

3. Соболевский В. В. Азбука здоровья: правила эксплуатации организма / Соболевский В. В. – Днепропетровск : Монолит, 2003. – 95 с.
4. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук В. П. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
5. Бурлакова Т. Л. Педагогичні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів / Т. Л. Бурлакова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 246–251.
6. Оржеховська В. М. Духовність – це здоров'я молодого покоління : навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська Т. В. Тарасова. – Т. : [б. в.], 2005. – 216 с.
7. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 22.

#### Анотації

У статті висвітлено проблему формування культури здоров'я в студентів вищих навчальних закладів. Із кожним роком збільшується кількість чинників, які негативно впливають на життя й здоров'я студентської молоді. Тому вважаємо, що пріоритетним завданням держави, педагогів, медичних працівників повинно бути формування в молодій людині усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої держави. Адже якість освіти не повинна зводитися лише до здобуття знань, умінь і навичок. Вона тісно пов'язана з категоріями здоров'я, комфортності, щастя, благополуччя, самореалізації.

**Ключові слова:** культура здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, вищий навчальний заклад, фізичне виховання.

**Наталія Корж, Елена Захарова, Анастасія Сокол. Некоторые аспекты формирования культуры здоровья у студентов высших учебных заведений средствами физического воспитания.** В статье рассматривается проблема формирования культуры здорового образа жизни студентов. С каждым годом увеличивается количество факторов, которые негативно влияют на жизнь и здоровье молодежи. Поэтому мы считаем, что приоритетным заданием государства, педагогов, врачей должно быть формирование у студенческой молодежи понимания того, что здоровая нация – это показатель цивилизованного государства. Качество образования не должно сводиться только к получению знаний, умений, навыков. Образование должно быть тесно связано с категориями здоровья, комфортности, счастья, благополучия, самореализации.

**Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый способ жизни, студенты, высшее учебное заведение, физическое воспитание.

**Nataliia Korzh, Yelena Zakharova, Anastasiia Sokol. Some Aspects of Health Culture Formation Among Students of Higher Educational Establishments by Means of Physical Education.** The problem of healthy lifestyle formation among students is discussed in the article. We consider that the prior task of country, teachers, and doctors must be the formation of student youth understanding that healthy nation is an indicator of civilized country. Quality of education shouldn't be turned just into acquiring knowledge, abilities, skills. Education must be closely connected with the categories of health, comfort, happiness, wellbeing, self-realization.

**Key words:** health culture, healthy lifestyle, students, higher educational establishment, physical education.

УДК 37.037

Ігор Коцан,  
Олександр Бичук

### Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Сучасний ритм життя значно змінив характер праці й спосіб життя людини. Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї [2; 7; 8].

Саме тому проблема оптимізації процесу фізичного виховання школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-

оздоровчої роботи в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами [3; 4; 5].

Різноманітність форм фізкультурно-оздоровчої роботи в школі обумовлюється прагненням збільшити рухову активність учнів. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультурні хвилини, ігри на перервах. У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школі [1; 3; 7].

**Завдання** дослідження – проаналізувати основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в режимі дня та розробити комплекси фізичних вправ.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Згідно з “Програмою для загальноосвітніх навчальних закладів” [6] систему обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів складають уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня; щомісячні дні здоров'я та спорту; обов'язкові для школи форми позакласної спортивно-масової роботи; позашкільна спортивно-масова робота; самостійні заняття учнів фізичними вправами в сім'ї.

Фізкультурно-оздоровча робота в школі є невід'ємною складовою частиною педагогічного процесу виховання гармонійно розвинутої особистості. Виконання фізичних вправ із метою підвищення здоров'я дітей повинно підпорядковуватися певним закономірностям і принципам. Для покращення й збереження високого рівня здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження [1; 3; 6; 7]. Щоб визначити необхідний рівень фізичного навантаження, слід дотримуватись основних принципів оздоровчої фізичної культури. До них відносять принципи систематичності, поступовості, відповідності навантаження рівню здоров'я, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування й принцип циклічності.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури. Кожен педагог у своїй діяльності використовує відповідні методи [3; 7]. До основних методів фізкультурно-оздоровчої роботи в школі належать рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, змагальний та ігровий.

