**Методичні рекомендації та поради з організації і проведення спортивних перегонів «Перші кроки»**

*Консультант КУ «ЦПРПП ВМР» Лариса Бондарчук*

Відповідно до Програми розвитку освіти Вінницької міської територіальної громади на 2022-2024 роки, наказу Департаменту освіти ВМР від 13.08.2024р. №310, заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 року, з метою сприяння спортивній і фізичній підготовці, зміцнення здоров’я, виховання морально-вольових якостей, забезпечення активної участі сім’ї та родини в розвитку фізичної і морально здорової, патріотично налаштованої зростаючої особистості та з нагоди Дня фізичної культури і спорту в Україні з **26 серпня по 30 вересня 2024** року проводяться спортивні перегони **«Перші кроки»** серед вихованців закладів дошкільної освіти Вінницької міської територіальної громади, що проходять під гаслом «Ми - найкращі! Ми – єдині» Ми – всі діти України!» у онлайн та офлайн режимі.

Організацію і проведення спортивних перегонів у закладах дошкільної освіти слід розпочати з **попередньої роботи** відповідно до **Положення** *(Додаток до наказу Департаменту освіти від 13.08.2024 р. № 310)*. Спочатку необхідно створити оргкомітет, визначити його склад та наділити повноваженнями. Видати внутрішній наказ по ЗДО та розробити Положення. Скласти план проведення перегонів, програму заходів; визначити види спортивних змагань та ігор. Розробити умови та правила змагань з усіх видів спортивних ігор, а також розклади та регламент проведення перегонів.

**Попередня робота** в закладах дошкільної освіти також передбачає:

* проведення з дітьми серії тематичних занять відповідної тематики та бесід («Спортивний рух в Україні», «Як українці займались спортом 100 років тому?», «Фізична культура в добу Козаччини», «Історичні ігри України», «Автентичні ігри спортивного характеру», «Видатні спортсмени України», «День фізичної культури і спорту України – національне свято» тощо);
* перегляду короткометражних фільмів про змагання і перемоги українських спортсменів на XXXIII Олімпійських іграх;
* розробка сценаріїв урочистого відкриття та закриття перегонів (визначення мети, дати, часу та місця проведення; підбір музичного супроводу, перелік номерів);
* визначення місця проведення, дизайну приміщення та території (різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, спортивні плакати, тощо);
* визначення відповідальних за підготовку і проведення свята та складу суддівського журі, ведучих;
* визначення кількості учасників свята;
* виготовлення відповідної символіки( прапор, гімн, клятва, девіз, медалі, талісмани, емблема, логотип, плакати тощо).

Особливу увагу необхідно звернути на фізичне навантаження. Кожна дитинамає бути активним і творчим учасником усіх фізкультурних свят. Пам’ятати про важливість створення незабутніх святкових емоцій та ситуацій успіху для кожної дитини.

Спортивні перегони можуть проводитися за такими видами:

* Спортивно-патріотичні ігри;
* Спортивні змагання, марафони, естафети;
* Ігри, рекомендовані освітньою програмою для дітей від 2 до 7 років «Дитина» та БКДО (бадмінтон, баскетбол, настільний теніс, городки, катання на велосипедах та самокатах, спортивна гімнастика, футбол, шахи);
* Автентичні українські рухливі ігри;
* Олімпійські ігри минулого та сучасності;
* Малі Олімпійські ігри.

У методичних рекомендаціях до Базового компонента дошкільної освіти зазначено, що у здоров’язбережувальній діяльності необхідно формувати в дітей ставлення до життя і здоров’я як до найвищої людської цінності.

Важливою складовою є організація командних спортивних ігор та розваг, що сприятимуть формуванню здатності в дітей цінувати чесність, товариськість, підтримку; вміння боротися, вигравати й програвати, радіти за успіхи інших.

