

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Бугаєвська Валерія Сергіївна


**МЕТОДИКА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

 І.В. Іваній

доктор педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК

«25» листопада 2022

Виконавець

 В.С. Бугаєвська

«25» листопада 2022

Суми – 2022

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Бугаєвська Валерія Сергіївна

**МЕТОДИКА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.В. Іваній
доктор педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2022

Виконавець

_____ В.С. Бугаєвська
«__» _____ 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ	
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1. Особливості формування потреб та мотивів у молодших школярів до занять фізичною культурою.....	7
1.2. Гра як ключовий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	11
1.3. Оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор.....	17
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ II. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ	
РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
2.1. Продукування фізичної культури особистості молодших школярів на уроках здоров'я.....	22
2.2. Формування фізичних якостей молодших здобувачів освіти шляхом використання рухливих ігор	25
2.3. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку.....	29
2.4. Своєрідність позначення рухливих ігор на морфо-функціональних та рухових можливостях молодших школярів	37
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині побудова української національної системи фізичного виховання потребує кардинальної перебудови процесу фізичної культури, переходу до розвиваючих, демократичних і гуманістичних аспектів освітньої системи. Це у свою чергу потребує новітніх підходів до організації та проведення уроків із фізичної культури. Через це необхідно, аби кожна особистість змалечку була ознайомлена і впевнена у потребі збереження та загартування власного фізичного здоров'я, ведення ЗСЖ та обов'язковому прагненні до оптимального фізичного стану.

Основним вектором запровадження фізичної культури є фізичне виховання, що саме по собі є органічною частиною загального виховання, покликаною забезпечити розвинення фізичних, розумових, морально-вольових можливостей та фахово-прикладних здібностей особистості. Ефективне виховання дитини можливе лише за умов залучення до процесу виховання відповідних методів. Одним із головних і чи не найважливіших методів є ігровий. Саме через це ігри є засобом фізичного виховання та методом організування колективу учнів.

Нова українська школа вводить дітей молодшого шкільного віку до світу знань саме через ігрову діяльність, де на емотивному рівні вони вивчають абетку науки та опановують духовні цінності. Завдяки грі школярі відчувають радість від успішного реалізування власних фізичних та розумових сил, що насправді є ключовою умовою адекватного розвитку.

Нині в українських ЗЗСО є надпоширеною проблема цікавих та інноваційних уроків фізичної культури в початковій школі. Велика кількість науковців стверджує, що нині у процесі дитячої фізичної підготовки не зважають на нові наукові принципи. Розробки та рекомендації системи оцінки розвинення фізичних можливостей, що мали б залучатися до програми практики, не мають впливу на їх корегування та реалізування оздоровчо-виховних завдань у ході занять фізичною культурою.

Проте проблема всеохопного виховання фізичних можливостей, що є базисом у межах поліпшення рівня фізичного та психологічного здоров'я учнів молодших класів, лишилася науково необґрунтованою, що зі свого боку веде до гальмування поліпшення дієвості фізичного виховання молодших школярів.

Нині питання щодо укріплення дитячого здоров'я є ключовим завданням суспільства. Від того, наскільки успішним є вирішення питання фізичної підготовленості на етапі раннього шкільного віку, залежить стан здоров'я, фізичного розвинення, дієздатності, успішності у навчанні та спорті здобувачів освіти старшого віку.

Планування повномасштабної фізичної підготовленості вимагає логічної багатовекторності фізичних навантажень для розвитку всіх важливих рухових функцій організму людини.

Рушієм розвинення тренуваності є поетапне впровадження оптимальних змін в людському організмі від заняття до заняття. Через це, організування фізичної підготовленості має відбуватися таким чином, аби кожне наступне заняття сходилося з фазою надвідновлення від попереднього заняття (24-48 год). Саме тому, проведення трьох уроків із фізичного виховання на тиждень є недостатнім для фізичного удосконалення. Це формує вимогу до введення додаткових форм та використання конкретної методики на уроках із фізичної культури як у ЗЗСО, так і вдома з дітьми молодших класів. Огляд літератури дав змогу дійти до висновку, що питання, пов'язані з включенням уроків фізичної культури з елементами ігор та естафет до стандартних методик проведення уроків на сьогодні вивчені недостатньо.

Через це, актуальність нашого дослідження викликана недовершеністю методики загального розвинення фізичних можливостей, що є базисом міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, а також потребою скерування фізичного виховання молодого покоління на досягнення оздоровчих цілей завдяки залученню рухливих ігор до виховного процесу.

Мета дослідження – надати доцільне обґрунтування ефективності впливу народних рухливих ігор на процес розвитку фізичних якостей учнів

початкової школи.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасного рівня розвитку проблеми впровадження українських народних ігор до території та практики початкової школи;
2. Продемонструвати педагогічні можливості українських народних ігор;
3. Визначити рівень ефективності застосування рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження - представлений сам процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - рухливі народні ігри у якості засобу фізичного розвитку учнів початкової школи.

Методи дослідження. У ході написання наукової роботи нами були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-літературної джерельної бази, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математично-статистичної обробки даних.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані з учнями молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури та в групах продовженого дня з метою посилення рівня їхньої фізичної підготовки.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, де викладено актуальність, мету, завдання, об'єкт, предмет, методи та практичне значення дослідження; Розділу 1, у якому викладено теоретичні основи рухливих ігор у системі фізичного виховання; Розділу 2, у якому з'ясовано основні аспекти впливу рухливих ігор на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку; висновків, де викладено результати дослідження, а також додатків.

Загальний обсяг роботи 62 сторінки. Список використаної літератури складається із 51 позиції.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали XXII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (Суми, 17-18 листопада 2022 р.). Суми: СумДПУ

ім. А.С. Макарєнка, 2022 та Materials of the 3-rd international scientific conference
Role of science and education in sustainable development January 20-21, 2022
Katowice, Poland.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Особливості формування потреб та мотивів у молодших школярів до занять фізичною культурою

Нині ключовою проблемою шкільної освіти є формування стимулювання учнів до занять фізичною культурою. У дітей віком 6-7 років стартує нова фаза освітньої діяльності, де потрібно розв'язувати питання формування мотивації та регулярних занять фізичною культурою. Ці знання значно впливають на зміни у ставленні учнів до уроків фізичної культури, поліпшення їх фізичного стану та стану здоров'я загалом.

Молодший шкільний вік в першу чергу є етапом розвинення дитини в період від 6-7 до 10-11 років, де проходить постійний процес виховання та передача життєвого досвіду, який потрібен саме для всестороннього розвитку особистості [9, с. 43].

Біологічною особливістю дитячого організму цього віку є необхідність рухової активності, фізичного навантаження та рухливих ігор. При вступі дітей до першого класу потрібно загартовувати здоров'я дітей та поліпшувати фізичне розвинення організму. Саме стимуляцію до занять фізичною культурою можна віднести до обов'язкової умови сучасного навчального процесу, протеставлення молодших школярів до уроків фізичної культури залежить саме від педагога та його майстерності.

Формування мотивації до занять фізичними вправами включає вирішення таких завдань: насамперед вартостворити позитивний психологічний клімат під час уроку, після чого варто зайнятися процесом формування спеціальних знань та вмінь, також мотивувати учнів під час виконання фізичного навантаження, і залучати батьків до занять з дітьми ранковою гімнастикою та фізичними вправами.

У молодших школярів мотивація до навчання може формуватися в

декілька етапів. Перший етап мотивації є пізнавальним інтересом до навчання, який до середини цього вікового періоду може трансформуватись у навчально-пізнавальний інтерес, в якому учні шукатимуть різноманітні способи отримання знань. Другий етап мотивації є самоосвітою, в якому діти займаються пошуком потрібної інформації в додаткових джерелах.

Діти 1-2 класу здійснюють всі вольові дії, слідує за вказівками дорослих, а ось вже з 3 класу діти набувають здатності здійснювати вольові акти за власними бажаннями та мотивами, і саме у проявах таких мотивів учні можуть продемонструвати на уроках фізичної культури наполегливість під час виконання вправ або рухливих ігор.

За дослідженнями Т. Ю. Круцевич, у молодших школярів інтерес до уроків фізичної культури є недиференційованим, тобто їм подобається, що вони дорослішають та цікавляться однією освітньою програмою, наприклад в молодших класах їм до вподоби рухливі ігри, а коли вони переходять до середньої школи, то вже надають перевагу спортивним іграм, а в старших класах взагалі до кола зацікавлень входить легка атлетика, футбол чи волейбол [27, с. 245]. Проте з часом діти починають обирати між тим, чим вони загалом займаються та тим, що їм завжди було до вподоби. Це стає першопричиною того, що діти байдужіють до уроків фізичної культури та власної рухової активності, а головною мотивацією до занять фізичною культурою молодших школярів є вчитель та його вимоги у виконанні вправ.

Мотивація до занять фізичною культурою умовно ділиться на загальну та конкретну. До загальної можемо віднести бажання дітей займатися фізичною культурою, але без чітких побажань у вправах чи модулі. А до конкретної групи ми відносимо дітей, котрі мають бажання займатися улюбленим видом спорту чи конкретними вправами або рухливими іграми [28, с. 75].

Основною формою фізичного виховання є урок з фізичної культури, на якому учні опановують освітню програму та отримують необхідні знання, уміння, котрі допоможуть дитині у виконанні певних дій, заснованих саме на вже здобутих знаннях та навичках, що контролюються на рівні свідомості та завдяки

чому учні мають змогу виконувати вправи швидше, без зайвих витрат фізичної енергії, що допомагає поліпшити фізичний розвиток та загартувати здоров'я молодших школярів.

У структурі фізичної культури головним складником є мотивація. Мотивація є динамічним процесом, що розглядається як з точки зору фізіологічного, так і психологічного характеру, який має прояву конкретній діяльності для досягнення конкретних цілей [30, с. 22].

Для формування позитивної мотивації у молодших школярів до уроків фізичної культури, педагогові варто дотримуватися виконання наступних умов:

- доповнення уроків новим, цікавим дидактичним матеріалом;
- ставлення до учнів як до особистостей, у яких є власні інтереси та переживання;
- формуванняй прищепленняшколярам позитивного відношення до занять фізичною культурою;
- батькам та педагогам варто цілеспрямовано спонукати дітей до занять фізичною активністю.

У ЗЗСО для формування потреб і мотивів до занять фізичною культурою варто запрошувати спортсменів, тренерів для читання лекцій чи бесід, проведення оздоровчих спортивних-заходів, вікторин, конкурсів, які допоможуть зацікавити школяріву заняттях фізичними вправами.

На формування у дітей мотивації до предмета «фізична культура»має вплив велика кількість таких факторів: виникнення інтересу до уроку, усвідомлення його цінності та корисності, наполегливість і терпіння, потреби та бажання дітей, ставлення вчителя до учнів, формування правильної мети та завдання до уроку.

