе.

Правила гри:

1. Тягти палицю починають за сигналом посередника.
2. Переможцем вважається той, хто зуміє заставити суперника відірватися від землі або випустити палицю з рук.

ЧИЙ БАТЬКО ДУЖЧИЙ?

Двоє гравців сідають на землю, беруться за руки і, впершись ступнями ніг один в одного, намагаються перетягти один одного. Хто перетягне – той дужчий.

ПЕРЕТЯЖКА

Гравці діляться на дві рівні команди: одні залишаються в сінях, а інші виходять на вулицю. Межа між ними поріг. Передні беруться за довгу і рівну палицю, яку потрібно із всіх сил тягти до себе. Партнери, зрозуміло, допомагають їм. Ті, що перетягли і виграли, отримують назву «ангели», й ті, що програли - «грішники».

Інший варіант цієї гри має назву «Тягти чорта».

БУРЯК

Вибирають найбільшу і найсильнішу дівчину «маткою», їй на коліна сідає друга дівчина, і так сідають всі, від найсильнішої до найслабшої, крім ведучої. Кожна міцно тримає на колінах свою подругу. Ведуча також повинна бути сильною. Вона на одній нозі прискакує до сидячих і

здоровається з маткою.

- Чого прийшла? - питає матка.
- Буряка.
- А де той?
- Я поставила на полицю, а він упав у дійницю та й розбився.
- Тягни собі.

Ведуча легко витягує першу дівчину, так як крайні найслабші. Потім ведучій допомагають ті, котрих вона забрала. В кінці всі витягують матку. Витягли – виграла ведуча, не витягли – виграла матка.

ВОРОНА

Поміж собою діти обирають «матку» і «ворону». Ворона відходить вбік, а матка лишається з дітьми. Всі діти (один за одним) чіпляються за матку, а ворона летить до матки, щоб відняти дітей. Вона старається забігти назад і схопити дитину. Матка розставляє руки, махає ними перед вороною. Діти теж повертаються від ворони в протилежний бік. Коли матка не встереже, вона встигає добігти до останньої дитини і забрати її. Отак вона перекраде половину дітей. Тоді шукають палицю: матка і ворона беруться за палицю руками, а діти чіпляються ззаду за них; діти воронині – за ворону, а матчині – за матку. Хто швидше відпустить палицю, той буде вороною. І гра починається спочатку.

ДЗВІНОЧОК

Грають утрюх. Двоє беруться за руки, а третій падає на зчеплені руки, щоб їх розірвати. Як розірве, то ті двоє втікають, а він їх ловить. Кого спіймав, той його замінить. А він стане у парі.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

ВОВК І КОЗИ

Керівник креслить дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це рів, де причаївся «вовк». Решта дітей – «кози». Кози стрибають через рів, а вовк хоче їх впіймати. Як спіймає кількох, вибирають іншого вовка і знову починають стрибати.

У ДОВГІ ЛОЗИ

Усі гравці стають один за одним, обличчям у потилицю, на відстані сажня, голову і спину нахиляють. Гравець, котрий стоїть позаду, розбігається, перестрибує через кожного і стає попереду всіх так само, як і всі гравці. За ним те саме робить другий, третій і т. д.

Оскільки при цій грі усі безперервно посуваються вперед, то, щоб не зайти далеко, гравці розвертаються в інший бік і продовжують грати.

ЛОЗА

Два підлітки стають один за одним і, нахиляючись вперед, перший кладе свої руки на коліна, а другий – йому на спину. З обох боків біля них – по два сильніших хлопці. Решта розбігаються, намагаючись перестрибнути перших двох. Гравці, що стоять по боках, допомагають товаришам стрибати, підкидаючи їх.

ШАГАВАЙ

У деяких місцевостях ця гра має назву: «Ступа», «Чагарда». Один з учасників гри сідає навпочіпки на землю й кладе собі на голову картуза (або шапку), а його товариші перестрибують через нього. Гой, хто звалить картуз, сам кладе його собі на голову і сідає навпочіпки. Якщо ж грають лава на лаву (лава – невелика команда з двох-трьох чоловік), то на землю сідає відразу вся команда. Вони головами схиляються один до одного, а друга команда перестрибує. Лави міняються місцями і ролями, коли хтось із стрибунів звалить картуз.