Варіативний складник стандарту дошкільної освіти, а саме освітній напрям - **«Особистість дитини. Спортивні ігри»** чітко визначає спортивно-ігрову компетентність дошкільника і наголошує на те, що…. «у сучасних умовах не втрачає своєї актуальності питання створення в закладах дошкільної освіти режиму **високої рухової активності**».

Одним із шляхів вирішення є включення до рухового режиму елементів спорту, доступних дітям дошкільного віку. **Спортивно-ігрова компетентність** – це здатність до пізнання й усвідомлення власної приналежності до обраного виду спортивної гри; спрямування психомоторної діяльності на досягнення умовної мети, дотримання єдиних правил спортивної діяльності як індивідуально, так і в команді, які спрямовані на досягнення кращого результату; здатність грати у спортивну гру за спрощеними правилами..»

В освітній програмі для дітей від 2 до 7 років **«Дитина»** в розділі **«Здоров’я та фізичний розвиток»** змістом педагогічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку визначені спортивні ігри:

* **Бадмінтон**. Правильно тримати ракетку, бити волан, перекидаючи його на бік партнера. Вільно рухатися по майданчику, намагаючись не пропустити волан.
* **Городки.** Кидати биту від плеча і збоку, зберігаючи правильне вихідне положення. Знати чотири – п’ять фігур. Уміти вибивати городки з кону і півкону.
* **Баскетбол.** Передавати м’яч одне одному: обома руками від грудей, однією рукою від плеча. Передавати м’яч обома руками від грудей у русі. Ловити м’яч на різній висоті, з різних боків. Кидати м’яч у кошик обома руками із-за голови, від плеча. Вести м’яч однією рукою, перекидаючи його з однієї руки в іншу, рухаючись у різних напрямках: зупиняючись і знову рухаючись за сигналом; *грати за спрощеними правилами.*
* **Футбол**.

Передавати м’яч одне одному з пересуванням у парах на відстань 5-6 метрів. Вести м’яч по майданчику: по прямій, змійкою між розставленими предметами (кубики, кеглі), із зупинкою м’яча за сигналом. Вести м’яч 6-8 метрів і забивати правою і лівою ногою у ворота. Вивчити дії з м’ячом воротаря: ловіння м’яча обома руками, відбивання кулаками та введення м’яча у гру.

*Грати у футбол за спрощеними правилами.*

* **Настільний теніс.**

Правильно тримати ракетку, виконувати підготовчі вправи з ракеткою і м’ячем. Перебивати м’яч через сітку після відскоку від столу,

*грати в теніс за спрощеними правилами.*

Фізична активність є нашою природною потребою, необхідною для гарного самопочуття та загального благополуччя. Масовому залученню громадян до регулярних занять фізкультурою та спортом надають увагу в усіх країнах, адже це зміцнює здоров’я нації, посилює віру людей у власні сили, а також формує звички цивілізованого суспільства — дисципліну, чесну конкуренцію, почуття співпричетності.

Наша країна завжди славилася видатними спортсменами, а залучати до спортивних занять якнайбільше дітей та дорослих є одним із завдань державної політики. Реалізації цієї мети сприяє **День фізичної культури і спорту України**, який щороку відзначається в другу суботу вересня. День фізичної культури і спорту Україниу **2024** році припадає на **14 вересня.** День фізичної культури і спорту України – це національне свято, яке спрямоване на популяризацію здорового способу життя, фізичної активності та спорту серед громадян України. Цей день є чудовою нагодою для всіх бажаючих долучитися до спортивних заходів, взяти участь у різноманітних змаганнях, а також вшанувати видатних спортсменів, тренерів та фізкультурних діячів.

**Традиції та звичаї**

* **Спортивні заходи:** В різних містах і селах України проводяться численні спортивні змагання, марафони, естафети та інші заходи, що залучають дітей, молодь та дорослих.
* **Нагородження:** У цей день нагороджують видатних спортсменів, тренерів та інших діячів сфери фізичної культури за їхні досягнення та вклад у розвиток спорту.
* **Відкриті тренування**: Проводяться відкриті тренування з різних видів спорту, де кожен може спробувати свої сили та дізнатися більше про обраний вид спорту.