Невід'ємною частиною мотивації є мета, яку варто досягнути в майбутньому. Саме від неї залежить те, яку позицію займатиме дитина, та які саме прийматиме рішення та способи поведінки. Відмінний зміст мотивації, який відповідає меті та потребам дитини, допоможе правильно сформувати зміст ЗСЖ та її щоденну активність, а також розвиток усіх систем організму

тафункцій, що закладатимуться в цьому віці. За умов правильно сформованої мети до занять фізичною культурою діти вже з молодшого шкільного віку починають готувативласний організм до життя.

Ще одним із головних компонентів мотивації до навчання є інтерес. Для того, щоб сформувати у молодших школярів інтерес до уроків фізичної культури, варто давати їм можливість показувативласні вміння та здібності [49, с. 162]. Для того, щоб було легше зацікавити дітей до уроків, варто залучати активні навчальні методи, що спонукатимуть дітей до активної діяльності у процесі опанування навчального матеріалу. Такий метод дозволить краще засвоїти та самостійно відтворити вправу чи елемент даної вправи.

Інтерес проявляється у формі пізнання та потреби, що скеровує людину на усвідомлення цілі діяльності, яка призводить до ознайомлення з новими фактами та діями в повному відображенні.

Для дітей молодшого шкільного віку важливою умовою виникнення інтересу до уроків фізичної культури є подолання випробування в освітній діяльності, але такий інтерес має прояв лише тоді, коли це випробування підсилене. Варто не забувати, що учні гарно ставляться до того вчителя, з яким легко комунікувати та взаємодіяти, адже це приносить їм позитивні емоції та переживання. Якщо ж в контакті та спілкуванні дітей з учителем виникають лише негативні емоції, то свідомо чи несвідомо діти уникають та шукають можливостей не відвідувати уроки, не виконувати завдання [6, с. 48].

Варто пам'ятати, що дитина є не лише об'єктом на який впливає вчитель чи батьки, вона є перш за все особистістю, яка має власні інтереси, бажання, переживання та погляди, і педагог має обов'язково звернути на це увагу.

Ще одним відомим засобом стимулювання інтересу учнів до фізичної активності є різні форми заохочення. Заохочувати дітей варто різними способами, які будуть мотивувати їх до високих досягнень та зацікавленості в дисципліні.

Стимулювання є спеціальною дією викладача, скерованою на посилення активної діяльності в навчанні з використанням зовнішніх стимулів, які будуть

скеровані на мотивацію [14, с. 138].

Існують різні способи стимулювання учнів на уроках фізичної культури: це можуть бути позитивні відмітки в освітній діяльності, похвала від учителя фізичної культури за відмінне виконання вправи, похвальна грамота за високі досягнення в спорті або вивіска фотокартки на дошці пошани. Вартоне забувати, що заохочення має лише тоді позитивний вплив, коли є вчасним та публічним і виконується з дотриманням наступних вимог: стимулювання має бути справедливим та аргументованим, надмір заохочень знижує активність та зацікавленість учнів, хвалити варто тільки за досягнення.

Для дітей молодшого шкільного віку є притаманні процесуальні мотиви, які спонукають дітей до активної діяльності змістом праці, а не зовнішніми чинниками [29, с. 39]. Діти люблять виконувати діяльність того змісту праці, в якому потрібно проявляти інтелектуальну або фізичку активність, де можна розширити свою емоційну сферу в спілкуванні з однолітками.

Отже, молодших школярів варто залучати та формувати в них сталий інтерес до занять фізичною культурою, що дасть змогу поліпшити їхній фізичний розвиток та загартувати здоров'я дітей. Це у свою чергу підготує їх до майбутнього життя та сформує звичку до самостійних занять ранковою гімнастикою та фізичними вправами протягом всього життя.

1.2. Гра як ключовий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Ще з давніх-давен будь-яке зібрання дітей супроводжувалося ігровою діяльністю не лише в Україні, але й у всьому світі. Проводилися змагання у метанні сніжок, стрільбі з луку, катанні на санчатах, лижах та ковзанах. Народна мудрість емпіричним методом передбачала розв'язок серйозних технологічних проблем формування особистості дітей. Зокрема за допомогою рухливих ігор стало можливим виведення малечі з їх реального побутового життя, а також запобігання розвитку стереотипів, сумніву та недовіри до власних сил та здібностей. Через гру дітям надавалась чудова можливість проявити себе,

показативні сили та здібності. Саме у процесі виконання фізичних вправ, які були складовою гри, у дітей активізувалася рухливість, процеси мислення, стала помітною поява позитивних емоцій від проведеного часу.

У період переходу від гри до умов, що ставляться освітніми закладами, у житті маленького індивіда відбувається перший і важливий переломний момент. Новий рівень стану дитини у суспільстві репрезентується та визначається не тим фактором, що вона йде спочатку до дитячого садка, потім до школи, а тим, що навчання для неї є додатковим, ба навіть головним обов'язком.

Дитина починає нести певну відповідальність за своє навчання перед школою, вчителем та власною сім'єю. Віднині вона має дотримуватись правил, які є однаковими для всіх учнів [13, с. 15]. І тут на допомогу вчителям та школярам може прийти саме гра. У сучасних школах – це не спонтанна гра, яка була стихійно завойована у старших поколінь. У сучасному світі гра контролюється підпорядковуючись сучасній системі виховання. Водночас вона включає об'єктивну свободу дитини у процесі гри. Дітям надається можливість самостійно розподілити ролі між учасниками, стежити за правильністю виконання завдань та контролювати рухи один одного. Під час такої гри дитина виконує ту роль, яку вибрала для себе сама, опираючись на власний досвід. Сьогодні саме гра представлена школою соціальних взаємин для кожної дитини. У процесі гри діти знайомляться та вивчають діапазон людських почуттів, емоцій та взаємин, вчать помічати та розрізняти, що є погано, а що добре. Завдяки процесу гри у дитини з'являється можливість виявити власні здібності та зрозуміти як їх сприймають оточуючі. Водночас у неї з'являється потреба у побудові та спостереженні за власною поведінкою з опором на можливу реакцію оточуючих на неї.

Гра належить до головних видів діяльності людини у дитинстві. З її допомогою у дітей з'являється можливість пізнати світ. Життя дітей без гри вже з самого дитинства починає ставати нудним та нецікавим. Постійна рутинна може бути причиною їхніх хвороб. Приймаючи участь у грі діти та підлітки мають можливість перевірити власну силу та спритність, розвинути власне бажання

фантазувати, дізнаватися таємниці та прагнути чогось прекрасного. За умов правильного та вчасного використання гра може стати незамінним помічником для кожного учителя.

Гра дарує дітям радість кожної хвилини, вирішує актуальні невідкладні проблеми, а ще є напрямком у майбутнє дітей, бо саме під час гри у дітей розвиваються чи вдосконалюються властивості, уміння та навички, які у майбутньому стануть необхідними у ході здійснення соціальних, професійних та творчих функцій.

Після переходу з дитячого садка до школи перед дітьми постає новий вид зайнятості – освітня діяльність [10, с. 160]. Водночас гра продовжує бути ключовим засобом не тільки процесу відпочинку, але й творчого процесу пізнання життя. Ігрова позиція є могутнім засобом під час виховного впливу на дитину. Шатанов В. Ф. звертає увагу: «Придивіться: чи не зарано згасає наш педагогічний інтерес до гри, які вірою та правдою постійно служили та були покликані служити розвиткові кмітливості та пізнавальної діяльності дітей на всіх вікових рівнях без винятку. Відомо, що ті діти з яких у процесі уроки і слова не витягнеш, в іграх дуже активні. Вони в змозі повернути хід гри в таке русло, що деякі відмінники зможуть тільки розвести руками, їхні дні відзначаються глибиною мислення. Мислення сміливого, масштабного та нестандартного».

У процесі гри учні розвивають звичку зосереджуватися починають самостійно думати та розвивати власну увагу. У захоплюючому процесі гри діти навіть не помічають, що навчаються та долучаються до активної діяльності (навіть найпасивніші діти). Якщо вчитель протягом навчання застосовує гру, то у його класі завжди буде триматися доброзичлива обстановка, бадьорий настрій та розвиватися бажання навчатися у школярів. Розробляючи план уроків, вчитель має звертати увагу на всіх дітей та підбирати такі ігри, які могли б зацікавити увесь клас та були б цікавими й зрозумілими. Макаренко А. С. говорив: «гра має важливе значення в житті дитини... Якою буде дитина в грі такою вона буде і в праці, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається перш за все в грі...» [32, с. 325].

У процесі гри формується велика кількість особливостей дітей. Гра є своєрідним методом підготовки дітей до майбутньої праці. У процесі гри у дітей розвивається спритність, витримка та активність. Гра є своєрідною школою спілкування для дитини.

Саме за допомогою ігор розвивається невимушене спілкування дітей певного класу як колективу, з'являється взаєморозуміння між учителем та класом. Завдяки грі у дітей починає розвиватися звичка зосереджуватися на чомусь, працювати вдумливо та самостійно, починає свій розвиток увага та пам'ять, бажання оволодіти новими знаннями та стати кращим [12, с. 66]. Задовольняючи власну постійну потребу у безперервній діяльності, у процесі гри дитина розвиває за допомогою уяви те, що не може зробити у навколишній дійсності, та не помічає, що у захоплюючому процесі гри – вчиться, пізнає для себе щось нове, вивчає це, починає орієнтуватися в певних ситуаціях та поглиблювати раніше набутий досвід.

У грі відбувається найповніше виявлення індивідуальних здібностей та особливостей, інтелектуальних можливостей та нахилів дитини. Гра – є творчістю та працеводночас.

Гра належить до традиційних та визнаних методів процесу виховання та навчання дітей різного віку. Цінність даного методу полягає в тому, що у процесі ігрової діяльності розвиваюча, освітня та виховна функції співпрацюють у тісному неперервному зв'язку. Гра у ролі методу навчання організовує, сприяє розвитку учнів, розширенню їх пізнавальної діяльності та можливостей, виховує індивідуальність. Гра значно допоможе задовольнити дитячу допитливість, залучити їх до активного пізнання навколишнього світу, дізнатися про усі методи та способи пізнання зв'язків усіма предметами та явищами природи.

Гра – стоїть на ряду з найважливішими сферами життєвої діяльності дитини, на ряду з працею, навчанням, спортом та мистецтвом вона забезпечує дитину усіма необхідними емоціями для всебічного та гармонійного розвитку дитини. Для педагогів вона є необхідним інструментом у процесі виховання, який надає можливість прийняти до уваги вікові особливості учнів, стимулювати

у них ініціативу, створити атмосферу розкнутості, самостійності та творчості, показує можливості для саморозвитку [17, с. 21].

Яскравим прикладом ігрової позиції для вчителя є саме діяльність А. С. Макаренка, який говорив: «Є ще один важливий метод – гра...Треба зазначити, що між грою та роботою немає такої великої різниці, як думає більшість... В кожній грі є насамперед робоче зусилля та зусилля думки... Дехто гадає, що робота відрізняється від гри тим, що в роботі є відповідальність, а в грі її немає. Це не правильно: у грі є така ж велика відповідальність, як і в роботі, – звичайно, у грі гарній, правильній...» [32, с. 330]. Великого значення набувають створені вчителем ігрові діалогічні ситуації, які в першу чергу спрямовані на стимуляцію активного розвитку складної аналітико-синтетичної діяльності учнів в процесі проведення занять з курсу «Я + ми». Так пізнаючи образ світу як цілісність, діти вивчають такі поняття, як: світ, земля, космос, ноосфера, Батьківщина, народ, родина, народні звичаї та обряди.