У РІЧКУ, ГОП!

Дві шеренги стають одна проти одної на віддалі двох метрів. Ведучий дає команду:

– У річку, гоп! – всі стрибають вперед.

– На берег, гоп! – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів.

У такому випадку всі повинні стояти на місці. Наприклад:

– У річку, гоп! – всі стрибають вперед.

– У річку, гоп! - всі стоять на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри.

Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ

Учасників парна кількість. На середині грища – «річка» (дв паралельні лінії, відстань між якими 10-20 кроків). На річці -«каміння» (невеличкі кола).

Гравці поділені на дві рівні громади й розміщені на березі стрибаючи по черзі з каменя на камінь, переправляються ні протилежний бік. Хто впаде у воду, той «тоне», Виграє та команда більшість дітей якої переправилася щасливо через річку.

На каміння дозволяється ставати лише однією ногою.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ

КАВУНИ

На піщаному майданчику-«баштані» нагортаються купи піску – «кавуни». Частина майданчика обводиться: то буде «курінь» для «сторожа». Обравши сторожа, гравці ховаються по кущах. Вибравши зручний момент, вони вискакують із кутів, руйнують купи піску -«рвуть кавуни» – і вигукують:

– А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!

– Рву-рву кавуни, діда не боюся!

– Поки дід прибіжить – уся каша збіжить!

При наближенні сторожа гравці тікають і забігають із другого боку

баштана. Баштанник ловить їх і садовить у курінь. Коли всіх гравців буде переловлено, знову нагортаються купи піску, обирається новий сторож і набіги тривають далі.

ГОРІШКИ

Посеред грища («майданчику») креслять коло діаметром 6-8 кроків («сад»). За садом – «хатка» для «господаря», який там сидить.

За сигналом ведучого діти біжать до саду, імітують зривання та збирання горіхів і хором співають:

Рвемо, рвемо горішечки, не боїмось тебе, панцю, ні трішечки.

А пан за горою, а ми за другою.

Дзень! Дзень! Нема пана цілий день.

У цей час зненацька з'являється господар діти розбігаються. Він доганяє, приводить додому і легенько б'є-«карає» за те, що брали чуже.

Спіймані допомагають господареві ловити інших гравців. Гра продовжується до тих пір, поки господар не спіймає усіх, крім одного, найспритнішого. Той заходить до хати, і гра триває далі.

ДО ЦІЛІ

Літи стають в один ряд і відраховують четвірки. Потім співають, беруться за руки по чотири й четвірками заходять до місця бігу. Всі мають змагатися в бігу до означеної мети (дерева, стовпа і т. ї.) на відстані 20-30 м.

Гей, котиться горішок крізь ручки,

Гей, ловіться, дівочки (хлопчики), за ручки.

Гей, ловіться, чотири, чотири,

Щоб змірятись, хто скорше у цілі.

Після слів: «Щоб змірятись...» перша четвірка вибігає із свого місця. Хто перший добіжить до мети, стає осторонь. Інші відходять і стають за четвірками. Потім друга четвірка підходить на місце першої і теж біжить до мети і т. д., доки по черзі не позмагалися всі четвірки.

Із гравців, що перші добігли до мети, утворюються нові четвірки, які знову змагаються з бігу.

В кінці пробують свої сили два найкращі бігуни. Хто перший прибіг до визначеної мети, того діти підносять на руки, як переможця.

Перед першою четвіркою потрібно накреслити лінію, щоб всі точно вибігали з одного місця.

РЕГІТ

Всі стають по двоє, а попереду один «регит». Регит каже:

Горю, горю, палаю, Кого люблю, – спіймаю! Раз, два, три! Остання пара – лети!

Остання пара біжить, регит ловить. Кого спіймав, з тим стає у пару, а той, хто лишився, — буде регитом. Якщо регит нікого не впіймав, ця пара, що тікала, стає попереду, а регит лишається, аж поки когось не зловить.

ДРИБУШЕЧКИ

Діти стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в другий бік, співаючи:

Дрибу, дрибу, дрибушечки, наїмося петрушечки;

Диб, диб, до води, наїлися лободи.

Дрибу, Дрибу, дрибушечки, погубили черевички;

Туди, сюди до води, шу, шу, шу, шу, он – туди!

