

Костко А.Б.

бакалавр

кафедра початкової та дошкільної освіти
Львівський національний університет імені Івана Франка

Шукатка О.В.

доктор педагогічних наук, професор,
в.о.завідувача кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПРОЄКТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасному світі, коли фізична активність та здоровий спосіб життя набувають все більшого значення, важливо розглядати уроки фізичної культури як потужний інструмент формування здорового покоління. Здоров'язбережувальні проєкти на уроках фізичної культури відіграють значущу роль у розвитку фізичного та психологічного здоров'я учнів.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування її особистості та розвитку активної життєдіяльності. Уроки фізичної культури спрямовані на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань [1].

Однією з ключових переваг здоров'язбережувальних проєктів на уроках фізичної культури є підвищення інтересу учнів до фізичної активності. Школярі часто більше цінують змагання, спортивні ігри та спільну фізкультурну діяльність, коли вони беруть участь у цікавих проєктах. Такий підхід допомагає покращити їхні фізичні навички та розвиває здорові звички.

Додатково, здоров'язбережувальні проєкти сприяють формуванню свідомого ставлення учнів до здорового способу життя, навчають правильному харчуванню, регулярній фізичній активності та здоровому сну. Інформація, набута через такі проєкти, залишається з учнями на все життя і сприяє формуванню здорових звичок. Проєктна діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, умінню працювати у команді. Діти вчаться бути більш організованими та відповідальними.

Пропонуємо добірку здоров'язбережувальних проєктів, які допоможуть урізноманітнити уроки фізичного виховання у школі:

«Спортивний Календар»

- *Мета:* Спонукає учнів до регулярної фізичної активності та набуття здорових звичок.
- *Вік учнів:* 7-10 років.
- *Короткий опис:* Учні ведуть спеціальний «Спортивний Календар», де вони фіксують кількість виконаних фізичних вправ, час тренувань та види спорту щодня. Згодом кожен представляє свій календар та розповідає як змінилось його самопочуття за цей час.
- *Тривалість:* 1 місяць.

- *Результат:* Учні отримують звичку регулярно займатися фізичною активністю, покращують своє фізичне здоров'я.

«Тиждень фізичної культури»

- *Мета:* Підвищити інтерес учнів до фізичної активності та популяризувати спорт.

- *Вік учнів:* 9-10 років.

- *Короткий опис:* Протягом тижня учні беруть участь у різних спортивних змаганнях, ознайомлюються із новими видами спорту під час великої перерви.

- *Тривалість:* 1 тиждень.

- *Результат:* Покращення фізичного розвитку учнів та розвиток навичок організації подій.

«Майстерня Здоров'я»

- *Мета:* Навчати дітей здоровому способу життя, раціональному харчуванню та фізичній активності.

- *Вік учнів:* 7-9 років

- *Короткий опис:* Учні вивчають основи здорового харчування та режим дня разом із вчителем. Згодом по групах готують книжечки про види спорту, здорову або шкідливу їжу. Презентують у вигляді виставки книжечок.

- *Тривалість:* 3 місяці.

- *Результат:* Учні розробляють «Книжки Здоров'я», де фіксують свої знання та досягнення в галузі фізичного здоров'я.

«Спортивна виставка»

- *Мета:* Ознайомлення учнів з різними видами спорту та видатними спортсменами України.

- *Вік учнів:* 7-9 років.

- *Короткий опис:* На одному з уроків фізичної культури діти представляють короткі презентації про різні види спорту та їх користь для здоров'я. Також готують інформацію про видатних спортсменів України.

- *Тривалість:* 1 тиждень.

- *Результат:* Учні розробляють презентації, де фіксують свої знання в галузі спорту.

Здоров'язбережувальні проєкти на уроках фізичної культури є важливою частиною освітнього процесу. Вони допомагають дітям розвивати здорові звички, отримувати задоволення від фізичної активності, вдосконалювати фізичні якості та є чудовим засобом відновлення психологічних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю. Дидактичні знання кожному вчителю. Фізичне виховання у школі. № 3. 1997. С. 28-31.