Чим гра так подобається дітям? Саме тому, що вона наповнює дитину радістю та захопленням, при цьому сам процес гри наповнений несподіванками, а результат залишається таємницею. Проте окрім суб'єктивного сприйняття є набагато більший вплив гри на людину, що ґрунтується на сфері її життєдіяльності: фізичній, емоційно-вольовій, інтелектуальній та духовній. Необхідно підкреслити, що гра – це більшою мірою переживання, саме тому найактивніше у процесі гри залучена емотивна сфера. Такі відчуття подібні тим, коли під час перегляду захоплюючого фільму глядачі ніби стають причетними до зображуваних подій, так і в процесі гри учасники залишають все інше за її рамками і сфокусовані лише на ній. Гра може перетворитися на рухливу, коли на ряду з емоційною починає активізуватися й фізична сфера дітей, та може перетворитися на статичну з точки зору рухливості тіла – це логічні ігри та ігри на кмітливість. Необхідно підкреслити, що на ланці початкової освіти більша увага приділяється саме розвитку емотивної сфери, якщо порівнювати зі старшою школою. Проте з точки зору гармонії у процесі розвитку дітей місце також виділяється для певних диспропорцій. Ігри або ж ігрові елементи, які

використовують, переважно впливають на розвиток емотивної з фізичною або емотивної з інтелектуальною сферами.

Стара мудрість промовляє: «Що посієш, те й пожнеш», – отже якими якостями володіють сучасні діти, такими ж якостями буде володіти майбутній світ. Для того, щоб ігрова діяльність на уроці проводилася ефективно та приносила бажані результати, необхідно її керування забезпечити наступними вимогами [20, с. 114]:

1. Підготовка кожного учня до участі в грі (учні мають опанувати правила, чітко визначати мету гри, результат, послідовність дій та мати потрібний запас знань для участі в грі);

2. Забезпечення кожного учня потрібним навчальним матеріалом;

3. Чітке окреслення завдань гри. Чітке й зрозуміле пояснення гри;

4. Поступове проведення складних ігор доти, доки учні не опанують окремі дії, а далі можна проводити гру в повному обсязі та розвивати її за допомогою різних варіантів;

5. Контроль дій кожного учня, їх своєчасне виправлення, скерування та оцінювання без переривання ігрового процесу;

6. Неприпустимість заниження гідності жодного з дітей (образливі порівняння, глузування, оцінювання за поразку тощо);

7. Гра, що проводиться у ході уроку має бути чітко організованою та цілеспрямованою. Учні мають володіти всіма правилами гри, а її форма має бути доступною для кожного з учасників.

У приклад можна привести дуже велику кількість різноманітних навчально-розвивальних ігор, підкреслювати їх виховний, навчальний та розвиваючий вплив на дитину, але не треба забувати, що гра слугує для дитини певним місточком по якому вона крок за кроком йде у доросле життя.

Якщо ще раз переглянете усе, що було сказане раніше, то з упевненістю можна зробити висновок – потреба у грі ніколи не покине наш світ. Особлива діяльність гри для кожної дитини полягає не у тому, що вона надає їй можливість загального, фізичного та духовного росту, але й підготовлює дітей до діяльності

у різних сферах її майбутнього дорослого життя.

Сьогодні у процесі відродження національної системи виховання, дуже важливим є залучення дитини до процесу формування її особистості та розвитку використовуючи традиційні дитячі українські ігри. Національні дитячі ігри володіють своєрідною глибокою мудрістю, приховують у собі великий виховний потенціал, який необхідно розвивати з кожним наступним поколінням [18, с. 153]. Вони легко сприймаються нашими дітьми, що до їх форми та змісту, то вони у повній мірі відповідають ментальності українських дітей.

1.3. Оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор

Рухливі ігри є чи не найголовнішим шляхом всебічного та фізичного розвитку людини. Вони слугують одним із важливих засобів всебічного розвитку та виховання школярів, який використовують на уроках фізичного виховання в школах. Характерною особливістю рухливих ігор є їх комплексний вплив на організм дитини та на всі сторони його особистості. У процесі гри одночасно здійснюється розумове, фізичне, моральне, естетичне та трудове виховання дітей. Саме рухливі ігри представлені безпосередньо у вигляді складної рухової, емотивно забарвленої діяльності, що зумовлена правилами, які допомагають побачити її кінцевий результат.

Велика кількість несподіваних ситуацій, які виникають у процесі гри, розвиває у дітей уміння доцільного використання раніше набутих рухових умінь та навичок. Завдяки застосуванню рухливих ігор відбувається стимуляція розвитку спритності та витривалості. У процесі гри важливу роль відіграють правила. Саме їх мають дотримуватися усі учасники гри [4, с. 91]. Саме правила дають змогу регулювати поведінку учасників та сприяють розвитку певних якостей до яких належить: чесність, підтримка, взаємоповага та дисциплінованість. Також потреба у дотриманні правил та подолання перешкод, що є неминучими у процесі будь-якої гри мотивують до виховання вольових якостей.

У процесі рухливих ігор, дитина має самостійно приймати рішення,

як саме вона повинна діяти, щоб отримати перемогу. Зміна умов спонукає школярів до пошуку нових шляхів розв'язку завдань, що виникають перед ними. Усе це в сукупності потребує від них: активності, самостійності, кмітливості та творчості.

До оздоровчого значення належить:

- Стимулювання гармонійного розвитку форм та функцій дитячого організму;
- Формування правильної постави;
- Загартування організму;
- Посилення рівня дієздатності;
- Укріплення здоров'я.

Великий оздоровчий ефект на організм роблять проведені ігри на свіжому повітрі не зважаючи на пору року [11, с. 26]. Це завжди буде сприяти зміцненню мускулатури, покращенню діяльності дихальної, серцево-судинної систем, збільшенню рухливості суглобів та міцності зв'язок, стимулювати обмінні процеси, позитивно впливати на нервову систему, підвищення рівня опірності організму до простудних захворювань.

Нажаль, велика кількість українських шкіл не мають спортивного залу. Тому вчителі фізичного виховання мають лише один вихід, як взимку так і влітку, навесні та восени: постійне проведення уроків фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому як учитель, так і усі учні повинні мати відповідний зовнішній вигляд. Зовнішній вигляд повинен змінюватися відповідно до погоди, при цьому він повинен забезпечувати вільність рухів та надійно запобігати охолодженню та перегріванню.

Зовнішній вигляд учнів при плюсовій температурі повинен складатися із: футболки або майки з бавовни, спортивного костюму або шортів, шкарпеток, кросівок або кедів. У вітряну погоду можна вдягнути ще вітрівку, тоненьку шапочку або пов'язку на голову.

Освітнім значенням ігор є:

- Формування рухових вмінь та навичок з бігу, стрибків та метання;

- Розвиток таких фізичних якостей, як: швидкість, сила, спритність, гнучкість та витривалість;
- Формувати головні завдання фізичної культури та спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо.

У процесі проведення рухливих ігор учні повинні повторювати, закріплювати та удосконалювати власні рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості. Наприклад, у процесі таких ігор, як: «Влуч у мішень», «Снайпери», «Мисливці та качки», учні вдосконалюють власні уміння та навички метання малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» – вдосконалення умінь стрибків; у процесі ігор-естафет разом із розвитком фізичних якостей (швидкість, спритність, сила, витривалість та гнучкість) відбувається реалізація міжпредметних зв'язків з такими предметами, як: математика, іноземна мова, природознавство, музика тощо [1, с. 293].

У процесі приймання участі у рухливих іграх діти починають пізнавати довкілля («Хто де живе», «У зоопарку», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на січі», «Роксолана у полоні»).

Отже, за умови правильно методично побудованого уроку із активним використанням ігор, естафет, сформується можливість розв'язувати освітні завдання з великою ефективністю.

До виховного значення ігор відносяться:

- Виховання моральних та волевих якостей школярів;
- Виховання любові до рідного краю, звичаї та традицій українського народу;
- Виховання любові до щоденних та систематичних виконання фізичних вправ та занять фізичними вправами і спортом.

У процесі рухливих ігор одночасно здійснюються фізичне, розумове, естетичне, моральне та трудове виховання учнів [11, с. 98]. Активна рухова діяльність ігрового характеру та позитивні емоції сприяють посиленню усіх фізіологічних та психологічних процесів в організмі дитини, впливають на поліпшення роботи усіх органів та систем. Використовуючи та слідуючи всім

правилам гри можливо регулювати поведінку гравців, сприяти вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, умінню долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості та рішучості. Рухливі ігри сприяють розвитку у дітей бадьорого настрою та надають можливість подолати психічні та фізичні навантаження.

Великий український педагог В. О. Сухомлинський говорив: «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості» («Серце віддаю дітям» т. 3, ст. 95).

Висновки до першого розділу

Нами було здійснено загальну характеристику змісту поняття, оздоровчого, освітнього та виховного значення рухливих ігор. Ми виявили, що у процесі рухливих ігор одночасно здійснюються фізичне, розумове, естетичне, моральне та трудове виховання учнів. Ігрова рухова активність та наявні позитивні емоції впливають на посилення всіх фізіологічних та психологічних процесів в дитячому організмі, мають вплив на покращення роботи всіх органів та систем. Аналіз літературної бази свідчив, що ключовим впливом залучення й застосування ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості на уроках фізичної культури з молодшими школярами можуть бути:

- освітнім призначенням ігрової активності є формування рухових умінь та навичок з бігання, стрибків, метання; розвиток таких фізичних властивостей, як: швидкість, сила, спритність, гнучкість та витривалість; формування базису знань з таких дисциплін: фізична культура та спорт, валеологія, народознавство, історія рідного краю і т.д.;

- виховним призначенням ігрової активності є виховання моральних та вольових рис учнів, прищеплення почуття любові до Батьківщини, звичаїв та традицій свого народу, любові до систематичних занять фізичними вправами; окрім того призначенням гри є розкриття творчих можливостей дітей;

- процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до впливу тренувальних

занять;

– за умови захоплення сюжетом, молодші школярі здатні не втомлюючись виконувати складніші завдання, аніж під час залучення інших методів;

– посилення рівня дитячої фізичної підготовленості;

– вияв фізичних, волевих і моральних індивідуальних особливостей задля досягнення конкретної мети та цілей, що у свою чергу формує сукупний вплив ігрової активності на дитячий організм;

– значні можливості відтворення дитячих взаємин між собою у формі взаємопідтримки та неабиякого суперництва;

– яскраве вираження емотивності, що потребує ретельного регламентування й регулювання взаємин між учасниками гри;

– можливість надання дітям молодшого шкільного віку широкого вибору засобів активності й поведінкових реакцій, прояву ініціативності, а також творчих поривів у грі чи іншій діяльності.