В середині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво, міцно тримаючись навхрест. Тіло вигинається дещо назад, ступні ніг разом, ноги в колінах не зігнуті.

Пізніше на середину кола по черзі виходять інші пари. Можуть одночасно крутитися дві пари дітей. Тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

ЗАПОРОЖЕЦЬ НА СІЧІ

У центрі прямокутника (15Х40 кроків) позначається «Січ»-смуга завширшки 3, завдовжки 15-20 кроків. Посередині пересувається «запорожець», який прагне спіймати когось із «куренив» (два гурти, які розміщені на протилежних сторонах Січі), хто перебігає з одного табору в інший.

«Запорожець» ловить легким ударом руки по плечах (спині), Тих, що стоять поза смугою, він не сміє торкатися. Спіймані перетворюються на запорожців і допомагають у ловах,

Виграє той «курінь», де залишається один найспритніший.

МАРИНКА

Грають двоє дівчаток молодшого віку. Креслять невелике коло і за колом встромлюють дві палички, – одна навпроти другої. Дівчатка стають біля паличок і одна з них питає:

– Де ти стоїш?

– На ринку.

– Що продаєш?

– Маринку.

– Що хочеш!

– Сім кіл галушок, із сливами пиріжок.

Закінчивши діалог, дівчатка біжать навколо кола на своє місце. Хто прибіжить швидше, той питає: «Де ти стоїш?» і т. д. Грають доти, поки обридне.

ГОРШЕЧКИ

Гравців має бути непарна кількість. Всі, крім одного, утворюють подвійне коло, один за одним, обличчям – у середину кола. Гравець у якого немає пари, стає в середину кола. Це – «купець». Діти, які утворили зовнішнє коло, називаються горшечками, а внутрішнє хазяїнами. Купець звертається до когось з хазяїв і питає: «Продається горшечок чи ні?».

Якщо продає, починається торг. Коли зійдуться в ціні, купець і хазяїн виходять за коло й біжать у протилежні боки, навколо граючих. Хто раніше прибіжить до «горшечка», що продається, то стає хазяїном. Далі гра іде тим же порядком.

МИСЛИВЦІ І ЗАЙЦІ

Гра відбувається в лісі. Діти діляться на дві групи: «мисливців» та «зайців».

На землі паличками позначають смугу мисливців. Вони стають на цю смугу на відстані десяти кроків один від одного. Кожен з них має пучок трави і, зробивши 20 кроків вперед, прив'язує його до стовбура дерева з протилежного боку від лінії. Мисливці повертаються на своє місце і сідають на землю навпроти дерева, до якого прив'язали траву – заячу заманку. Заманка має бути прихована від мисливців стовбуром дерева або кущем, але мисливець повинен добре пам'ятати те місце, де він прив'язав траву, і спостерігати за нею.

Зайці знаходяться на другому боці дерев із заманкою. Їм здалеку має бути видно пучки трави. Коли все готове, вожатий дає сигнал і зайці підкрадаються до дерев, намагаючись непомітно для мисливців вкрасти заманки.

Якщо мисливець побачить зайця, він називає його і доганяє. Заєць тікає до вожатого, що знаходиться в умовленому місці, за сорок кроків від дерева з заманкою. Якщо заєць добіжить до вожатого раніше, ніж його наздожене мисливець, то приманка вважається викраденою, якщо не добіжить – її забере мисливець.

Виграють зайці, якщо заберуть більше половини пучків трави, якщо менше - виграють мисливці.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ **КОВБАСА**

Охочі до «ковбаси», ставши в коло, з допомогою лічилки визначають, кому ловити, і розбігаються врізнобіч. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

- Що ти їв?
- Ковбасу, — відповідає спійманий.
- А кому давав?

Спійманий так, щоб не чули інші гравці, називає тому, хто ловить, ім'я чи прізвище одного з них і той повинен його зловити. Решта учасників гри,

не знаючи, кого обрав за «жертву» їхній товариш, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця і буде спіймано, то той, що ловив, запитує у нього:

– Що ти їв? Далі все повторюється.

В БИКА, АБО В «СКАЖЕНОГО БУГАЯ»

Взявшись за руки, діти стають колом, але спинами в середину. Крутяться якнайшвидше. Хто впав, той – «бик». Від нього всі розбігаються. А він гониться за всіма. Як впіймає когось, то вже й той – «бик», тоді ловлять вдвох. Потім - втрюх. Таким чином, стає все більше й більше биків, аж поки всі стають ними.

