

**Методичні рекомендації щодо здорового способу життя
та фізкультурно-спортивної роботи з дітьми та учнівською молоддю
у навчальних закладах у 2016/2017 навчальному році**

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але й усього суспільства в цілому. Здоров'я – це основна умова й запорука повноцінного і щасливого життя.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я сказано, що Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад. Здоров'я допомагає виконувати плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною та забезпечує їй довге й активне життя.

Проблема здоров'я школярів сьогодні є гостро актуальною. Педагоги все більше усвідомлюють, що саме вони можуть немало зробити для здоров'я школяра. Це стосується кількох аспектів професійної діяльності педагога, пов'язаних із питаннями охорони здоров'я вихованців.

Основні форми і можливості впливу педагогів наступні: використання на заняттях таких елементів його змісту (фактів, аргументів, прикладів, задач), які б поступово переконували школярів у негативних наслідках шкідливих звичок для здоров'я і необхідності здорового способу життя (навчальний аспект); організаційно-педагогічна робота педагога, спрямована на формування в школі норм і традицій залучення до здорового способу життя, «моди на здоров'я».

Робота має бути спрямована на виявлення та систематизацію знань з теми «Здоровий спосіб життя», розвиток творчих здібностей учнів, виховання активної життєвої позиції, відповідального ставлення до свого здоров'я.

Робота щодо пропаганди здорового способу життя та організації спортивно-масової зайнятості учнів має включати такі напрямки: спортивно-масова, фізкультурно-оздоровча та агітаційно-пропагандистська робота.

Мета цієї роботи - створення умов для формування в учнів здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я як головної життєвої цінності; залучення уваги батьків до проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Основними завданнями роботи щодо пропаганди здорового способу життя та організації спортивно-масової зайнятості учнів є агітація й пропаганда фізичної культури та спорту; підвищення інтересу учнів до занять на уроках фізичної культури; створення умов для підтримки стабільного здоров'я учнів; пропаганда здорового способу життя; профілактика правопорушень; залучення батьків до участі в організації оздоровчих заходів.

Спортивно-масова робота передбачає:

визначення в рамках учнівського самоврядування відповідальних за спортивно-масову роботу (початок навчального року);

планування спортивно-масової роботи в школі (початок навчального року);

участь у військово-патріотичній роботі (протягом навчального року);

участь у Всеукраїнських та регіональних спортивних змаганнях (протягом навчального року) тощо.

Фізкультурно-оздоровча робота передбачає:

доведення до відома батьків інформації про спортивні секції та (або) наявності тренажерного залу в школі (початок навчального року);

проведення днів здоров'я (протягом навчального року);

організацію зарядок та «фізкультхвилинок» на уроках (протягом навчального року);

спільно з батьками виїздів на природу з проведенням спортивних ігор (протягом навчального року);

спільну роботу класного керівника з медичним працівником і вчителями фізичної культури (протягом навчального року) тощо.

Агітаційно-пропагандистська робота передбачає протягом навчального року організацію проведення зустрічей батьків із учителями фізичної культури, шкільним лікарем, зі шкільними офіцерами поліції, із працівниками служби у справах дітей, психологом та соціальним педагогом школи, із видатними спортсменами й волонтерами та ін.

Враховуючи доступність елементів народної фізичної культури, що вирізняється високою емоційністю та колоритом, можна досягти надзвичайної масовості і залучення дітей та молоді до участі у спортивно-оздоровчих заходах. Поряд із розвитком фізичних якостей діти матимуть можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України, що викличе бажання примножити її славу власними здобутками і рекордами.

Під час складання плану підготовки заходу треба передбачити питання використання символіки, гімну, оформлення місць проведення змагань засобами наочної агітації й пропаганди. Фізкультурно-художнє або спортивне свято має розпочинатися урочистими церемоніями (підняття українського національного або олімпійського прапора, привітання гостей і представників місцевої влади тощо).

