

О. М. Ващенко,
Л. В. Романенко,
К. А. Романенко

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів

 Перший цикл навчання:
1 – 2 класи

УДК 796.011.3:373.3
В23

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
комісією з фізичної культури Науково-методичної ради
з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(лист Інституту модернізації змісту освіти № 21.1/12-Г-645 від 08.09.2017)

Автори-укладачі:

О. М. Ващенко, Л. В. Романенко, К. А. Романенко

Рецензенти:

Остапенко О. І. — канд. пед. наук, провідний науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя
Інституту проблем виховання НАПН України;

Яценко Л. В. — директор ЗОШ І–ІІІ ст. №14 (Школа сприяння здоров'ю)
м. Прилуки Чернігівської області, вчитель-методист,
заслужений учитель України

Ващенко, О. М.

В23 Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Перший цикл навчання: 1–2 класи: Навчально-методичний посібник / уклад. О. М. Ващенко, Л. В. Романенко, К. А. Романенко; за заг. ред. О. М. Докукіної. — Київ : Літера, 2017. — 128 с.

ISBN 978-966-178-863-2

У посібнику висвітлюються питання сутності організації здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Ґрунтовно розкривається методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня молодшого школяра, яка є складовою означеної діяльності. Подано приклади комплексів ранкової гімнастики до уроків, фізкультхвилин, динамічних перерв, «годин здоров'я».

Посібник призначено для вчителів початкової школи, вчителів фізичної культури, студентів педагогічних спеціальностей і всіх, хто зацікавлений у здоровому розвитку дитини.

УДК 796.011.3:373.3

ISBN 978-966-178-863-2

© О. М. Ващенко, Л. В. Романенко,
К. А. Романенко, уклад., 2017
© «Літера», оригінал-макет, 2017

ЗМІСТ

Розділ 1. Сутність здоров'язбережувальної діяльності у початковій школі	4
1.1. Поняття та складові здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи	4
1.2. Особливості рухової активності молодших школярів	13
Розділ 2. Організація та методика проведення ранкової гімнастики до занять	17
2.1. Методичні рекомендації щодо організації та проведення ранкової гімнастики до занять	17
2.2. Орієнтовні комплекси (імітаційні вправи) ранкової гімнастики до занять для учнів 1–2 класів	18
Розділ 3. Організація та методика проведення фізкультурних хвилин	24
3.1. Методичні рекомендації щодо організації та проведення фізкультурних хвилин	24
3.2. Орієнтовні комплекси фізкультурних хвилин	26
Розділ 4. Організація та методика проведення динамічної перерви	56
4.1. Методичні рекомендації щодо організації та проведення динамічної перерви	56
4.2. Ігри для проведення динамічної перерви	60
Розділ 5. Організація та методика проведення «години здоров'я»	98
5.1. Методичні рекомендації щодо організації та проведення «години здоров'я»	98
5.2. Орієнтовні заняття «години здоров'я» для учнів 1–2 класів	101
5.3. Орієнтовні комплекси загальноорозвивальних вправ для учнів 1–2 класів	107
5.4. Ігри та естафети	112
Література	126

Навчальне видання

Олена Миколаївна Ващенко
Людмила Віталіївна Романенко
Катерина Анатоліївна Романенко

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Перший цикл навчання
1–2 класи

Навчально-методичний посібник

Відповідальна за випуск *О. О. Бородіна*

Підп. до друку 04.10.2017. Формат 60×90/16.
Ум. друк. арк. 8,0. Вид. код Л0893У. Наклад 3000 пр. Зам. 16-10/17.

Видавництво «Літера ЛТД».
Україна, 03057, м. Київ, вул. Нестерова, 3, оф. 508.
Тел. для довідок: (044) 456-40-21.
Свідоцтво про реєстрацію № 923 від 22.05.2002 р.

З питань реалізації звертатися за телефонами:
у Києві — (044) 456-40-21; 599-14-53; Харкові — (057) 712-91-44;
Білій Церкві — (04563) 3-38-90; Вінниці — (0432) 55-61-10, 27-70-08;
Дніпрі — (056) 785-01-74, 735-18-33; Житомирі — (0412) 41-27-95, 46-52-13;
Івано-Франківську — (067) 343-11-37;
Луцьку — (067) 370-10-23, (0332) 23-39-53; Львові — (032) 244-14-36;
Миколаєві — (0512) 67-01-38; Одесі — (048) 737-46-54;
Тернополі — (0352) 49-58-36; Черкасах — (0472) 51-22-51, 36-72-14;
Чернігові — (0462) 93-14-30.

«Книга поштою»: 61045 Харків, а/с 3355.
Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-53-73.
E-mail: pochta@ranok.com.ua
www.ranok.com.ua
www.litera-ltd.com.ua

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)

У посібнику відповідно до вимог щодо оволодіння майбутнім випускником **Нової української школи** ключовими компетентностями, а саме бути екологічно грамотним і дотримуватися здорового способу життя, висвітлюються питання сутності організації здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів.

У посібнику запропоновано:

- методичні рекомендації щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня молодшого школяра;
- орієнтовні комплекси:
 - ✓ ранкової гімнастики до занять;
 - ✓ фізкультхвилинок;
 - ✓ загальноорозвивальних вправ;
- ігри для проведення динамічної перерви;
- орієнтовні заняття «годин здоров'я»;
- ігри та естафети;
- релаксаційні паузи.