ВОРОНИ

Гравці беруться за руки й бігають, а один закидає. Він завжди стоїть спереду. Діти від закидання бігають дуже швидко, деякі навіть падають, особливо задні. Грають, поки не стомляться.

БЛОХА

У цю гру грають п'ятеро хлопчиків. Вони розміщуються таким чином:

Хлопчик «3» ловить «2», «5» – ловить «1», «4» – ловить «3». Хто з них кого спіймає, стає на місце спійманого і гра продовжується.

ЛАТКА

Діти зібралися грати, хтось із них говорить:

– Давайте грати в латки. Відразу ж б'є долонею сусіда по плечу і тікає, промовляючи:

Латка – битка, Шовкова нитка, На мені не була, На тобі ізгнила.

Побитий переслідує втікача, але не промине «полатати» й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, говорить: «Латка». «Полатаний» намагається в свою чергу передати латку третьому, якщо це не вдається, повертає її тому, хто побив його. І так грають, поки не обридне.

КВАЧ

Ведучий у цій грі – «квач». Його визначають за допомогою однієї з відомих лічилок, жеребкування на палиці або будь-яким іншим способом.

Колись це робили так: учасники гри ставали в коло, по черзі складали кільцем великий і вказівний пальці руки і, опустивши руку до рівня пояса, плювали через це кільце. Той, хто при цьому обслинив пальці, ставав «квачем».

Усі гравці тікають від квача і дражнять його:

Квач, квач, лови кішок, та не нас!

– Квачу, квачу, їсти хочу! – відповідає квач і намагається наздогнати когось і «поквачити» - доторкнутися до нього рукою.

– А я квача не боюся за гаряче ухоплюся! – вигукує той, хто втікає, і поспішає вхопитися за будь-який дерев'яний предмет: дерево, стовп, тин, кілок чи просто тріску. В цьому випадку він стає недоступним квачеві,

Поквачивши когось, квач передає йому свої обов'язки, а сам разом з іншими гравцями тікає від нього і намагається вхопитися за дерев'яний предмет.

ПЕРЕДАЙ ІНШОМУ

У грі беруть участь 6-20 дітей. Вибраний жеребкуванням намагається спіймати, вдарити легко рукою по спині когось із учасників і сказати: «Передай іншому». Спійманий не може повертати удару, а також вибігати за межі місця проведення гри.

2 варіант.

1. Якщо переслідуваний присяде, ловець його не зачіпає.

2. У центрі грища забивають жердину, до якої доторкається переслідуваний. Його ловити не дозволено, оскільки він – у «гнізді» .

3. На невеликому майданчику ловець і переслідуваний переміщуються на одній нозі. Коли вони втомляться, то стрибають на іншій нозі.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ

ВОВК І ХОРТ

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, в яких четвірки беруться за руки. На команди ведучого «Вліво!», «Вправо!» учасники повертаються на 90°, стрибком перешиковуючись у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднуються, а в колонах і шеренгах з'єднуються. Утворюються при цьому ряди.

Гру розпочинають двоє дітей: «Хорт» переслідує «Вовка», їм забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Ловити дозволяється на вільних «вуличках». Усі співають:

Ой, дзвони дзвонять,

Хорти вовка гонять,

По болотах, очеретах,

Де люди не ходять.

Вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

ШИЛО

П'ятеро – шестеро дітей стають тісним колом докупі головами, а один ходить навколо і за спиною котрогось кидає на землю хустинку – «шило». Гравець повинен вхопити її і з нею оббігти навколо та стати на своє місце. Хто залишився без місця, той носитиме шило.

Але, якщо хустинка лежить, а він не бачить, то гравець, котрий кинув її, обійшовши круг, піднімає хустинку, б'є нею по спині. Б'ючи, обходить круг, стає на його місце, а той – іде носити шило.

У КУЖМІРКИ

Коли діти грають у кужмірки, то комусь доводиться жмуритися, а комусь – ховатися. Одному кажуть: «Лічи, кому ховатися, а кому – жмуритися». Той починає лічити:

Одіян, другіян, п'ядан, лодан,

Сукман, дукман, диван, дикса.