Під час проведення заходів радимо застосувати елементи народного танцю, обрядових дій, народної рухливої гри, хороводу. Доцільно до програми спортивно-оздоровчого заходу включити командні проходження строєм під супровід і виконання української народної пісні; змагання на знання більшої кількості прислів'їв про здоров'я; організацію поєдинків сучасних богатирів з метою прояву особистих фізичних умінь і навичок.

Туристичні походи та екскурсії мають велике оздоровче, виховне та освітнє значення. Під час походів школярі знайомляться з історією, архітектурою, освітою та культурою свого народу. Такий підхід є запорукою не

тільки здорового способу життя, а й важливою ланкою єднання людини з навколишнім світом, використання життєдайної сили землі, природи та любові до рідного краю.

Впроваджуючи народні форми фізичного виховання за межами освітніх закладів, доцільно віддати перевагу українській обрядовості. Народні свята та звичаї завжди посідали чільне місце у житті українців, сприяли фізичному й духовному розвитку особистості, зміцненню здоров'я; містили в собі сукупність моральних, психічних, фізичних та патріотичних рис діяльності кожної людини на всіх етапах її життя.

Враховуючи й усвідомлюючи цінність народних традицій, молодь відчуває потребу в їх відображенні.

В сучасних умовах треба зміцнювати цінності української національної культури і її важливої складової – фізичної культури, вирішуючи основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства.

Масові фізкультурно-спортивні заходи посідають важливе місце у системі організації здорового способу життя учнівської молоді. Вони є методом залучення широких мас до занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють росту національно-патріотичного духу та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Спортивні змагання містять не тільки фізичну, а й величезну емоційну напругу. За своєю емоційною дією на гравців і глядачів футбол стоїть на першому місці. Присутні на трибунах стадіону уболівальники галасують, хвилюються, висловлюють деколи оглушливим свистом своє обурення і незгоду з рішенням судді.

Етикет поведінки уболівальників на трибунах стадіонів заслуговує особливої уваги. Слід зазначити, що організовані скандування, розмахування клубними прапорами і прапорами країн, які представляють команди на міжнародних іграх, оплески замість безладних вигуків у деякій мірі стримують емоційні пристрасті уболівальників, направляючи їх в безпечне русло.

Негативним явищем емоційного збудження на трибунах під час проведення футбольних матчів і після них є прояв агресії стосовно до уболівальників команди суперників. На жаль, окремі українські уболівальники проявляють себе неналежним чином: іноді суперечки доходять до рукоприкладства.

Пропонуємо для учнів 6-11 класів заняття ***«Поведінка глядачів на стадіонах»***

Мета: сформувати в учасників розуміння необхідності дотримання глядачами правил безпечної поведінки на стадіоні шляхом надання інформації щодо змісту та важливості таких правил та наслідків їх порушення.

Загальна тривалість: 45 хв.

План:

1. Привітання учасників (2 хв.).
2. Обговорення «Що я знаю про місця, де проводяться спортивні змагання» (5 хв.).
3. Обговорення «Що я знаю про ризиковану для здоров'я поведінку глядачів на стадіоні» (10 хв.).
4. Обговорення «Наслідки порушень правил поведінки на стадіоні» (10 хв.).
5. Обговорення «Головні правила поведінки на стадіоні» (10 хв.).
6. Висновки до заняття (7 хв.).
7. Прощання «Оплески» (1 хв.).

Хід проведення

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

Час: 2 хв.

Хід проведення

Ведучі вітають учасників зустрічі та по черзі представляються, говорять про мету зустрічі:

Доброго ранку (дня, вечора). Нас звати ... (ім'я, посада). Сьогодні у нас буде дуже пізнавальна та практична зустріч, на якій розглянемо правила поведінки глядачів на стадіонах.

2. Обговорення «Що я знаю про місця, де проводяться спортивні змагання?»

Мета: актуалізувати знання про перебування людини на стадіоні.

Час: 5 хв.