Як засвідчує аналіз літературних джерел [1; 3; 7], основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є гімнастика до занять, фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, рухливі ігри й фізичні вправи на перервах. Їх використовують як елементи раціональної організації навчальної праці учнів. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня є:

- активізація рухового режиму школярів протягом навчального дня;
- покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та свідомості дисципліни.

У процесі визначення змісту, способів організації та методики проведення заходів потрібно враховувати вікові особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості, характер впливу навчальної праці й робочої пози на функціональний стан організму, динаміку працездатності протягом навчального дня, умови проведення занять [1; 3; 7]. Максимальний педагогічний та оздоровчий ефект заходів у режимі навчального дня забезпечується дотриманням таких вимог:

- 1) відповідним санітарно-гігієнічним станом місця для занять, особливо в приміщенні;
- 2) залученням усього педагогічного колективу школи й фізкультурного активу;
- 3) урахуванням фізіологічних закономірностей переходу від навчальних занять до виконання вправ із наступним поверненням до навчальної діяльності;
- 4) послідовним виконанням вправ відповідно до завдань і методичних правил кожної форми занять;
- 5) зразковим показом фізичних вправ, лаконічністю і чіткістю пояснення з використанням доступної для учнів термінології;
- 6) оптимальною моторною щільністю занять при помірному фізичному й психічному навантаженні, яке забезпечує тонізуючий вплив на організм;
- 7) підтриманням постійного інтересу учнів до занять через новизну та емоційність вправ.

Для розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в школі застосовують різноманітні засоби. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори. Кожна група засобів вирішує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей [1; 3; 7].

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухи та дії, спрямовані на розв'язання завдань фізичного виховання й підпорядкування його певним закономірностям. Для вирішення оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, такі, які примушують працювати великі групи м'язів, особливо коли все тіло перебуває в русі. До цих вправ відносять ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, ходьбу на лижах, веслування [1; 3; 7].

**Гімнастика до занять.** Гімнастику до занять проводять щоденно в школах перед початком уроків. Перед нею стоять переважно оздоровчі та виховні завдання. Ці заняття позитивно впливають на організм, сприяють формуванню правильної постави, виховують звичку до систематичних занять фізичними вправами. Гімнастика до занять дає змогу цілеспрямовано почати навчальний день, тому що, закінчивши виконувати вправи, діти не розходяться, а в складі своїх класів організовано йдуть на уроки [1; 3; 7].

Гімнастику до занять проводять на шкільному спортивному майданчику або на стадіоні, а при несприятливій погоді – у приміщенні. За кожним класом для проведення гімнастики закріплюється певне місце, яке відповідає санітарно-гігієнічним вимогам. Загальну організацію й керівництво гімнастикою до занять здійснює вчитель фізичної культури. Заняття повинні бути обов'язкові для всіх учнів класу.

Зміст вправ гімнастики до занять повинен різноманітно впливати на м'язову систему, а також активізувати серцево-судинну й дихальну системи. Вправи мають бути добре відомі учням і легко засвоюватися з першого показу. Кожен комплекс складається з 5–7 вправ та виконується два-три тижні, після чого його потрібно змінювати (табл. 1). Пояснення вправ має бути коротким, чітким і виразним. Перед початком виконання кожної вправи потрібно пояснити її вихідне положення. Протягом виконання вправи керівник уважно стежить за правильним її виконанням, за необхідності робить зауваження, дає методичні вказівки. Учитель, який проводить гімнастику до занять, повинен звертати увагу на правильність дихання. Закінчується гімнастика спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук. Після закінчення гімнастики дуже важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи, дотримуючись наперед розробленого графіка.