Або:

Одноре, двоноре, отрете, репете,

Оп'яте, гекате, чекевнч, вареник,

Два роги, на роги, рог.

Останній жмуриться, а всі — ховаються. Тоді, як всі поховалися, той, що жмурился, іде шукати їх. Кого спіймає, той жмуриться, а котрий ловив, — ховається і гра продовжується.

КУЗЬМАРКИ

Грають у кузьмарки на токах, де багато копиць соломи, або між будівлями, щоб було де сховатися,

На землі креслять чотирикутний «городок», а в ньому лишається той, хто жмуриться. Йому на очі одягають шапку, або ж він закриває очі руками і нахиляється до землі. Часом біля жмурки хтось лишається, щоб спостерігати, аби він не підглядав, вони ховатимуться. Коли всі сховаються, іде ховатись і спостерігач. Коли на запитання жмурки «Вже сховалися?» буде ствердна відповідь або зовсім ніхто не відповість, тоді він іде шукати. Всі, кого жмурка промине, біжать у городок, а коли ж він захопить зненацька на місці, що той не може втекти, то кричить «На гарячій місці» і одержує прохід, яким намагається скористатися, щоб проскочити в городок. Той, хто жмуриться, звичайно, ловить тих, котрі біжать до городка, інколи за правилами гри достатньо лише вдарити рукою, а то й просто побачити схованого і заявити про це, щоб обов'язок жмуритися перейшов до іншого. Тоді гра продовжується.

ЖМУРКИ

Цю гру проводять у кімнаті, або в загородженому місці. Одному гравцю зав'язують очі, виводять на середину, тричі крутять його і питають:

– Бабо, бабо, на чому стоїш? Баба відповідає:

– На бочці.

– Що в бочці?

– Квас.

– Лови гусей, та не нас.

Баба ловить. Кого спіймає, той буде жмуркою, і гра починається спочатку.

ПЕТРЕ, ДЕ ТИ?

Діти вибирають «сліпого Петра» І зав'язують йому очі хустинкою. Усі стають навпроти нього. Починається гра діалогом:

– Петре, де ти?

– Я тут.

– На чім стоїш?

– На кілочку.

– Що тримаєш?

– Масла бочку.

– Як зовешся?

– Ката нас.

– Покинь бочку, лови нас.

Усі діти розбігаються, а «Петро» намагається когось спіймати. Діти підкрадаються до нього, легко штовхають його або вигуками видають своє місце і втікають. Спійманий міняється ролями із «сліпим Петром». Гра продовжується спочатку.

РАК-НЕБОРАК

Діти кладуть дошку одним кінцем на колодки, другим на землю і по черзі бігають або сковзають по ній і співають:

А я рак-неборак

Цівки суче,

Щуконька-рибонька

Догори скаче.

То в гору, то в долину.

ВКРАСТИ САЛО

Довгу і вузьку жердину приставляють із двору до вікна і сильно трясуть. Бажаючий повинен пробігти по хиткій жердині до вікна і торкнутися

рукою кватирки. Це називається «вкрасти сало» (тобто виграти). У випадку невдачі сплачувався який-небудь штраф.

ВЕРНИ ГОЛОВА

Грає вісім чоловік. Четверо з них стає в дві пари — одна навпроти другої, вони нахиляються і ховають голови під руки один одному, Інші четверо, розбігшись, стрибають на них і, перевернувшись через голову, стають на ноги. Після цього вони займають положення перших, а ті перестрибують через них.

Сценарій спортивного свята «КОТИГОРОШКО» для учнів початкових класів

Мета: прививати в дітей молодшого шкільного віку любов до занять фізичною культурою.

Завдання: 1) формувати потребу у фізичному вдосконаленні; 2) пропагувати фізичну культуру як складову загальнолюдської культури, здоровий спосіб життя; 3) сприяти розширенню рухового досвіду учнів молодшого шкільного віку.

Учасники змагань: команди учнів 3-4-х класів у складі по 10 учасників (5 хлопців і 5 дівчат). Команди повинні мати емблему, девіз, назву, групу підтримки з дотепними гаслами.

Суддівська бригада: члени ради колективу фізичної культури, класні керівники, учителі фізичної культури, представник адміністрації школи.