Хід проведення

Ведучі звертаються до учасників:

Існує багато місць, де можуть проводитись спортивні змагання. Це можуть бути спортивні майданчики, стадіони, спортивні манежі, басейни тощо. Найбільш велика вірогідність скупчення багатьох людей – це стадіон. Тому саме тут край необхідно дотримуватись правильної, безпечної поведінки.

Запитання для обговорення:

- *Як ви вважаєте, яка кількість глядачів може бути присутня на стадіоні під час футбольного матчу?* [ведучі слухають відповіді учасників].
- *Який найбільший, за кількістю місць, стадіон в Україні, в світі?*

Ведучі доповнюють відповіді учасників:

В Україні найбільшим, за кількістю місць, стадіоном є Національний спортивний комплекс «Олімпійський». Він вміщує 70 050 глядачів. А найбільший

стадіон у світі знаходиться в нефутбольній країні - КНДР (в місті Пхеньян) і розрахований він на 150000 глядацьких місць.

До уваги ведучих!

Якщо учасники під час бесіди правильно відповіли на всі запитання, то ведучі згруповують всі запропоновані варіанти та підсумовують інформацію. Якщо учасники відповіли неправильно, ведучі дякують за висловлені думки та надають правильну інформацію з кожного обговорюваного питання.

3. Обговорення «Що я знаю про ризиковану для здоров'я поведінку глядачів на стадіоні?»

Мета: надати інформацію та сприяти попередженню щодо ризикованої для здоров'я поведінки.

Час: 10 хв.

Хід проведення

Ведучі звертаються до учасників:

Футбол за своєю емоційною дією на гравців і глядачів стоїть на першому місці. Присутні на трибунах стадіону уболівальники галасують, хвилюються, висловлюють деколи оглушливим свистом своє обурення і незгоду з рішенням судді. Негативним явищем емоційного збудження на трибунах під час проведення футбольних матчів і після них є прояв агресії по відношенню до уболівальників команди суперників. Сьогодні наші уболівальники, часом, проявляють себе неналежним чином – іноді суперечки доходять до побиття.

Ведучі запитують в учасників:

- *Як ви думаєте, які ще існують прояви ризикованої для здоров'я поведінки? [ведучі слухають відповіді учасників та доповнюють своїми].*

Ведучі слухають відповіді учасників та доповнюють своїми:

У разі необхідності, якщо учасники не назвали певних пунктів, ведучі доповнюють:

Прояви ризикованої для здоров'я поведінки:

- перебування на території спортивної споруди у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння;
- користування на території спортивної споруди джерелами відкритого вогню;
- наявність вогнепальної, холодної чи іншої зброї, колючо-ріжучих предметів та предметів, що можуть бути використані для заподіяння тілесних ушкоджень, боєприпасів, вибухових речовин,

піротехнічних виробів, легкозаймистих речовин, їдких речовин та інших предметів, засобів і речовин, обіг яких обмежено законодавством;

- наявність, вживання на території спортивної споруди алкогольних, слабоалкогольних напоїв*
- куріння на території стадіону;*
- кидання на футбольне поле, у футболістів, арбітрів, тренерів або глядачів різних предметів;*
- використання грубих, нецензурних, образливих виразів, жестів, пісень, а також застосування погроз і залякувань;*
- пропагування расизму, дискримінація футболістів, тренерів, арбітрів, інших офіційних осіб і глядачів за національними ознаками або кольором шкіри;*
- вихід на футбольне поле, до місць розташування команд, арбітрів, делегатів матчу або інших спеціальних приміщень стадіону;*
- псування майна і устаткування стадіону, клубів, футболістів, офіційних осіб і їхніх транспортних засобів;*
- невиконання законних вимог стюардів, волонтерів, працівників служби безпеки спортивної споруди (футбольного клубу), правоохоронних органів.*

«Отож, люди, які нехтують правилами поведінки на стадіоні, стають небезпечними не тільки один для одного, а й для всіх оточуючих, оскільки можуть спровокувати або скоїти протиправні дії, що може стати небезпечним для здоров'я, життя.»