Таблиця 1

Орієнтовні комплекси гімнастичних вправ до занять

№ з\п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
<i>Комплекс № 1</i>			
1.	В. п. – основна стійка (о. с.). 1 – руки в сторони (вдих); 2 – руки вперед (видих); 3 – руки вгору (вдих); 4 – руки через сторони у вихідне положення (видих).	8–10 разів	У момент піднесення рук угору подивитися на них
2.	В. п. – о. с., руки до плечей. 1–3 – пружні присідання на носках, руки вперед (видих); 4 – в. п. (вдих)	6–8 разів	Звернути увагу на правильне виконання положення “руки до плечей” – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз.
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – зігнути праву ногу, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих); 4 – в. п. (вдих)	8–10 разів	Для виконання вправи ноги поставити широко. Тулуб тримати прямо.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 – нахил, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих).	8–10 разів	Стежити за правильним виконанням положення “руки на голову” – лікті відвести в сторону, під час нахилів не згинати ніг, прогнутися в попереку, відвести голову назад.
5.	В. п. – о. с., руки на пояс. Стрибки на двох ногах. Перехід на ходьбу на місці з уповільненням темпу.	20–30 разів	Стежити за ритмічним диханням, правильним виконанням стрибків на носках. При виконанні вправи тулуб тримати прямо.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил тулуба вліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – нахил тулуба вправо (видих); 4 – в. п. (вдих).	8–10 разів	Виконуючи вправу, не нахилитись уперед, ноги не згинати й не відривати від підлоги.

Комплекс № 2			
1.	В. п. – о.с. 1 – руки вперед (вдих); 2 – руки в сторони (видих); 3 – руки вгору, сплеск у долоні над головою (вдих); 4 – руки через сторони вниз (видих).	8–10 разів	Під час сплеску в долоні над головою подивитися на руки.
2.	В. п. – о. с., пальці зчеплені за спиною. 1 – відвести руки назад і піднятися на носки; 2 – в. п.	8–10 разів	Руки виконувати енергійно, ледь прогинаючись. Дихання рівномірне.
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил управо, ліву руку підняти вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – нахил уліво, праву руку підняти вгору (видих); 4 – в. п. (вдих).	8–10 разів	Вправу виконувати в середньому темпі
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил тулуба вліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – нахил тулуба вправо (видих); 4 – в. п. (вдих).	8–10 разів	Виконуючи вправу, не нахилитися вперед, ноги не згинати й не відривати від підлоги.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 – нахил уперед (видих); 3–4 – в. п. (вдих).	8–10 разів	Під час нахилу ноги не згинати, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, дивитися на руки.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 – поворот тулуба направо, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – поворот тулуба наліво, руки в сторони (видих); 4 – в. п. (вдих).	8–10 разів	Вправу виконувати в середньому темпі. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.
7.	В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – стрибок, ноги нарізно; 2 – стрибок, ноги разом.	30–35	Стрибки виконувати на носках, стежити за ритмічним диханням. Після виконання стрибків перейти на ходьбу на місці.

**Фізкультурні хвилини на уроках.** Фізкультурні хвилини – активний відпочинок, який проводиться на загальноосвітніх уроках із метою відновлення працездатності, зняття негативної дії статичного навантаження, підвищення емоційного стану учнів та попередження порушень постави [1; 3; 7]. Фізкультурні хвилини проводять під керівництвом педагога. Найдоцільніше виконувати їх тоді, коли в дітей з'являються перші ознаки втоми. Для дітей молодшого шкільного віку доцільно проводити фізкультурні хвилини між 15-ю і 20-ю хвилинами.

Фізичні вправи виконують, сидячи або стоячи біля столу. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на уроці.

Фізкультурні хвилини обов'язково мають проводитись у молодших та початкових класах. Їх тривалість не повинна перевищувати 1–2 хвилини. Кожен комплекс фізкультурних хвилин складається із трьох вправ, які повторюються 4–6 разів (табл. 2). До комплексу підбирають прості, доступні вправи, що не вимагають складної координації рухів. Ці вправи повинні охоплювати великі групи м'язів, які задіяні в підтриманні пози сидіння під час уроку.

Ми рекомендуємо такий порядок виконання фізкультурних хвилин: одна вправа на потягування, вправа, що включає в роботу м'язи верхнього плечового пояса, вправа для м'язів тулуба й ніг, вправа на розтягування та розслаблення м'язів, які забезпечують підтримання статичної пози. Після закінчення виконання вправ рекомендується прийняти положення правильної постави й утримувати її протягом 5–6 секунд, що дасть змогу створити установку на збереження правильної постави в процесі навчальних занять.