Нині у ході відновлення національної виховної системи, є надважливим залучити дитину до активного, творчого процесу формування її особистості, а також її розвитку за допомогою використання рухливих ігор, у тому числі й українських народних дитячих ігор. Народні дитячі ігри просякнуті чистою глибокою мудрістю, носять в собі значний виховний потенціал, який варто досліджувати й розвивати для і змайбутніми поколіннями. Зокрема видатний український освітянин, педагог В.О. Сухомлинський стверджував, що: «У грі перед дітьми розкривається цілий світ, розкриваються творчі можливості особистості».

РОЗДІЛ II

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХОВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Продукування фізичної культури особистості молодших школярів на уроках здоров'я

Головною формою діяльності фізичного виховання є уроки фізичної культури, на яких школярі опановують програмний матеріал та здобувають мінімальну кількість необхідних знань, умінь та навичок, які покликані забезпечити їхнє належне розвинення, загартування здоров'я та участь у суспільно корисній діяльності. Опанування різноманітних рухових операцій під наглядом педагога, сприяє росту сили в учнів, швидкості й витривалості у ході здійснення все складніших фізичних вправ.

Проте двох уроків фізичної культури, які дотепер були обов'язковими в освітній програмі ЗЗСО, катастрофічно не достатньо задля розв'язку всіх вищевикладених завдань. На сьогодні у більшості міст України за новітніми програмами додали третій урок фізичної культури – урок здоров'я. Його метою має стати загартування організму дитини, вплив на її всебічний гармонійний розвиток та фізичне поліпшення, поширення об'єму рухової діяльності. Аби такі уроки не несли лише розвивальний, оздоровчий характер, але й були різноманітними та цікавими, педагогу варто враховувати як психоемотивні якості школярів, так і їх фізичні сили та функціональні здатності організму. Оздоровча ефективність уроку переважно залежить від логічної інтеграції різних за силою та характером фізичних вправ[23, с. 48].

Енергія, яка є необхідною для роботи м'язів у ході фізичних навантажень викликає окиснення органічних речовин. М'язова активність дедалі частіше супроводжується збільшенням необхідності кисню. Навіть при незначному фізичному навантаженні, вона зростає в 2-3 рази у порівнянні зі станом спокою, а при важкій – в 20-30 разів.

Часом не існує суворої пропорційної залежності між силою роботи і

кількістю кисню, який поглинається у ході фізичної активності. Подекуди значне збільшення кисневого споживання відбувається попри збільшення роботи, а навіть і в ході її зниження. Це напряду залежить від стереотипності дитячих рухових умінь, їх фізичного стану, і часто визначається залученням до рухової активності тих м'язів, які безпосередньо не застосовуються у виконанні діяльності; а також підвищення роботи дихальних м'язів та серця. Таким чином, перш ніж використовувати на уроках фізичної культури нові, малознайомі або не достатньо вивчені рухливі ігри та фізичні вправи, вчитель має пам'ятати про більш високу їх енергетичну цінність для дитячого організму, а отже про необхідність зменшення наступних навантажень.

Уроки фізичної культури мають бути побудовані так, аби вони сприяли всесторонньому гармонійному розвитку особистості здобувача освіти, оскільки фізичне виховання є невіддільним від морального та розумового виховання.

Дитяча рухова діяльність у ході здійснення фізичних вправ має позитивний відбиток на розвиненні її центральної нервової системи, поліпшенні аналізаторів та розвиненні їх взаємодії. Покращення фізичного розвинення, загартування здоров'я та посилення дієздатності шляхом фізичного виховання, впливає на вдосконалення розумової дієздатності [23, с. 56].

Важливого значення в гармонійному розвиненні молодших школярів дається формуванню правильної постави та розвитку життєво необхідних рухових особливостей, таких як: спритність, швидкість, витривалість, сила, гнучкість, а також здатність довільного розслаблення м'язів. Усі вищезазначені компоненти досягають завдяки засобам фізичної культури у ході проведення занять.

Під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор, найяскравішим чинником контролю функціонального стану учнів є пульс або ЧСС. На сьогодні у сфері фізичного виховання для оцінювання адекватності впливу фізичних навантажень на дитячий організм у процесі виконання вправ за показниками оцінювання сили навантаження використовується класифікація, яка за даними

ЧСС показує п'ять етапів навантаження в залежності від спрямування, обсягу, темпу і ритму здійснення рухової діяльності.

Навантаження при частоті серцевих скорочень до 130 уд./хв відносяться до зони низької інтенсивності. В основному це змішане пересування (біг в інтеграції з ходьбою), як у рухливих іграх «Заборонений рух», «Совонько», «Потяг» тощо, а також біг з незначною швидкістю. Дані навантаження майже не мають впливу на організм, якщо вони не є довгочасними. Тільки тоді, коли діяльність триває понад 6 хв, відбувається розвинення та вдосконалення загальної витривалості організму.

При низьких показниках інтенсивності зусиль, кисневий запас стає наближено пропорційним швидкості руху. За таких умов легені й серце здатні легко подолати навантаження і повноцінно киснево забезпечити організм. Фізичні навантаження, які впливають на зростання частоти серцевих скорочень у діапазоні 130–160 уд./хв, відносяться до зони середньої або помірної інтенсивності. Споживання кисню у ході здійснення подібного роду навантажень, складає 40–60 % від максимального ступеню, внаслідок чого організм здатен адаптуватися до стану незначної стомленості, спричиненої помірним зростанням обсягу роботи, зростає здатність учня бігати на більші дистанції, брати активну участь у рухливих іграх, набагато скоріше поновлювати сили після фізичної активності [45, с. 7].

Використання на заняттях з фізичної культури комплексу вправ та рухливих ігор помірної потужності впливає на розвинення у школярів молодшого віку швидкості і загальної стійкості організму в залежності від довгочасності рухової діяльності. Коли вчитель використовує ігри, які потребують перебування здобувачів освіти у постійному русі (2-5 хв), то розвивається швидкісна стійкість, якщо ж понад 5 хв, то загальна стійкість (у таких іграх, як «Мисливці та качки», «Зайці, сторож і Жучка», стрибки через скакалку, що рухається тощо).

2.2. Формування фізичних якостей молодших здобувачів освіти шляхом використання рухливих ігор

Концепція НУШ підкреслює недостатність представлення дітям лише знань. Важливим етапом є саме навчання їх застосування у власному житті. Знання та вміння мають тісний зв'язок із ціннісними орієнтирами школярів, вони формують його життєві компетентності, які є вкрай необхідними для майбутньої успішної самореалізації у житті. Ці зміни безпосередньо зачіпають і уроки фізичного виховання. До плану уроку вводять більше сучасних активних ігор спрямованих на співпрацю та взаємодопомогу. До завдань учителів додали розвинення та формування в учнів компетентності, яка стане їм у нагоді у майбутньому житті. Мова йде про бажання та можливість веденняЗСЖ [38, с. 53].

Заняття рухливими іграми саме на уроках фізичного виховання в ЗЗСО, представлені однією з найефективніших форм загартування здоров'я та загартування дітей. Міжнародні організації проголосили XXI ст. – століттям гуманізації освіти. Саме тому пошук найдієвіших способів керування здоров'ям молодших школярів входить до списку ключових завдань педагогічної практики та науки. Це мало вплив на те, що одним із пріоритетних векторів стало фізичне виховання, яке має забезпечувати дітей постійною руховою активністю, має керуватися на оздоровлення школярів, агітувати їх на регулярні заняття фізичною культурою та спортом, наведенняЗСЖ та всестороннього розвитку особистості, опираючись на вивчення та оволодіння власною фізичною культурою [16, с. 144].

На уроках фізичної культури та позакласних заняттях широкого застосування у ролі засобу та методу фізичного виховання набули рухливі та народні ігри. Відповідно зі шкільними програмами фізичного виховання у ЗЗСО рухливі ігри на уроках фізичної культури проводяться в інтеграції з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми та боротьбою. Рухливі ігри на уроках фізичної культури допомагають у вирішенні освітніх, оздоровчих та виховних завдань, при чому відповідають усім вимогам шкільної програми.

Рухливі ігри є одним із головних засобів всестороннього розвитку та виховання здобувачів освіти. Рационально дібрані ігри впливатимуть на гармонійний розвиток учнівського організму. Рухливі ігри мають вплив і на фізичний розвиток дітей: укріплюють кістково-м'язову систему та мускулатуру учнів, впливають на збільшення росту, об'єм грудної клітки, ваги, гнучкості, покращення дієздатності дихальних органів та вентиляції легень [26, с. 44].

На відміну від інших форм занять з використанням ігор, на уроках фізичного виховання увага приділяється саме освітній та оздоровчій стороні гри, а також вихованню та розвитку фізичних якостей. Добираючи рухливі ігри для уроків варто враховувати завдання уроку, дидактичний матеріал, фізіологічне навантаження, яке несе у собі гра та умови для діяльності [12, с. 89].

Варто виділити іграм окреме місце на уроці фізичного виховання між іншими засобами фізичного виховання та у ході проведення уроку встановлювати між ними методично відповідну спадкоємність. Це дасть змогу краще розв'язувати поставлені завдання, підняти рівень щільності уроку та правильно розподілити вправи. Після виконання складнокоординаційних вправ варто давати більш легкі вправи, які не будуть вимагати сконцентрованості уваги.

Якщо основну частину уроку відведено на проведення рухливих ігор, то в такому випадку більш рухливі ігри варто чергувати з тими, які потребують меншої рухливості, при цьому ігри мають бути дібрані за характером рухів.

Рухливі ігри на уроках зазвичай проводять у вигляді фронтального методу. Також застосовують і груповий метод. Груповий метод зазвичай застосовується з метою вирішення різноманітних освітніх завдань. Приміром увазі дітей представляється гра «Не давай м'яч ведучому» (для підготовки до гри в баскетбол), для юнаків – «М'яч з кола» (підвідна гра до гри в футбол). Або юнакам пропонується гра на розвиток витривалості та сили, а дівчатам – гра, яка б формувала й покращувала координаційні здібності. Для проведення кожної гри варто обрати певний час. Його зміна може бути проведена у зв'язку із втомою гравців або нестачею рівня опанування ними гри за іншими правилами.

Проведення ігор на уроках маєнести оздоровчий вплив на здоров'я дітей. Тому найкращим рішенням буде проведення їх на спортивному майданчику.

Учні класу, які відносяться до основної оздоровчої групи, можуть приймати участь у всіх рухливих іграх, які будуть запропоновані програмою фізичної культури для їхнього класу. Учні, які входять до спеціальної групи, необхідно обмежувати в рухах на уроках фізичної культури, при цьому не зважаючи на їх бажання стати активними учасниками тієї чи іншої гри [15, с. 22]. Їм можна відвести ролі, які не будуть потребувати великої активності, у іншому випадку необхідно скоротити час проведення гри. Також можна відвести їм роль помічників суддів або рахівників тощо. У той же час для ослаблених дітей необхідно проводити ігри, які були б під силу для їхнього рівня здоров'я та розвитку з метою зміцнення їхнього здоров'я.