Україна має багату спортивну історію і відзначається високими досягненнями у різних видах спорту. Серед відомих українських спортсменів – Ольга Харлан (фехтування), Яна Клочкова (плавання), Андрій Шевченко (футбол), Сергій Бубка (легка атлетика) та багато інших. XXXIII Літні Олімпійські ігри 2024 поповнили цей список - **Олена Кравацька, Аліна Комащук**і**Юлія Бакастова**  (фехтування на шаблях), **Ярослава Магучіх та Ірина Геращенко**(легка атлетика, стрибки у висоту), **Олександр Хижняк** (бокс), **Ілля Ковтун**(спортивна гімнастика), **Людмила Лузан**та**Анастасія Рибачок**(веслування), **Михайло Кохан** (легка атлетика).

 День фізичної культури і спорту є віддзеркаленням цих традицій і слугує підтримці та розвитку спортивної культури в країні.

### Цікаві факти

* У День фізичної культури і спорту України традиційно проводяться численні спортивні заходи, у яких можуть брати участь всі бажаючі незалежно від віку та рівня підготовки.
* Цей день також слугує платформою для підвищення обізнаності громадян щодо важливості здорового способу життя та регулярної фізичної активності.

В Україні цей день відзначається з великим розмахом. У містах і селах організовуються спортивні змагання, марафони, естафети, відкриті тренування та інші заходи, які сприяють популяризації спорту та здорового способу життя. На урочистих заходах відзначають та нагороджують найкращих спортсменів, тренерів та активістів фізкультурного руху.

День фізичної культури і спорту України є важливою подією для всієї країни, що сприяє зміцненню здоров’я нації, популяризації фізичної активності та вшануванню досягнень українських спортсменів. Це свято нагадує нам про важливість підтримки здорового способу життя та активного залучення до занять спортом. **Олімпійські ігри** є дійсно одними з наймасовіших та найбільших змагань між країнами у сфері спорту. Щоразу ця подія стає знаковою та запам’ятовується перемогами й поразками представників різних держав. **XXXIII** Олімпійські ігри у 2024 році пройшли у Парижі, Франція. Серед найяскравіших моментів Олімпіади були виступи українських спортсменів, особливо ті, де вони здобули медалі. Олімпійські ігри 2024 року стали важливою подією не лише для українських спортсменів, але і для всієї країни, Олімпійські ігри стали важливим майданчиком для України, щоб нагадати світові про нашу боротьбу.  Цікаво знати, що вперше за історію відкриття Олімпійських ігор вони проходили на воді — в центрі міста вздовж річки Сени.

На цих Олімпійських іграх відбувся дебют [брейкдансу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%81" \o "Брейкданс) як олімпійського виду спорту.

**Види спорту** Олімпійських ігор: бадмінтон, баскетбол, брейкданс, велоспорт, волейбол, стрибки на батуті, спортивна та художня гімнастика, настільний теніс, футбол, хокей на траві; [бокс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024), брейкданс, боротьба, велоспорт, гімнастика, стрибки на батуті, спортивна гімнастика, художня гімнастика, легка атлетика, спортивне скелелазіння тощо. **Символом** Олімпійських ігор є «олімпійські кільця» — це п'ять взаємопов'язаних кілець, забарвлених у синій, жовтий, чорний, зелений і червоний кольори на білому тлі; прапор (5 кілець різного кольору на білому фоні, що перетинаються), гімн, клятва, девіз, медалі, олімпійський вогонь, лавровий вінок, салют, талісмани, емблема

Олімпійський прапор — полотнище із зображенням олімпійської емблеми на білому тлі. Підіймається на відкритті Олімпійських ігор, опускається під час церемонії закриття.