Місце проведення: спортивний зал, прикрашений повітряними кульками, експонатами казки «Котигорошко»

Перерви між конкурсами заповнюють веселими піснями та музикою, виступами гімнасток і танцювальних колективів.

За перемогу у конкурсі нараховується 10 очок, за нічию – 5 очок, за участь – 1 очко. Загальну перемогу визначають за найбільшою сумою набраних очок.

Інвентар: грамоти; таблички з емблемою та назвою команди; повітряні кульки; 3 м'ячі; 3 гімнастичні лави; стіл; стільці для журі; ручки; папір; малюнки про здоровий спосіб життя.

ХІД СВЯТА

Ведучий. Дорогі діти!

У спортивний зал запросили всіх вас на свято спорту, яке відбудеться у цей час. Його проведе Котигорошко.

Щиро вітайте його, він вже йде! У спортивному залі звучать колективні оплески дітей.

Котигорошко.

На свято прибули хлоп'ята,

Щоби всіх перемагати.

Вболівальники, команди привітайте!

Щиро нам у грі допомагайте.

Під музику козацького маршу у колони по одному виходять команди, шикуються обличчям до суддів і глядачів.

Капітани команд рапортують членам журі про готовність до змагань.

Ведучий повідомляє програму проведення свята.

Голова журі бажає всім перемоги та оголошує про відкриття свята.

Котигорошко.

Дві команди перед вами.

Гасла й назви в них свої,

Привітати вас бажають,

Хай оцінить їх журі!

1-й конкурс «Привітання»**Команда «Дружба»**

Ми прийшли сюди сьогодні,

Щоб вести запеклий бій.

Тільки ні, не кулаками,

А в веселій, дружній грі!

Команда «Богатирі»

Ви команда дуже сильна –

Раз-два-три!

Проти вас ми будемо грати –

Раз-два-три!

Тягнем всіх вас –

Раз-два, раз-два, раз-два-три!

Котигорошко.

Ти привчися до порядку:

Кожний день роби зарядку,
Гартуйся сміливіше –
Будеш здоровіше!

2-й конкурс «Дружна зарядка»

Глядачів і учасників запрошують виконати зарядку. Команди разом читають вірш і виконують вправи. Команди за узгодженість дій отримують очки. Додаткові бали команді можуть надати вболівальники, які добре виконають усі вправи.

К о т и г о р о ш к о .

Раз-два, раз-два –
Кроком, кроком, дітвора!
Ми йдемо всі по порядку,
Починаємо зарядку.
Захиталися дерева –
То їх вітер розгойдав,
Вліво-вправо без перерви Кожній гілці наказав.

Піднімають руки та хитають ними.

Нумо, руки перед себе –
Круть і круть, немов млинок.
Покрутили, як нам треба,–
Ось і рученькам танок.

Крутять руки «млинком» перед грудьми.

Руки вгору ось злетіли,
Ніби крила літака.
Вправо-вліво, вправо-вліво –
У нас гімнастика така.

Розводять руки в сторони та хитають ними.

Засмутились наші ніжки,
Бо не рухались давно.
Потанцюйте, ніжки, трішки –

Волю вам ми даємо.

Тупцюють на місці, руки тримають на поясі.

Простягнемо руки просто –

Вийдуть ножиці тепер.

Раз-два-три! Постригли – й досить,

Потім стригти знов почнемо!

Простягнувши руки вперед долонями всередину, синхронно рухають ними вгору-вниз.

Зараз ми вже пташенята,

Усі присядемо отут.

Будемо дзьобати зернята:

Пальчиками тук-тук-тук!

Присівши, стукають пальцями по долоні.

Раз-два-три, стаємо на п'ятку.

Ще – на пальчики, ось так!

Задоволені малятка,

Не зупиняться ніяк!

Притупують спочатку п'яткою, потім по черзі відставляють ногу на носок.

Гей, радійте, малюки,–

Он на дереві грушки!

Підстрибнемо раз, і знову –

Грушка в ручках – і готово!

Піднявши руки вгору, підстрибують на місці та плескають у долоні.

А тепер давайте, діти,

Ми побігаємо трішки.

Ось туди, а потім звідти.

Все, нехай походять ніжки!

Біжать на місці, потім виконують ходьбу на місці.