Можливо використовувати різноманітні командні ігри, які б слугували підвідним елементом до спортивних ігор, до яких відносяться «М'яч ловця», «М'яч середньому», «Передав – сідай» тощо, також вправи із ряду спортивних ігор, та такі спортивні ігри, як настільний теніс, бадмінтон, волейбол тощо.

У процесі навчально-тренувальній роботі з проведення спортивних ігор разом із спеціальними вправами використовуємо ігри, які б сприяли вирішенню завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки. Різні спортивні ігри мають велику кількість схожих компонентів у процесі побудови технічних та тактичних дій.

Під час організації навчання, метою педагога має бути [25, с. 38]:

1. Приймання до уваги високих морально-вольових якостей учнів;
2. Зміцнити їх рівень здоров'я та направляти їх на правильний фізичний розвиток;
3. Сприяти формування та розвиток життєво-важливих рухових умінь та навичок.

Процес виховання педагогічної моралі має тісний зв'язок із вибором проведення ігор. Головною умовою вибору рухливих ігор для проведення на уроках є підбір ігор, які б яскраво відображали нашу дійсність, сприяли

вихованню необхідних якостей та правильному розумінню життя. У іграх категорично забороняється приниження людської гідності, егоїзм, грубість тощо [15, с. 23].

Важливою умовою для проведення успішної ігрової діяльності представлена у вигляді ясного розуміння змісту та правил гри. Це можна досягти за допомогою наочності пояснення.

Результату не буде видно, якщо вчитель буде намагатися пояснити відразу увесь зміст складної гри учням. Це буде лише зайвим марнуванням часу. Рекомендованим методом пояснення будь-якої складної гри, це пояснення у декілька етапів [47, с. 75]:

1. Етап – ознайомити учасників з грою (назва, головний сюжет та головні правила гри);
2. Етап – розширене ознайомлення з правилами гри та їх вивчення;
3. Етап – внесення необхідних змін до змісту та правил гри для легшого та кращого її запам'ятовування.

Якщо перші два етапи повинні слідувати один за одним без переривів, то останній етап пояснення гри можна перенести на наступний урок фізичного виховання. Корисним методом перевірки знань правил гри стане саме перевірка у процесі безпосереднього проведення гри, в момент коли учасники вже зайняли місця та ролі уже розподілені.

Процес навчання дітей рухливим іграм повинен представляти собою певну організовану систему, яка могла б забезпечити якісне та в повній мірі оволодіння комплексом необхідних рухливих ігор. Основною вимогою для використання даної системи є – поступове ускладнення.

На початку навчання та ознайомлення з рухливими іграми доцільно використовувати прості не командні ігри. Наступним етапом вивчення повинен бути крок до так званих перехідних ігор та фінальною точкою повинні стати складні командні рухливі ігри. Труднощі виконання рухових дій розвиваються паралельно з рівнем ускладнення відносин між учасниками гри.

Більш непомітні відмінності можливо визначити за допомогою

труднощів ігрових дій та їх руховим змістом. Саме тому учитель повинен на протязі усього навчального часу враховувати особливості рівня підготовки усього класу та окремих учнів, мусить уміти вірно підбирати ігри та поділяти ролі між учасниками так щоб вони відповідали їх можливостям.

Проводити перехід від простих ігор до більш складних необхідно правильно підбравши момент, не чекаючи того, коли у учнів повністю зникне інтерес до ігор взагалі. Важливою умовою є правильний опір на вже наявний досвід. Ознайомлення учнів з кожною новою грою повинен буди плановим та мати вигляд, що кожна нова гра буде представлена учням у вигляді оновленої та більш складної версії попередньої гри, яка учням уже дуже добре відома [22, с. 90]. Це буде значним полегшенням у процесі вивчення нової гри та значною мірою сприятиме кращому закріпленню нових умінь та навичок.

Тобто, на уроці фізичної культури забезпечується єдність навчання, виховання та цілеспрямованого розвитку школярів, вирішуються завдання які спрямовані а розвиток бажання постійного заняття фізичними вправами та спортом у школярів. Для того щоб досягнення цього стало можливим необхідно чітко усвідомлювати ігрові та змагальні ситуації, намагатися втілити в життя міжпредметні зв'язки, що в свою чергу слугує поштовхом для розвитку нових та нетрадиційних форм та засобів для проведення уроку фізичного виховання.

2.3. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку

За результатами аналізування літературної бази нами було визначено, що у дітей нині спостерігається нестача рухової активності, тобто кількість рухів, яку вони виконують протягом всього дня, не відповідає віковим нормам.

Як результат відбувається затримка вікового розвитку, а саме таких фізичних якостей як швидкість, що скерована на формування окремого характерного руху та швидкості одиничних переміщень; спритність, щодозволяє швидко, точно та найдосконаліше вирішувати рухові завдання; гнучкість, яка потрібна для фізичної підготовки, задля виконання рухів із великою амплітудою;

швидкісно-силова якість, що дозволяє виконувати силову роботу завдяки власним м'язовим зусиллям.

Аналізування літературної бази дало змогу з'ясувати стан проблеми та вектор цієї роботи, в якій необхідно подати теоретичне обґрунтування значимості обраної теми. Дослідження свідчить про те, що рухливі ігри посилюють емотивний стан, поліпшують фізичний розвиток учнів, дозволяють підсилити сталий інтерес та мотивацію до уроків фізичної культури. Відомо, що ключовим критерієм дієвості та ефективності уроку є правильна організація та побудова занять із залученням рухливих ігор [44, с. 27].

Аналіз літератури та педагогічні спостереження засвідчили, що рухливі ігри на уроках фізичної культури з молодшими школярами проходили згідно зі шкільною програмою [12, с. 79]. Окрім цього, уроки з фізичної культури проводилися з конкретними цілями та завданнями, що скеровували дітей на формування в них фізичних якостей та розвитку рухових умінь і навичок.

Методика залучення рухливих ігор на уроках фізичної культури була скерована на розв'язок оздоровчих, освітніх та виховних завдань:

1. Оздоровчі завдання, вирішувалися на уроках лише за умов правильної організації та побудови занять. Для того, аби рухливі ігри мали позитивний вплив на ріст та фізичне розвинення всіх функцій організму, бралися до уваги вік та стать дітей. Виконання фізичних вправ в ігровій формі на свіжому повітрі для загартовування дитячого організму, адже таким чином гра позитивно впливає на нервову систему школярів та викликає в них позитивні емоції.

2. Освітні завдання, були скеровані на позитивний вплив ігор на інтелект та організаторські навички школярів. Відомо, що в грі учні розширюють свої уявлення про життя та поліпшують пізнавальні здібності про довколишнє середовище, що збагачує всіх учасників новими відчуттями та уявленнями. На початковому етапі саме для опанування рухів залучається ігровий метод, адже він надає умови для поліпшення фізичної підготовки молодших школярів.

3. Виховні завдання, були скеровані на проведення рухливих ігор у вигляді змагань, які спрямовані на виховання в учнів мужності, рішучості,

впевненості та вміння досягати своїх цілей. Ігри у молодших школярів покликані розвивати почуття колективізму і відповідальність один за одного в команді. Правила в рухливих іграх впливають на виховання в учнів дисциплінованості, витримки й чесності.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання розв'язуються на уроках комплексно задля того, аби рухливі ігри були ефективними у різносторонньому фізичному вихованні учнів.

Дієвість розробленої методики ґрунтувалася на правильному підборі рухливих ігор, котрі вплинули на поліпшення фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку, а саме швидкості, спритності, гнучкості та швидкісно-силової якості.

Тому, для розвитку швидкості в учнів на уроках фізичної культури залучають такі ігри як: «Вовк у канаві», «До своїх прапорців», «На вільне місце», «Дзвінок на урок» та інші [див. Додаток А], також використовуються фізичні вправи для поліпшення фізичного розвитку молодших школярів. Вправи для розвитку швидкості залучають такі як: біг з високим підніманням стегна; біг через предмети (фішки, координаційна драбинка, тенісні м'ячики, кубики); біг з різних вихідних положень по сигналу; біг з прискоренням по сигналу та ін.

Таку гру «Вовк у канаві» потрібно бути швидким та кмітливим, щоб «вовк» тебе не зміг спіймати, виграє той учень, якого жодного разу не спіймали. У грі «До своїх прапорців» бере участь дві команди, виграє та, яка зможе першою утворити коло з кольором свого прапорця. «На вільне місце»—у грі потрібно показати не лише свою швидкість, але ще й свою кмітливість. «Дзвінок на урок»—інтенсивність гри висока, у грі потрібно по сигналу вчителя зайняти своє місце в «класі» (намальовані прямокутники на підлозі), той хто не встиг вибуває з гри. Усі ігри на розвиток швидкості більш детально представлені у додатку А.

Спритність є фундаментом для розвитку всіх фізичних якостей. Це складна фізична дія, яка в різних видах діяльності має різний прояв [6]. Відомо, що спритноює та дитина, котра може швидко опанувати нові складні рухові дії

та точно відтворити їх, незважаючи на зайві умови [42]. Для розвитку спритності використовують постійну зміну обставин в рухливих іграх, що вимагає від команд швидкого прийому рішення та переходу від одних рухових дій до інших. У грі створюється велика кількість варіацій ігрових ситуацій, задля підвищення емотивного тла та зняття скутості й м'язової напруги в учнів.

Для розвинення спритності завдяки рухливим іграм застосовуються елементи новизни в грі та фізичні вправи, що вимагають координаційної складності та точності рухів, що, у свою чергу, скеровує дітей до прийняття швидких та нестандартних рішень. На уроках фізичної культури з молодшими школярами залучають такі ігри як: «Кіт і миша», «Передача м'яча над головою», «Гонка м'ячів», «Біг крізь обруч» та ін [див. Додаток Б].

Спритність розвивається фізичними вправами в яких потрібно долати смугу перешкод; стрибати з поворотом на 360 градусів, через ліве та праве плече; вправа під назвою «Фламінго» тощо. У такій грі, як «Кіт і миша» призначалися «Кіт та миша», а всі інші учасники – це домівки. Після того, як «кіт» спіймає «мишу», призначається наступна пара. Так, у грі «Передача м'яча над головою» може брати участь від двох до чотирьох команд. Виграє команда, в якій капітан, котрий починав гру, буде останнім і отримає м'яч (він біжить та стає по переді своєї команди з піднятим м'ячем над головою). У грі «Гонка м'ячів» бере участь дві команди, виграє команда, яка зможе швидше передати м'яч капітану. «Біг крізь обруч» – у грі бере участь від 2 до 4 команд, команди діляться на пари, виграє команда, яка зможе набрати більшу кількість очок. Усі інші ігри для розвитку спритності викладені додатку Б.

Гнучкість розвивається за допомогою рухливих ігор, що пов'язані з частою зміною напрямку руху та при виконанні різних технічних прийомів. Рухливі ігри підбираються з локальним впливом на різні м'язові групи, зв'язки і суглоби. Перед проведенням ігор для розвитку гнучкості, проводиться відповідна розминка, для того, аби уникнути травм зв'язок та м'язів у дітей [33]. Так, як висока еластичність м'язів, сухожилок та зв'язок впливає на виконання рухів у грі з великою амплітудою.