Олімпійські ігри — міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародного олімпійського комітету. Види спорту, які входять до програми Олімпійських ігор називаються олімпійськими. Переможці змагань отримують довічне звання олімпійського чемпіона.

Олімпійський девіз складається з чотирьох латинських слів — Citius, altius, fortius — communis. У дослівному перекладі означає «Швидше, вище, сильніше — разом».

Зображення логотипу XXXIII Олімпійських ігор поєднує в собі золоту медаль, біле полум’я олімпійського вогню і образ молодої жінки Маріанни, яка є офіційним символом Франції і уособленням національного девізу країни «Свобода, Рівність, Братерство».

Маскот (талісман) – обов’язковий атрибут Олімпіади, починаючи з 1968 року. Найчастіше олімпійський талісман зображується у вигляді тварини, або у вигляді вигаданої істоти. Цей талісман є певним символом міста, в якому проходять Олімпійські ігри.

Кожен новий маскот повинен обов'язково відрізнятися від попередніх, оскільки він має собою відображати самобутність місця проведення змагань. Оригінальність ідеї оцінює МОК.

Талісман повинен відображати в собі основні олімпійські цінності:

✅Доскональність;

✅Дружбу;

✅Повагу.

Офіційними символами літньої Олімпіади в Парижі-2024 стануть фригійські ковпаки.

Цей маскот є втіленням французького духу. Ідеал, на якому тримаються цінності Франції, частина історії та єдина точка зору у світі.

Маскоти Олімпійських та Паралімпійських ігор мають одне й те ж ім'я та майже однаковий вигляд.

Організаційний комітет літніх Олімпійських і Паралімпійських ігор-2024 у Парижі визначив талісмани змагань. Ними стали два фригійські ковпаки. Персонажі мають майже однаковий вигляд – це червоні антропоморфні капелюхи, що звуться Фригі. Але маскот Паралімпійських ігор має замість однієї ноги протез, а також тримає прапор Франції.

Фригійський ковпак, або Ковпак свободи — міжнародний символ свободи. Це трикутний капелюх із гострим верхом, що звисає. Ковпак з’явився у давнину серед мешканців Близького Сходу, зокрема фригійців (Фригія — давня держава на території сучасної Туреччини) та персів.

У Франції фригійський ковпак отримав червоний колір і перетворився на елемент одягу незаможних революціонерів часів Великої французької революції. Літні Олімпійські ігри проходили з 26 липня до 11 серпня 2024 року.

**Цікаво знати**, що майстри Louis Vuitton створили захисні кейси для [олімпійського і паралімпійського факелів](https://marieclaire.ua/uk/lifestyle/olimpijskij-fakel-dizajn-olimpiada-2024). А також скриньки для медалей Олімпійських і Паралімпійських ігор у Парижі 2024. Louis Vuitton розробляють скриньки для спортивних трофеїв з 1988 року. У своїй роботі майстри втілюють філософію дизайну засновника Модного дому. Головне правило Луї Віттона — вивчіть і точно зрозумійте об’єкт, перш ніж створювати футляр для його захисту і транспортування. Кожен медаліст Олімпійських ігор отримав не лише медаль, а і два подарунки. Перший подарунок – це чарівний талісман Ігор, що зображує фригійську шапочку. Таку ви не знайдете у магазині, на кожній нашита золота, срібна або золота медаль відповідно до тієї, яку завоював спортсмен, а на спині вишитий напис «Bravo». Другий подарунок знаходиться у продовгуватій сорока сантиметровій коробці – це плакат Ігор.

Як пройдуть спортивні перегони у вашому закладі – залежить від задатків. Здібностей та уподобань педагогів, дітей та їхніх батьків. Але найголовніше - пам’ятати, що для кожної дитини спортивні перегони мають стати приводом для радісного спілкування, творчості, самовираження, взаємозбагачення.

**Вдалих стартів, нових перемог!**