Котигорошко.

Усім відомо, усім ясно,

Що здоровим бути краще,
Треба тільки знати,
Як здоровим стати

Ведучий.

Народна мудрість допоможе знання про здоров'я здобути.
Хто з вас ці знання засвоїть,
Той зможе здоровим бути.

3-й конкурс «Знавці прислів'я»

Кожна команда по черзі називає прислів'я про здоров'я. Перемагає команда, яка назве їх більше.

1. Бережи одяг доки новий, а здоров'я – поки молодий.
2. Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
3. Здоров'я – всьому голова.
4. Гіркий тому вік, кому треба ліків.
5. Як немає сили, то й світ не милий.
6. У здоровому тілі – здоровий дух.
7. Чиста вода для хвороби біда.
8. Найбільше багатство – здоров'я.
9. Без здоров'я нема щастя.
10. Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо.
11. Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку.
12. Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.
13. Наше здоров'я – у наших руках.
14. Без уроків фізкультури не зміцниш мускулатури.

Котигорошко.

Треба вчасно спати лягати,
Вранці завжди душ приймати.
На зорі вставати,
Допізна не спати.

Ведучий.

Хто зі спортом міцно дружить,
 Той здоров'я не спаплюжить.
 І не треба жодних ліків,
 Щоб прожити довгий вік!

4-й конкурс «Перешкоди»

К о т и г о р о ш к о .

Перешкоди на шляху Треба вам здолати.
 Ви біжіть, а глядачі Будуть вас вітати.

Команди шикуються у колони по одному. За сигналом учасники біжать, потім перестрибують через куби, проповзають по гімнастичній лаві, оббігають кеглі, пробігають по гімнастичній лаві, оббігають фішку, повертаються до команди та передають естафету оплеском по руці.

5-й конкурс «Стрибки командою»

К о т и г о р о ш к о .

Стриб-скок, стриб-скок!
 З купини на місток.
 До містка стрибайте
 Та перемагайте!

За сигналом перший учасник виконує стрибок із місця, помічники крейдою позначають місце приземлення. Потім другий учасник підходить до позначки приземлення першого учня і стрибає. Перемагає команда, яка прострибає якнайдалі.

6-й конкурс «Переміщення з обручами»

К о т и г о р о ш к о .

Ось болото на шляху.
 Все одно його пройду!
 Обруч далі ти кидай,
 Швидше, швидше вигравай!

За лінією старту перед кожною командою знаходяться 2 обручі (один за одним). За сигналом перший гравець кожної команди застрибує у перший

обруч, потім – у другий, бере перший обруч і кладе його перед собою на відстань, на яку зможе ступити крок, пересувається далі у такий спосіб до фішки. Потім бігом повертаються до команди, передаючи обручі наступному гравцеві. Перемагає команда, гравці якої першими завершили естафету та припустилися меншій кількості помилок.

7-й конкурс «Неслухняний м'яч»

Котигорошко.

Ось і м'ячик неслухняний,

Зовсім він не дерев'яний.

Хто його утримає,

Той змагання виграє.

Для конкурсу знадобляться лійки, що виготовлені з верхньої частини пластикової пляшки, до яких мотузкою прив'язано маленький м'яч.

Гру починає капітан, який має 3 спроби влучити кулькою у лійку. Коли м'яч опиниться у лійці, капітан має взяти собі в команду будь-якого гравця.

Перемагає команда, склад якої виявиться численнішим.

Журі підраховує бали, що набрані учасниками команд.

Оголошення переможців, нагородження учасників.

Котигорошко.

Прощайте, люди,

Низький вам уклін,

Щастя і здоров'я Зичимо вам усім!

І в вас, і в нас Хай усе буде гаразд!

Щоб ви і ми Здоровими були!

Ведучий. На цьому наш конкурс-змагання «Котигорошко» завершено. Щиро дякуємо за участь і увагу.

До нових зустрічей!

Сценарна розробка свята

«Мама, тато і я – спортивна сім'я»

Свято розпочинається бадьорою піснею, під яку команди в складі: по 5 або більше дітей, бажано за руку з мамою або татом, входять у зал, проходять коло пошани і також співають пісню. Кожна команда має свою назву і спортивну форму.