На уроках фізичної культури з молодшими школярами для розвитку гнучкості залучають такі рухливі як: «Придумай сам», «Акробатична естафета», «Заборонений рух», «Виклик номерів» та ін.[див. Додаток В].

Для розвитку гнучкості використовують фізичні вправи з положення лежачи на спині з одночасним відведенням рук та ніг назад; з різних вихідних положень нахили тулуба назад, вперед в сторони; вправи з гімнастичною палицею, з вихідного положення стійка ноги нарізно, виконання повороти тулуба вліво вправо; стрибки через гімнастичну палицю та ін.

Приміром, у грі «Придумай сам» бере участь дві команди, в яких учасники розраховуються на номери, після чого вчитель викликає будь-який номер, якому необхідно продемонструвати три гімнастичні вправи, які ще не демонстрували, якщо вправа вже була продемонстрована, то команді нараховується штрафний бал, гра триває 5-6 хвилин». У такій грі як, «Акробатична естафета» приймає участь дві команди, виграє гру та команда, яка швидше подолає смугу перешкод. «Заборонений рух», так, у цій грі вчитель показує гімнастичні вправи, діти повторюють всі вправи окрім забороненої, хто з учасників помиляється той отримує штрафне завдання. У такій грі, як «Виклик номерів», грають дві команди, у кожного учасника є свій номер, викликається один номер з кожної команди і учасники мають подолати відстань та виконати завдання вчителя і швидко повернутися до команди, потім викликаються наступні номери і так поки вся команда не візьме участь, виграє команда, яка отримує більше балів. Ігри для розвитку гнучкості більш детально представлені у додатку В.

У молодших школярів для розвинення швидкісно-силових якостей у рухливих іграх залучають вправи з зовнішнім опором та з власною тілесною вагою. Ігри, щоскеровані на розвинення швидкісної-сили використовуються після ігор на швидкість та спритність з метою підготовки дихальної та серцево-судинної систем до силових навантажень.

Загалом залучають такі рухливі ігри як: «Стрибки командами», «Стрибунці», «Бій півнів», «Перетягни за лінію» тощо [див. Додаток Г]. Для

покращення фізичного розвитку молодших школярів використовуються фізичні вправи. Для розвинення швидко-силових якостей залучаються вправи з баскетбольними м'ячами; у положенні лежачи на спині втримати ноги під кутом 45 градусів; лазання гімнастичною стінкою вгору та вниз; передача баскетбольного м'яча з різних вихідних положень; стрибки зі скакалкою.

У грі «Стрибки командами» беруть участь дві команди, перемогу одержує та команда, яка зможе першою перетнути фінішну лінію не розчіплюючи рук. У грі «Стрибунці» обирається ведучий, якому потрібно зловити учасників. Якщо ж ведучий зловив гравця, то гравець стає на місце ведучого, виграє той учасник, котрий ні разу не був ведучим. У грі «Бій півнів», беруть участь дві команди, з кожної команди по учаснику виходить в коло і намагається на одній нозі виштовхати плечем і тулубом іншого учасника, перемагає та команда, яка зможе набрати більшу кількість балів. У грі «Перетягни за лінію» беруть участь дві команди, перемогу отримує та команда, яка зможе перетягнути більше учасників на свою лінію. Детальніше рухливі ігри для розвитку швидко-сили розписані у додатку Г.

На уроках фізичної культури рухливі ігри для дітей молодших класів мають підпорядковуватися всім загальним вимогам. Вибір рухливої гри залежить від завдань уроку, змісту та навантаження, які даються на уроках відповідно до навчальних матеріалів.

Для проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку варто дотримуватись методичного застосування рухливих ігор:

1. Організаційна робота вчителя фізичної культури. Перше, що варто зробити – це зробити вибір тих рухливих ігор, які відповідатимуть завданням уроку: психологічні, фізіологічні, вікові та статеві особливості учасників.

2. Аналізування змісту й сутності гри. Перед проведенням уроку насамперед варто уявляти як саме рухлива гра може позначитися на розвитку фізичних якостей, а також зацентувати увагу на ключових елементах та функціях. Варто зважити на рівень фізичної підготовки дітей, визначити їх

таланти, уміння та уникнути перезбудження у гравців.

3. Підготування місця та потрібного інвентаря для рухливих ігор. Для успішного проведення уроку в учнів мають бути присутніми позитивні емоції та бажання грати. Має проводитися попередня підготовка місця, що включає в себе: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від зайвих предметів. Підготовку та розміщення інвентарю (гімнастичних палиць, скакалок, обручів, кеглів, кубиків із дерева, кольорових жилеток або пов'язок) по периметру спортивного майданчика здійснює вчитель. Вага та розмір спортивного інвентарю має відповідати фізичним здатностям здобувачів освіти [27].

Зважаючи на дослідження В. В. Шутько на уроках з фізичної культури мають використовуватися майже всі рухливі ігри, що входять до переліку сучасної класифікації ігор:

- індивідуальні рухливі ігри, що організуються та проводяться одним учнем, котрий здатен визначити мету гри, зміст та її правила, що можуть змінюватися у ході самої гри;
- вільні рухливі ігри, яким надають перевагу молодші школярі, сенс таких ігор полягає у спонтанному вигадуванні гри та досягненні її мети. Ігри такого спрямування є досить широко розповсюдженими серед викладачів для збільшення кола психологічних завдань дитини;
- колективні рухливі ігри, що складаються з некомандних груп (без ведучого; з ведучим; проведення з музичним супроводом) та командних (без фізичного контакту з суперником; із фізичним контактом суперника).

Для проведення гри з молодшими школярами потрібно знайти правильний підхід до організації самої гри [35, с. 12]:

1. Роз'яснення суті гри. Успішність пояснення й прийняття гри школярами, залежить насамперед від педагога. Пояснення гри має проходити чітко, докладно та без поспішань, аби діти мали змогу правильно сприйняти надану інформацію. Для кращого сприйняття варто розповідати та, водночас, показувати рухові фрагменти гри. Наприкінці пояснення гри за потреби необхідно відповісти на запитання учнів.

2. Розміщення гравців по периметру майданчика з уточненням індивідуальних фрагментів гри. Розміщення учасників поспортивному майданчику має відбуватися так, аби викладач мав змогу спостерігати за всіма учнями і, навпаки, аби діти мали змогу бачити вчителя. У жодному разі не можна розташовувати дітей обличчям до вікон та сонця.

3. За потребою визначення ведучих та вибір капітанів. Обирають ведучого чи капітана різними способами, приміром: за призначенням вчителя або новий ведучий кожної гри, аби всі діти могли побути в цій ролі.

4. Комплектування команд. Команди діляться по-різному наприклад: якщо команди мають бути рівними за силою, то їх комплектує вчитель, або ж розподіл на команди відбувається за розрахунком.

5. Вибір помічника вчителя. Помічник учителя потрібен для розміщення інвентаря по майданчику, а також у слідкуванні за правилами гри. Для того, аби в дітей формувалася соціальна активність, на кожен урок вчителем призначається новий помічник.

Для поновлення емотивного стану дітей залучаються релаксаційні вправи. Такі вправи як «Лимон», «Ліфт», «Летючий килим» допомагають досягнути спокою, оволодіти собою та краще зрозуміти власні почуття. Такі вправи краще виконувати у музичному супроводі.

Окрім цього, з молодшими школярами варто використовувати наприкінці уроку вправи на відновлення дихання. Здійснення дихальних вправ на уроці фізичної культури з молодшими школярами допомагає у:

- покращенні дихання;
- підтримці на високому рівні дихального апарату;
- розвиненні уміння правильного дихання процесі фізичних навантажень;
- поліпшенні процесу обміну киснем по всьому організму [36, с. 22].

Основною базою дихальних вправ є правильна черговість наповнення легенів повітрям як при вдиху, так і при видиху. При виконанні дихальних вправ варто слідкувати за правильністю їх виконання учнями. Необхідно стежити за

тим, аби діти виконували вдих через ніс, а видих через рот, зберігали спокійне положення тіла та плечі були опущені. Під час видиху варто простежити за тим, щоб учні робили видих повітря спокійно.

Нині існують ключові вимоги до сучасного уроку фізичної культури, які застосовують для:

- забезпечення диференційованого підходу до дітей, тобто забезпечення всіх можливих умов для успішного навчання всіх груп дітей, з урахуванням їхнього стану здоров'я, віку, статі, їх інтересів та рівня фізичної підготовки;
- спрямування навчання учнів на освітні, виховні, оздоровчі та розвивальні вектори;
- сприяння формуванню у дітей важливих умінь та навичок для самостійних занять фізичними вправами, ранковою гімнастикою та спортом [44, с. 65].

Здійснивши аналіз планів конспектів уроків, календарно-тематичного плану вчителів фізичної культури, котрі працюють з учнями молодших класів, нами була розроблена та викладена вище методика проведення уроків фізичної культури з залученням рухливих ігор для посилення рівня фізичної підготовки учнів.

2.4. Своєрідність позначення рухливих ігор на морфо-функціональних та рухових можливостях молодших школярів

У ході проведення нашого дослідження ми встановили зміни показників фізичного розвинення дітей молодших класів, що проходили у різних темпах. Зростання антропометричних показників сталося у всіх класах. За даними довжини тіла не помічається ймовірність різниці, однак помітна тенденція до удосконалення показників росту в експериментальних групах. В експериментальних групах хлопці першокласники змінилися в рості на 5,3 см, другокласники – на 4,3 см, третьокласники – на 4,5 см; дівчата першокласниці – на 5 см, другокласниці – на 4,5 см, третьокласниці – на 4,7 см. А в контрольних групах у хлопців: 4,7 см, 4,1 см, 4,2 см; у дівчат: 4,3 см, 4 см, 4,2 см відповідно.

Математичне аналізування показників тілесної маси в експериментальних і контрольних групах засвідчив наявну різницю у хлопців та дівчат третьокласників на користь експериментальних груп. У хлопців першокласників з експериментальних груп тілесна маса зросла на 2,7 кг, у другокласників—на 2,4 кг, третьокласників—на 3,3 кг; у дівчаток першокласниць—на 2,6 кг, другокласниць—на 2,5 кг, третьокласниць—на 3,3 кг. У контрольних групах спостерігаємо у хлопців: 2,3 кг, 2 кг, 2,5 кг; у дівчат: 2,2 кг, 2,2 кг, 2,5 кг відповідно.

Збільшення обводу грудної клітки, яку спостерігаємо у експериментальних та контрольних групах, засвідчує імовірність різниці даних у хлопців другокласників-третьокласників та у дівчат третьокласниць. Результати експериментальних груп у хлопців першокласників виросли на 1,8 см, другокласників—на 2,2 см, у третьокласників—на 2,3 см; у дівчат першого-другого класу показники зросли на 1,7 см, у третьокласниць—на 2,7 см. У контрольних групах у хлопців помітні зміни на: 1,4 см, 1,6 см, 1,8 см; у дівчат: 1,4 см, 1,2 см, 2,1 см відповідно [50, с. 79].