4. Обговорення «наслідки порушень правил поведінки на стадіоні»

Мета: надати учасникам інформацію про те, що станеться з порушниками правил поведінки на стадіоні.

Час: 10 хв.

Хід проведення

Ведучі звертаються до учасників:

Всі присутні на трибунах стадіону під час футбольного матчу здаються рівними, різні бар'єри між людьми зникають, вчитель і школяр, професор і студент, міністр і академік – всі стають уболівальниками. Але при цьому слід дотримуватися тактовності, субординації і не допускати фамільярності в своїй поведінці. Проте існують уболівальники, які своєю ризикованою для здоров'я поведінкою порушують правила поведінки на стадіоні.

Ведучі запитують в учасників:

«Що станеться, на вашу думку, з порушниками правил поведінки на стадіоні?»

Ведучі дякують учасникам за відповіді та підсумовують:

У разі порушення глядачем правил поведінки, за рішенням керівництва стадіону, до нього можуть бути застосовані такі заходи відповідальності:

- видворення зі стадіону без компенсації вартості квитка або абонементу;*
- тимчасове призупинення дії квитка або абонементу (на певну кількість матчів) без компенсації вартості документів;*
- повне анулювання, без компенсації вартості, квитка або абонементу.*

Разом з цим, особи, винні у порушенні вимог законодавства про забезпечення громадського порядку та громадської безпеки у зв'язку з підготовкою та проведенням футбольних матчів, несуть цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність відповідно до закону України.

5. Обговорення «Правила поведінки на стадіоні».

Мета: надати учасникам інформацію про те, яких правил необхідно дотримуватися на стадіоні.

Час: 10 хв.

Хід проведення

Ведучі звертаються до учасників:

Етикет поведінки уболівальників на трибунах стадіонів заслуговує особливої уваги. Організовані скандування, розмахування клубними прапорами і прапорами країн, які представляють команди на міжнародних матчах, оплески, замість безладних вигуків, у деякій мірі стримують емоційні пристрасті уболівальників, направляючи їх у безпечне русло.

Ведучі за допомогою методу мозкового штурму починають збір ідей щодо правил поведінки, запитують в учасників про правила поведінки на стадіоні:

«А тепер подумаймо, як ви маєте себе поводити на стадіоні?»

«Які є права у глядачів?»

Ведучі записують відповіді на дошці і доповнюють своїми варіантами, підсумовуючи думки учасників:

- придбати квиток для перегляду футбольного матчу;*
- зайняти на трибуні і секторі стадіону місце, вказане в квитку;*
- підтримувати свою команду, окремих гравців і тренерів всіма незабороненими способами і формами поведінки;*
- одержувати інформацію про події, що відбуваються на стадіоні, за його межами, а також про змагання в інших містах.*

Які є обов'язки у глядачів?

Ведучі записують відповіді на дошці і доповнюють своїми варіантами, підсумовуючи думки учасників:

- дотримуватися правил поведінки на території спортивної споруди, інших вимог щодо забезпечення громадського порядку та громадської безпеки;
- виконувати законні вимоги стюардів, волонтерів, працівників служби безпеки спортивної споруди (футбольного клубу), правоохоронних органів щодо дотримання законодавства, а у разі виникнення надзвичайної ситуації або пожежі - вимоги плану евакуації;
- інформувати стюардів, волонтерів, працівників служби безпеки спортивної споруди (футбольного клубу), органів Національної поліції про виявлені загрози громадському порядку та громадській безпеці для їх негайного усунення.

Що забороняється глядачам?