Ведучий: – Дорогі діти! Сьогодні ми зібралися в цьому залі для того, щоб ще раз побачити, які ми стали сильні, спритні, здорові та веселі. Але сьогодні у нас незвичайні змагання, тому що разом з нами змагатимуться ваші мами і тата.

Привітання команд. Команди заздалегідь готують віршовані привітання, які повинні закінчуватися словами:

– Команді «...» фізкульт-привіт!

Ведучий: – Наші змагання судитиме поважне журі (представлення всіх членів журі).

Журі: – Усі конкурси, естафети, змагання оцінюватимуться за 5-бальною системою. Переможе команда, яка набере найбільше балів.

Ведучий: – А зараз, як і годиться перед справжніми великими змаганнями, ми проведемо розминку. Але не звичайну з бігом та вправами, а свою, найцікавішу в світі, ритмічну гімнастику. А наше шановне журі оцінить, хто навчився це робити найкраще.

Проводиться конкурс з виконанням вправ під музику у вигляді простої ритмічної гімнастики.

Журі оголошує результати після кожного конкурсу. За участь у конкурсі ритмічної гімнастики всіх учнів класу (100 %) команди отримують додатково по 10 балів.

Ведучий: – Команди на старт!

1. Змагання «М'яч-стрибунець».

Участь беруть усі: діти і батьки. Шикуються вздовж усього залу в колону по одному. Відстань між учасниками команд – 1,5–2 м. Перший бере

в руки м'яч, повертається обличчям до наступного і ударом об підлогу посилає йому м'яч. Другий ловить м'яча і кидає об підлогу наступному. Виграє команда, яка швидше передасть «м'яч-стрибунець» останньому.

2. Змагання «Наші багатирі».

Участь беруть діти і тата. Учасники команд по черзі біжать в інший кінець залу (15–20 м), віджимаються по 5 раз і вертаються назад. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Оголошується музичний номер. Одна із команд (по черзі) показує підготовлений номер художньої самодіяльності – 5–7 хв.

3. Естафета зі скакалками.

Участь беруть діти і мами або тата. Перший учасник команди бере скакалку і біжить з нею стрибаючи до кінця залу (15–20 м), там кладе її і назад повертається бігом. Наступний біжить до скакалки, а назад повертається перестрибуючи через скакалку. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

4. Змагання юних баскетболістів.

Батьки садять на плечі по черзі всіх дітей, біжать з ними в інший кінець залу, там дитина повинна закинути мішечок із сіллю в обруч на відстані 5 м від лінії кидка. Перемагає команда, яка буде спритнішою та влучнішою.

5. Естафета «Зайчєнята».

Участь беруть усі. На підлозі розкладаються обручі на відстані один від одного. За сигналом перший гравець починає перестрибувати на двох ногах з одного обруча в інший, до кінця зали; назад повертається бігом. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання і не наступить на жоден обруч (треба стрибати в центр обруча).

Музичний номер другої команди.

6. Змагання «Нагодуй тата».

Два тата сідають у різних кінцях залу. Перший гравець команди кладе в ложку тенісний м'ячик і біжить з ним до тата, віддає йому, повертається назад, а ложку віддає наступному гравцеві, який повинен забрати м'ячик.

Виграє команда, яка швидше завершить гру і не впустить м'ячика.

7. Змагання «Пінгвін із м'ячем».

Участь беруть лише батьки. Перші номери в командах отримують м'яч і затискають його між колінами. Стрибками добираються до середини зали і назад. Так по черзі виконують усі учасники команд. Перемагає команда, яка перша закінчить гру.

Музичний номер третьої команди.

На завершення проводиться загальна гра «Струмочок», під час якої журі підбиває підсумки свята. Звучить заключний марш, команди шикуються для нагородження.

Журі: оголошує переможців і нагороджує всіх цукерками, а кращих – грамотами та подарунками. Діти-переможці за руку з одним із батьків проходять по залу коло пошани.

Ведучий: – Ось і закінчилося наше чудове свято. Всім учасникам бажаємо подальших великих і малих перемог, бути здоровими, бадьорими, веселими і сильними. До нових зустрічей!

Інвентар: 3 м'ячі, 15–18 обручів, 15 мішечків із сіллю, 3 скакалки, 3 ложки, 3 тенісні м'ячики, подарунки, грамоти, протоколи змагань.