Показники довжини тіла у 1-3 класах, тілесної маси у дівчаток першого-другого класів та обводу грудної клітки у першокласниць та другокласниць є вищими саме в експериментальних групах, аніж у контрольних, та наближеними до ймовірної різниці.

Здійснене дослідження фізичної дієздатності дітей молодших класів засвідчило, що показники частоти серцевих скорочень у переважній більшості дітей є вищими або наближеними до межового рівня вікової норми.

За час проведення експерименту частота серцевих скорочень у стані спокою в експериментальних груп, порівняно з контрольними, стала значно меншою. Аналізування функціонального стану ССС засвідчив наближення величини показників фізичної дієздатності до середніх величин.

Показники життєвої ємності легень помітно покращилися в експериментальних групах у порівнянні з контрольними. Особливо це прослідковується у хлопців другокласників-третьокласників та у дівчат

третьокласниць.

Отже, зміни головних антропометричних та функціональних результатів у всіх групах значно збільшилися. Найбільший ріст даних спостерігаємо в експериментальних групах.

Дослідження м'язової сили протягом різних етапів онтогенезу дає змогу спостерігати за формуванням функціональної системи нервово-м'язового апарату молодших школярів. Предметом нашого дослідження стала сила згиначів правої і лівої кисті завдяки динамометрії. Отримавши в результаті експерименту показники обох верхніх кінцівок, ми не помітили змін між експериментальними й контрольними групами. Компаративний аналіз вікового розвитку показників правої і лівої руки засвідчив планомірний ріст правосторонньої переваги у хлопців першокласників та дівчат 1-3 класів [50, с. 91].

Дослідження м'язової сили протягом різних етапів онтогенезу дає змогу спостерігати за формуванням функціональної системи нервово-м'язового апарату молодших школярів. Предметом нашого дослідження стала сила згиначів правої і лівої кисті завдяки динамометрії. Отримавши в результаті експерименту показники обох верхніх кінцівок, ми не помітили змін між експериментальними й контрольними групами. Компаративний аналіз вікового розвитку показників правої і лівої руки засвідчив планомірний ріст правосторонньої переваги у хлопців першокласників та дівчат 1-3 класів.

Показники частоти рухів верхніх і нижніх кінцівок у всіх класах експериментальних груп зазнали неабиякого росту в порівнянні з контрольними групами. Про ріст частоти рухів засвідчує імовірність різниці даних на користь експериментальних груп. Компаративна динаміка даних середніх величин засвідчує різний ріст швидкості верхніх і нижніх кінцівок. Показники верхніх кінцівок у перших-других класах зростають нерівномірно, а в третій – починають знижуватися. А ось ріст показників частоти рухів нижніх кінцівок поступово зазнає росту.

Під час дослідження статичної витривалості ми встановили ріст показників

у всіх класах експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Динаміка річного збільшення статичної витривалості є помітною у хлопців з другого, а у дівчат із третього класу. Через збільшення результатів витривалості дитячий організм починає поступово адаптуватися до втоми, набувати здатності виконувати рухові дії протягом тривалого часу й швидше поновлювати фізичну й розумову дієздатність.

Ймовірність різниці результатів також помітна в метанні тенісного м'яча у горизонтальну ціль та у стрибку на місці з поворотом в градусах. Компаративний аналіз динаміки розвинення спритності свідчить про те, що зріст результатів у метанні м'яча в горизонтальну ціль у порівнянні з показниками стрибка з поворотом в градусах. Це можна пояснити складністю координаційного руху. Під час виконання стрибка з поворотом, насамперед, задіяні всі суглоби і м'язові ланки тіла. Під час метання ж, загалом, в роботу включається плечовий пояс. Тому, розвинення просторових переміщень у суглобах є прогресивнішим, коли в роботі задіяна менша кількість суглобів і м'язових ланок.

Тестування на гнучкість не показало ймовірної різниці в результатах між експериментальними й контрольними групами. Результати дослідження засвідчують, що ріст даних по гнучкості у всіх вікових групах зазнає поступового зниження.

Експеримент засвідчив, що рівень розвинення фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості) у молодших школярів в експериментальних групах є значно вищим, аніж у контрольних. Найбільше збільшення показників у перших-других класах та у хлопців третьокласників становить швидкість, у дівчат третьокласниць над іншими якостями переважає розвинення спритності.

Наша дослідницька робота підтвердила зниження рухової діяльності учнів загальноосвітніх закладів середньої освіти та їхнє негативне відношення до уроків фізичної культури, яке з переходом до наступного класу зазнає поступового прогресу. Рухливі ігри є найадекватнішою формою занять фізичними вправами, що впливає на посилення дитячої рухової активності. Саме

суперництво, змагання, емотивність під час проведення гри активізують і спонукають дитину до рухової активності [48, с. 184].

Наукові дослідження засвідчують нерівномірне розвинення рухових якостей. Рухливі ігри компенсують рухову діяльність молодших школярів, через що покращується функціональний стан ССС, посилюється приріст показників рухових якостей. Національні рухливі ігри мають дієвий вплив на розвинення швидкості, спритності й витривалості. На розвиток таких фізичних якостей як сила і гнучкість практичного впливу не мають. Абсолютно новими є дані, що визначають функції, умови та основні вектори впровадження рухливих ігор у систему фізичного виховання молодших школярів. Теоретично обґрунтовано класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності.

Саме тому, проведене нами дослідження засвідчило, що систематичне, регулярне залучення рухливих ігор на уроках фізичної культури має дієвий та ефективний вплив на фізичне розвинення, функціональні можливості й рухову підготовку дітей молодшого шкільного віку.

Висновки до другого розділу

Нами було зроблено спробу дослідження основних аспектів впливу рухливих ігор на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. У процесі дослідження ми виявили, що під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, вдосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Автори наукових праць із дослідженої теми зауважують, що діти, котрі грають в такі ігри як «Влуч у мішень», «Снайпери», «Мисливці і качки», «Вудка», «Горобці-стрибунці» та ін., покращують свої вміння та навички у метанні малого м'яча та дстрибках; у ході проведення ігор-естафет поруч із розвиненням таких фізичних якостей як: швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість – формують й міжпредметні зв'язки з такими дисциплінами як: математика, іноземна мова, природознавство, музика тощо. Під час участі в рухливих іграх та естафетах молодші школярі пізнають

оточуючий світ («Хто де живе», «Бузький», «Пошта йде у всі міста»), розширюють кругозір та поглиблюють знання у всіх можливих галузях («Поле чудес в спорті», «Космонавти»).

Для організації та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодших класів необхідно добирати ігри, які б відповідали поставленим завданням уроку (психологічні, фізіологічні, вікові, а також статеві особливості учнів).

Для з'ясування змістової складової гри, перед проведенням уроку варто зосередити увагу на ключових складових гри, а також її функціях, на рівні фізичної підготовленості здобувачів освіти, виявити їхні сильні сторони, таланти й зуміти уникнути гіперактивності в учасників.

Для того, щоб процес уроку йшов вдало, адити лишилися в оптимістичному емоційному стані з подальшим бажанням брати участь у грі, варто провести завчасну організацію місця, тобто: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від зайвих предметів. Підготування та розміщення інвентаря (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, кеглі, дерев'яні кубики, кольорові жилетки, пов'язки тощо) по всій площі спортивного майданчика має відбуватися зважаючи на фізичні можливості здобувачів освіти.

Через участь дітей у різноманітних іграх та естафетах перед ними постає широкий світ творчих можливостей, гра впливає на посилення мотивування до руху та поліпшення рівня фізичної підготовки молодших школярів. Науковці довели, що правильно побудований урок із фізичної культури, з погляду методичних підходів, із залученням до процесу широкого спектру ігор, естафет, змагань, дозволяє ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні та виховні завдання з дітьми молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Сучасна система фізичного виховання молодших школярів вміщує в собі надзвичайно велику кількість рухливих ігор, котрі є ключовим засобом посилення рухової активності дітей, формуванні здорового інтересу до занять фізичною культурою та спортом, вихованні моральних, естетичних та волевих якостей дитини.

У ході нашого дослідження нами було здійснено загальну характеристику змісту поняття, оздоровчого, освітнього та виховного значення рухливих ігор. Ми виявили, що у процесі рухливих ігор одночасно здійснюються фізичне, розумове, естетичне, моральне та трудове виховання учнів. Ігрова рухова активність та наявні позитивні емоції впливають на посилення всіх фізіологічних та психологічних процесів в дитячому організмі, мають вплив на покращення роботи всіх органів та систем. Аналіз літературної бази свідчить, що ключовим впливом залучення й застосування ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості на уроках фізичної культури з молодшими школярами можуть бути:

- освітнім призначенням ігрової активності є формування рухових умінь та навичок з бігання, стрибків, метання; розвиток таких фізичних властивостей, як: швидкість, сила, спритність, гнучкість та витривалість; формування базису знань з таких дисциплін: фізична культура та спорт, валеологія, народознавство, історія рідного краю і т.д.;

- виховним призначенням ігрової активності є виховання моральних та волевих рис учнів, прищеплення почуття любові до Батьківщини, звичаїв та традицій свого народу, любові до систематичних занять фізичними вправами; окрім того призначенням гри є розкриття творчих можливостей дітей;

- процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до впливу тренувальних занять;

- за умови захоплення сюжетом, молодші школярі здатні втомлюючись виконувати складніші завдання, аніж під час залучення інших методів;

- посилення рівня дитячої фізичної підготовленості;
- вияв фізичних, вольових і моральних індивідуальних особливостей для досягнення конкретної мети та цілей, що у свою чергу формує сукупний вплив ігрової активності на дитячий організм;
- значні можливості відтворення дитячих взаємин між собою у формі взаємопідтримки та неабиякого суперництва;
- яскраве вираження емотивності, що потребує ретельного регламентування й регулювання взаємин між учасниками гри;
- можливість надання дітям молодшого шкільного віку широкого вибору засобів активності й поведінкових реакцій, прояву ініціативності, а також творчих поривів у тій чи іншій діяльності.

Нами було зроблено спробу дослідження основних аспектів впливу рухливих ігор на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. У процесі дослідження ми виявили, що під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, вдосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Автори наукових праць із дослідженої теми зауважують, що діти, котрі грають в такі ігри як «Влуч у мішень», «Снайпери», «Мисливці і качки», «Вудка», «Горобці-стрибунці» та ін., покращують свої вміння та навички у метанні малого м'яча та дстрибках; у ході проведення ігор-естафет поруч із розвиненням таких фізичних якостей як: швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість – формують й міжпредметні зв'язки з такими дисциплінами як: математика, іноземна мова, природознавство, музика тощо. Під час участі в рухливих іграх та естафетах молодші школярі пізнають оточуючий світ («Хто де живе», «Бузький», «Пошта йде у всі міста»), розширюють кругозір та поглиблюють знання у всіх можливих галузях («Поле чудес в спорті», «Космонавти»).