Ведучі записують відповіді на дошці і доповнюють своїми варіантами, підсумовуючи думки учасників:

- *вхід до стадіону та перегляд матчу (масового заходу) в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, а також вживання алкогольних, наркотичних чи психотропних речовин на території стадіону;*
- *перебувати без дорослих, з якими діти прийшли до стадіону (для дітей до 14 років);*
- *кидати на футбольне поле, в футболістів, арбітрів, тренерів, осіб, які забезпечують безпеку, або в уболівальників та їх транспортні засоби будь-які предмети, в тому числі: овочі, фрукти і всі типи рідини;*
- *розпалювати факели або вогнища, використовувати піротехнічні вироби, незалежно від їх типу та призначення, підпалювати будь-які предмети;*
- *використовувати грубі, нецензурні, образливі вирази, жести, пісні, політичні гасла, скандувати нецензурні та принижуючі гасла, а також застосовувати погрози та залякування інших уболівальників, учасників матчу, осіб, які забезпечують безпеку;*
- *дискримінувати футболістів, тренерів, арбітрів, інших офіційних осіб та уболівальників за національною ознакою або кольором шкіри, а також проводити агітацію, розпалюючи соціальну, міжрасову, національну чи релігійну ворожнечу;*
- *виходити на футбольне поле, до місць розташування команд, арбітрів, заходити в спеціальні приміщення стадіону, де є написи «Службове приміщення» або «Вхід заборонено»;*
- *стояти під час проведення футбольного матчу біля своїх місць, в проходах, на сходах, створювати перешкоди пересуванню учасників футбольного матчу та уболівальників;*

- *самостійно пересуватися із зони, зазначеної у квитку, в іншу зону стадіону по зовнішньому, внутрішньому периметру, середини стадіону без спеціального дозволу або інструкцій з боку стюарда;*
- *вставати на індивідуальні сидіння, підійматися на паркан, парпети, конструкції стадіону;*
- *приходити до стадіону з тваринами і птахами;*
- *наносити написи та малюнки на конструкціях, будівлях, спорудах стадіону;*
- *заборонено приносити на стадіон:*
 - *будь-які алкогольні напої, наркотичні та токсичні речовини;*
 - *напої в будь-якій упаковці;*
 - *зброю та предмети, які можуть бути використані в якості зброї;*
 - *колючі і ріжучі предмети;*
 - *предмети, які можуть бути використані як металеві: пляшки, чашки, склянки, в т.ч. консерви та інші предмети, скло й інший крихкий матеріал, або навпаки, занадто твердий матеріал, а також упаковки типу «Тетрапак»;*
 - *димові шапки, факери та іншу піротехніку;*
 - *барвники і фарби;*
 - *вогне небезпечні, легкозаймисті, вибухонебезпечні, отруйні та речовини, що їдко пахнуть;*
 - *радіоактивні матеріали;*
 - *газові балончики нервовопаралітичного та сльозогінного типу та ін.;*
 - *лазерні пристрої.*

«Які ще правила ви б запропонували щодо поведінки на стадіоні?»

6. Висновки до заняття

Мета: підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

Час: 7 хв.

Хід проведення

Ведучі роблять короткі висновки й пропонують дітям запитання:

«Сьогодні ми дізнались про необхідність дотримуватись правил поведінки на стадіоні, як бути гідним уболівальником своєї команди, взірцевим господарем або гостем футбольного матчу. Чи знаєте ви, що за порушення правопорядку вболівальниками, карається футбольний клуб чи національна збірна? Хто з вас хоче, щоб постраждала улюблена команда?»

Ведучі слухають відповіді учасників, аналізують, обговорюють результати бесіди:

«Отож, ви бачите, що від вашої поведінки залежить здоров'я та життя не тільки ваше, а й оточуючих вас людей. Крім цього, від вашої поведінки

залежить доля команди, вболівальниками якої ви є. Бажаємо вам, щоб ви і ваша улюблена команда завжди перемогали. Успіхів вам!

7. Прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 1 хв.

Хід проведення

Ведучі дякують учасникам за увагу та говорять:

«Сьогодні ми з вами дуже плідно попрацювали. Подякуймо один одному оплесками з відомої мелодії підтримки гри на стадіоні: два стуки ногами — один сплеск руками, і всі в один ритм! До побачення!»