## Орієнтовні комплекси фізкультурних хвилинок на уроках

№ з/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
<i>Комплекс № 1</i>			
1.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1–2 – встати на носки, руки вгору, прогнутися; 3–4 – в. п.	5–6	Подивитися на кисті рук.
2.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил уліво; 2 – в. п.; 3 – нахил управо; 4 – в. п.	4	При виконанні нахилів тулуб тримати прямо.
3.	В. п. – о. с. 1 – із силою зігнути руки до плечей, кисті стиснути в кулак; 2 – енергійно розігнути руки в сторони, пальці широко розвести; 3 – із силою зігнути руки до плечей, кисті стиснути в кулак; 4 – в. п.	6	Тулуб тримати прямо, руки прямі.
<i>Комплекс № 2</i>			
1.	В. п. – стійка, голова опущена, руки зчеплені за головою, лікті вільно опущені. 1–2 – піднімаючи голову, розвести лікті, прогнутися (вдих); 3–4 – розслаблюючи м'язи, повернутись у вихідне положення (видих).	4–5	Голову відвести максимально назад.
2.	В. п. – о. с. біля стола. 1 – нахил управо, права рука ковзає вздовж ноги вниз; ліва, згинаючись, ковзає по тулубу вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3–4 – те ж саме в інший бік.	3–4	Вправу виконати в кожному бік, із місця не сходити.
3.	В. п. – стоячи обличчям до столу, руки на столі. 1–2 – присісти на носках, коліна розвести (видих); 3–4 – устати, ліву ногу – назад на носок (вдих); 5–8 – те саме, відводячи праву ногу назад на носок.	4–6	Тулуб тримати вертикально, голову не нахилати.

**Фізкультурні паузи.** У дітей шкільного віку доволі низька рухова активність займає тільки 15–18 % часу доби. Фізкультурні паузи проводять у групах продовженого дня й удома під час приготування домашніх завдань, після 45–60 хвилин навчальної роботи та тривають 5–10 хвилин [1; 3; 7]. Комплекси фізичних пауз будуються за таким самим принципом, як і фізкультурні хвилини, але збільшується кількість фізичних вправ.

Підбираючи фізичні вправи до комплексу фізкультурних пауз, потрібно враховувати не тільки вік і зацікавленість дітей, а й дозування цих вправ, щоб учні не втомлювалися й занадто не збуджувалися. При складанні комплексів фізкультурних пауз доцільно дотримуватися такої послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового пояса й рук, нахили та повороти тулуба, вправи на координацію рухів (табл. 3).

Таблиця 3

## Орієнтовні комплекси фізкультурних пауз

№ з/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
<i>Комплекс № 1</i>			
1.	В. п. – основна стійка (о. с.). 1–2 – руки вгору, прогнутися (вдих); 3–4 – в. п. (видих).	6–8	Вправу виконувати в повільному темпі, потягуючись дивитися на руки.
2.	В. п. – стоячи біля парти, руки на поясі. 1–7 – переكاتи з п'яток на носки; 8 – руки вперед; 9–10 – потрясання кистями; 11–12 – в. п.	6–8	Вправу виконувати в середньому темпі. Дихання повільне.

