

Майданюк А.В.

*вчитель фізичної культури I категорії,
Одеський НВК «Гімназія № 2»*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Зміцнення здоров'я, виховання патріотизму, розвиток критичного мислення та комунікативних здібностей кожного учня були і залишаються головними пріоритетами викладачів фізичної культури.

Виклики часу, пов'язані з широким розповсюдженням коронавірусної інфекції в світі, спонукають педагогів до пошуку нових якісних форм взаємодії з учнями.

В умовах, коли діє ряд карантинних обмежень задля збереження життя та здоров'я громадян України і вчителі не можуть працювати з дітьми очно, стають у нагоді різноманітні засоби дистанційного навчання.

З методичними рекомендаціями МОН щодо організації дистанційного навчання в школі можна ознайомитися з посібника за посиланням: [metodichniirecomendazii-dustanciyna osvita-2020.pdf](#) [1].

Загальновідомо, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я та психоемоційний стан людини і, таким чином, роблять її успішною у різних сферах соціального життя.

Серед негативних особливостей життєдіяльності школярів під час вимушених обмежень слід зазначити знижену фізичну активність, малорухливий спосіб життя, навантаження органів зору через збільшене користування різного роду гаджетами тощо.

Враховуючи вищезгадані моменти, під час карантину мною були підібрані, розроблені та рекомендовані до виконання учнями комплексні загальнорозвивальні вправи, фізкультхвилинки, танцювальні вправи тощо. Особлива увага приділялась зміцненню та релаксації м'язів, ший, спини, живота, кінцівок, очей тощо.

При розробці комплексів вправ обов'язково враховувалися вікові особливості учнів, можливість виконання вправ для основної та спеціальної групи школярів за станом здоров'я, доступність занять в

домашніх умовах, мінімум необхідного спортивного інвентарю тощо. Також однією із задач було створення атмосфери активного відпочинку під час перерви між різними видами діяльності молодших школярів.

Згідно рекомендацій МОН, у моїй педагогічній практиці дистанційного навчання були використані загальнодоступне мобільне застосування Viber та платформа Zoom.

З метою інструктажу учнів та демонстрації правильності виконання фізичних вправ було відзнято ряд відеороликів. Дані відеоматеріали розміщувались на офіційному сайті гімназії, а також розіслані через застосування Viber учням та їх батькам. Такий спосіб передачі інформації виявився досить практичним в умовах карантину адже застосування Viber просте у користуванні і всі учні ним вільно володіють. Крім того, перегляд відеороликів дозволяє учням легко запам'ятати рекомендації вчителя і ефективно підтримувати стан свого здоров'я та тіла у добрій фізичній формі у будь-який момент часу.

Значна увага під час навчання молодших школярів приділялась вихованню почуття патріотизму до нашої Держави, набуттю нових знань з фізичної культури, формуванню критичного мислення, розвитку творчих та комунікативних здібностей.

Таким чином, учням 2-х класів було запропоновано вивчення матеріалу щодо розвитку різних видів спорту в Україні і проведено ряд бесід у форматі відеоконференцій на платформі Zoom.

Учні 3-х та 4-х класів із великим задоволенням долучилися до пошуку матеріалів в мережі Internet для створення проектних робіт та презентацій за темами: «Олімпійські види спорту (за вибором)», «Олімпійські чемпіони України (за вибором)», «Розвиток різних видів спорту в Україні (за вибором)», «Нові види спорту в Україні» та інші.

Дані проектні роботи та презентації демонструвались і обговорювались через відеоконференції в Zoom. Учні мали змогу ставити питання і відповідати один одному, ділитись своїми думками, отримувати консультації вчителя тощо.

Особливо віталоя і виявилоя більш цікавим для учнів створення саме презентацій оскільки у такий спосіб школярі поглиблювали свої знання за темами фізичної культури та спорту і, що на сьогодні є досить актуальним, свою комп'ютерну грамотність.

За результатами уроків, що відбулися дистанційно, можна зробити ряд висновків щодо ефективної підтримки стану здоров'я молодших школярів та їх рухливої активності під час карантинних обмежень.

З початку нового навчального року ряд учнів були переведені зі спеціальної до основної групи навчання за свідоцтвами лікарів.

Всі учні поглибили свої знання і стали обізнані в питаннях фізичної культури та спорту згідно навчальної програми.

Таким чином, в умовах карантинних обмежень, вчителям фізичної культури можна досягти педагогічної мети і зробити заняття корисними, цікавими та ефективними.

Даний педагогічний досвід дистанційного навчання з фізичної культури молодших школярів під час карантину через пандемію коронавірусу може стати у нагоді в майбутньому, адже пандемія ще далека до завершення і карантини через спалахи сезонного грипу впроваджуються майже щороку.

Список використаних джерел:

1. Оберник І., Звизняцьківська З. Організація дистанційного навчання в школі: Методичні рекомендації. – ГО «Смарт освіта», МОН, 2020. – 36 с. – Режим доступу: metodichni.recomendazii-dustanciyna.osvita-2020.pdf

Петрушова В.А.

курсантка,

Науковий керівник: Лопатін В.В.

викладач,

*Луганський державний університет внутрішніх справ
імені Е.О. Дідоренка*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ І РЕКРЕАЦІЯ СПОРТСМЕНА

В цій статті буде викладений матеріал про реабілітацію та відновлення спортсменів після тяжких змагань, травм, тренувань та інше. З усіх систем організму під значним впливом регулярних занять спортом найбільшому навантаженню піддається ОРА (опорно-руховий апарат) – це біологічна система зі складною будовою кісткових структур скелета, які внаслідок вагового навантаження (маса тіла), тонусу і роботи м'язів постійно відчувають механічні напруги. Тому сприятливий і