Закінчення таблиці 3

3.	В. п. – о. с. 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору; 3 – руки до плечей; 4 – в. п.	6–8	При виконанні, із силою стискаючи пальці в кулаки в положенні рук біля плечей і розводячи їх у сторони в положенні рук угорі. Дихання рівномірне.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці зчеплені. 1–3 – пружні присідання на всій ступні; 4 – в. п.	6–8	Вправу виконувати в середньому темпі. Дихання довільне. Тулуб тримати прямо.
5.	В. п. – о. с. 1 – стрибок, ноги нарізно, руки за голову; 2 – стрибок, ноги разом, руки вниз; 3–4 – те саме.	40	Після виконання стрибків перейти на ходьбу на місці. Дихання довільне, без затримок.
<b>Комплекс № 2</b>			
1.	Вихідне положення (в. п.) – руки за голову. 1–2 – руки вгору, піднятися на носки (вдих); 3–4 – в. п. (видих).	6–8	Вправу виконувати в повільному темпі. Піднімаючи руки вгору, дивитися на них.
2.	В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – із силою зігнути руки до плечей, кисті стиснути в кулак; 2 – енергійно розігнути руки в сторони, розгинаючи й розводячи пальці; 3 – зігнути до плечей, кисті стиснути в кулак; 4 – в. п.	12–14	Тулуб тримати прямо.
3.	В. п. – ноги нарізно, руки за головою. 1–2 – руки вгору, потягнутися, глибоко вдихнути; 3–4 – в. п.	6–8	Подивитися на кисті рук.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – зігнути ліву ногу, руки вперед (видих); 2 – в. п. (вдих); 3–4 – те саме з другої ноги.	6–8	Вправу виконувати в середньому темпі. Голову й тулуб тримати прямо.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил уперед, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих); 3–4 – те саме.	6–8	Вправу виконувати в середньому темпі. Голову не опускати, дивитись уперед, дихання рівномірне.

**Рухливі ігри та вправи на продовжених перервах.** Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. Найкращим є активний відпочинок, насичений різноманітними іграми та вправами [1; 3; 7].

Рухливі ігри й вправи потрібно підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. Для перерв використовують ігри низької та середньої інтенсивності. Як правило, діти на перервах грають у знайомі ігри. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше ніж за 3–5 хвилин до дзвінка на урок, щоб учні змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватися до уроку.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** До основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня відносять гімнастику до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Під час розробки комплексів фізичних вправ потрібно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості, який передбачає профілактичну й розвивальну функції – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності й опірності несприятливим впливам; компенсацію нестачі рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Запропоновані комплекси фізичних вправ для їх виконання під час гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз складені з урахуванням вищевикладених вимог і сприятимуть фізичному розвитку школярів, набуттю ними необхідних умінь і навичок, вихованню потреби до здорового способу життя, орієнтації на свідоме зміцнення здоров'я за допомогою щоденних занять фізичними вправами.

**Список використаної літератури**

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / Бичук О. І. – Луцьк : Надстир'я, 1977. – 144 с.
2. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2003. – № 19. – С. 57–70.
3. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Виленская Т. Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
4. Волков Л. В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Волков Л. В., Голуб В., Кохвнец П. – К. : Освіта України, 2007. – 152 с.
5. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д : Вид-во “Інновація”, 2007 – 252 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Почат. шк. – 2001. – 112 с.
8. Платонов В. Н. Современное состояние массовой физической культуры и спорта высших достижений и направления перестройки физкультурного образования / В. Н. Платонов // Актуальные проблемы теории физической культуры и теории спорта в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования : сб. науч. тр. – К. : КГИФК, 1990. – С. 4–46.

**Анотації**

*У статті висвітлено основні форми, принципи та методи фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня з дітьми молодшого шкільного віку. Обґрунтовано й розроблено комплекси фізичних вправ для виконання гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз.*

**Ключові слова:** *фізкультурно-оздоровча робота, діти молодшого шкільного віку, гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи.*

**Игорь Коцан, Александр Бычук. Физкультурно-оздоровительная работа с младшими школьниками в режиме учебного дня.** *В статье отражены основные формы, принципы и методы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня с детьми младшего школьного возраста. Обоснованы и разработаны комплексы физических упражнений для выполнения гимнастики до занятий, физкультурных минуток и физкультурных пауз.*

**Ключевые слова:** *физкультурно-оздоровительная работа, дети младшего школьного возраста, гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы.*

**Igor Kotsan, Aleksandr Bychuk. Physical and Fitness Activities with Junior Schoolchildren in the School day Schedule.** *The article discloses the main forms, principles and methods of physical and fitness activities with junior school children in the school day schedule. Exercise complexes of gymnastics before lessons, physical minutes and physical breaks were grounded and developed.*

**Key words:** *physical and fitness activities, junior school children, gymnastics before lessons, physical minutes, physical breaks*

УДК 796.41(075.8)

**Юрій Ніколаєв**

**Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. У цей час виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу й таким чином впливає на її психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному періоді, значною мірою