Для організації та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодших класів необхідно добирати ігри, які б відповідали поставленим завданням уроку (психологічні, фізіологічні, вікові, а також статеві особливості учнів). Для з'ясування змістової складової гри, перед проведенням уроку варто

зосередити увагу на ключових складових гри, а також її функціях, на рівні фізичної підготовленості здобувачів освіти, виявити їхні сильні сторони, таланти й зуміти уникнути гіперактивності в учасників.

Для того, щоб процес уроку йшов вдало, а діти лишилися в оптимістичному емотивному стані з подальшим бажанням брати участь у грі, варто провести завчасну організацію місця, тобто: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від зайвих предметів. Підготування та розміщення інвентаря (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, кеглі, дерев'яні кубики, кольорові жилетки, пов'язки тощо) по всій площі спортивного майданчика має відбуватися зважаючи на фізичні можливості здобувачів освіти.

Через участь дітей у різноманітних іграх та естафетах перед ними постає широкий світ творчих можливостей, гра впливає на посилення мотивування до руху та поліпшення рівня фізичної підготовки молодших школярів. Науковці довели, що правильно побудований урок із фізичної культури, з погляду методичних підходів, із залученням до процесу широкого спектру ігор, естафет, змагань, дозволяє ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні та виховні завдання з дітьми молодшого шкільного віку.

Отже, залучення рухливих ігор у процес фізичного виховання молодших школярівнесе по собі значне оздоровче, гігієнічне, навчальне та виховне значення. Беручи участь у різного роду рухливих іграх учні: займаються загартуванням, демонстрацією емпіричного досвіду, закріпленням та поширенням своїх знань, пізнанням довколишнього середовища, самозбагаченням новими емоціями та відчуттями. Дитяче розвинення відбувається саме під час самої гри. У школяра відбувається розширення кругозору, розвивається спостережливість та кмітливість, проявляються схильності до аналізу та узагальнення. Розвиваються здібності адекватного оцінювання часо-простору, починає відбуватися характеристика рухових дій та відповідна реакція на ці дії. Тому, підсумовуючи, що залучення рухових ігор до фізичного виховного процесу є важливим етапом у формуванні фізичної культури особистості молодшого школяра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Випуск 47. С. 290–300.
2. Аксьонова О. П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: метод. розробки. Запоріжжя: тов. “Ліпс. ЛТД”, 2005. 108 с.
3. Андрієвський Б. М. Проблеми готовності шестирічних дітей до навчання в школі. *Педагогічний альманах*. Херсон: РІПО, 2010. Випуск 5. 6–9 с.
4. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 168 с.
5. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник. Київ: «Видавничий дім «Професіонал; Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
6. Базильчук В., Дутчак Ю. Еволюційний шлях класифікації рухливих ігор. *Молодь і ринок*. 2016. Випуск 141. 133 с.
7. Балак О. М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами. *Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року – 2005”*: науково-методичний журнал. Харків: Основа, 2007. № 10. С. 21–29.
8. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
9. Безверхня Г. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 55 с.
10. Бібік Н. М. Нова українська школа: poradnik для вчителя. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

11. Вільчковський Е. С, Старшинський В. І. Рухливі ігри в школі. Київ: Радянська школа, 1971. 120 с.
12. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Київ: Радянська школа, 1980. 104 с.
13. Воробей Г. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня школярів початкових класів. Івано-Франківськ, 1986. 24 с.
14. Галай М. Д. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). 137–140 с.
15. Гаркавенко А. Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. *Науково-методичний журнал*. Харків: Основа, 2008. № 11. С. 21–29.
16. Глазирін І. Основи диференційованого фізвиховання. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 352 с.
17. Голобородько В. А. Педагогічний підхід до оцінки. *Фізична культура в школі*. 1978. № 12. С. 21.
18. Демчишин А. П., Артюр З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 1992. 175 с.
19. Єременко О. Розвиток фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор. Фастів: Фастівський ліцей-інтернат, 2011. С. 3.
20. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. Київ: Радянська школа, 1969. 114–116 с.
21. Жидков С. П., Лоза Т. О. Вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції, 20–21 квітня 2006 року. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. С. 28–35.

22. Завацький В. С., Цьось А. В., Бичко Л. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави: навч. посібник. Луцьк: Надетир'я, 1994. 112 с.
23. Іващенко В. П., Безкопилий О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина 1. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
24. Кліщевська Я. А. Диференційований підхід до розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей. *Науково-методичний журнал*. Харків: Основа, 2006. № 10. С. 20–27.
25. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). Київ, 2004. 132 с.
26. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 112 с.
27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2008. 366 с.
28. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
29. Ламкова О. І. Дорофєєва С. В. Рухливі ігри та естафети. Харків: Видавництво «Ранок», 2009. 128 с.
30. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
31. Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. Київ: Здоров'я, 1988. 189 с.
32. Макаренко А. С. Педагогічна поема. Київ: Радянська школа, 1973. 524 с.
33. Медвідь А. Педагогічний контроль занять з фізичного виховання дітей раннього віку в умовах сучасної дитячої установи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 301–303.
34. Михайлович М. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 307–309.

35. Москаленко Н. В., Анастасьева З. В., Сидорчук Т. В. Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками: методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладене українською мовою. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 66 с.
36. Мудрик С. Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірник наукових праць. Харків, 1999. № 6. С.19–24.
37. Наумчик В. І. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань студентів з рухливих ігор. Тернопіль: ТДПУ, 2003, 17 с.
38. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. Київ: Просвіта, 2000. 368 с.
39. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / заг. ред. Михайла Грищенка. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2016. с. 30.
40. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навчальний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 128 с.
41. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 класи. Київ: Початкова школа, 2006. с. 34–38.
42. Сметанюк Л. М. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури. *Физическая культура в школе*. 2007. № 4 С. 41.
43. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1–2 класи. Київ: ТД. ОСВІТА-ЦЕНТР, 2018. 240 с.
44. Титаренко С. Дитяча розвага. Київ, 1993. 128 с.
45. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі. *Фізична культура в школі*. № 1. 2001. С. 3–12.
46. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2012. 406 с.

47. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навч. посібник. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.
48. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібн. Київ: Пороги, 2003. С. 184–185.
49. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 1996. 232 с.
50. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
51. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рухливі ігри для розвитку швидкості

1. **«Вовк у канаві».** У центрі спортивної зали проводяться дві паралельні лінії на відстані 70-80 см одна від одної. На протилежних кінцях спортивного залу позначаються лініями дві умовні «домівки». Обирають одного ведучого «вовка», який займає своє місце в «канаві». Решта гравців «кози» займають позицію за лінією однієї з «домівок». По сигналу «вовка у канаві» «кози» – перебігають у «домівку», перестрибуючи через «канаву». Вовк намагається спіймати тих, хто намагається перестрибнути. Зловлений гравець відходить в іншу сторону. Після цього гра продовжується. Виграє той учасник гри, якого жодного разу «вовк» не заквачив.

Правила гри: «козам» забороняється починати бігти без сигналу, переступати канаву, а «вовку» забороняється вибігати із «канави». Хто затримується перед «канавою вовка» більше ніж на 3 секунди, повинен по команді вчителя перестрибнути, інакше він буде вважатися спійманим.

2. **«До своїх прапорців».** Учасники гри розподіляються на декілька груп, які утворюють коло. Всередині кожного кола стає учасник з кольоровим прапорцем та тримає його у витягнутій руці. За першим сигналом вчителя всі учасники гри розбігаються по майданчику (окрім гравців які стоять з прапорцями), за другим сигналом – всі зупиняються, присідають і заплющують очі. В цей момент гравці з прапорцями перебігають на нові місця. Вчитель подає команду: «До своїх прапорців!» і всі учасники гри переміщуються до прапорця свого кольору й утворюють коло. Команда яка перша утворить коло отримує перемогу.

Правила гри: необхідно щоб всі прапорці були різнокольорові. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

3. **«На вільне місце».** На спортивному майданчику гравці створюють коло, інтервал між ними в один метр. Усі гравці повинні бути повернуті обличчям до

центру кола. Серед граючих обирають ведучого гри. За сигналом вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола доторкається до будь-кого з учасників гри. Учасник гри до якого доторкнулися, біжить в іншу сторону від ведучого. Потім, коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають п'ять разів, а коли вони вже піднялися, то продовжують біг в одному напрямку, з метою скоріше зайняти вільне місце. Хто добіг другим, той стає ведучим. Виграють ті учасники гри, які за весь час гри, жодного разу не були ведучими.

Правила гри: не дозволяється під час гри заважати гравцям бігти, штовхати. Через коло бігти учасникам заборонено. Всі дії гравці виконують лише по сигналу вчителя.

4. **«Дзвінок на урок».** Учні розподіляються на дві команди (класи). Для команд розкладаються малі обручі по спортивному майданчику, яких на два менше ніж граючих. Учні ходять, бігають, стрибають, танцюють і промовляють: «Перерва, перерва!». Після сигналу вчителя (дзвінка), учні швидко займають місця в класі (обручі), той кому не вистачило місця вибуває з гри, гра продовжується до тих пір, поки один учасник не виграє.

Правила гри: в одному обручі може знаходитися тільки один учасник гри.

5. **«День і ніч».** На відстані двох метрів в центрі спортивного майданчика креслять дві паралельні лінії. Із двох сторін, в межах п'ятнадцяти метрів. Учасників гри розподіляють на дві рівні команди, які знаходяться біля накресленої лінії (будинків) на лініях в центрі спортивного майданчика, розвернувшись спиною один до одного. Одна команда отримує назву «День» інша «Ніч». По сигналу вчителя команда, яка має назву «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «день» намагається наздогнати їх. Спійманих гравців рахують, а потім вони займають свої місця. Гра продовжується кілька разів, після чого вчитель рахує кількість зловлених учасників в кожній команді.

Правила гри: ловити учасників дозволяється тільки до лінії «будиночків». Отримує перемогу та команда, в якій більша кількість спійманих гравців суперника.

6. **«Біг навипередки»**. На рівному спортивному майданчику креслять дві лінії (старт та фініш) на відстані в межах 20-50 метрів. Потім учні розподіляються на дві команди, що розташовуються на старті так, аби всі учасники з однаковими номерами були рівні за силовими можливостями. За сигналом вчителя спочатку стартують перші номери, потім другі і так далі. Суддя на фініші визначає черговість пробігання дистанції і призначає бали. Перший, хто прибіг отримує 1 бал, другий – 2 бали.

Правила гри: виграє команда, яка отримала меншу кількість балів. Гру можна повторити ще кілька разів.

7. **«Наступ»**. Учасники гри розподіляються на дві рівні команди та шикуються за лініями з протилежних сторін спортивного майданчика, обличчям один до одного (на відстані 30 метрів). По сигналу вчителя учасники однієї команди беруться за руки та йдуть вперед рівною шеренгою. Це команда нападників. Коли до учасників протилежної команди залишається два, три кроки, подає сигнал вчитель. Нападники роз'єднують руки, повертаються в інший бік і швидко намагаються перетнути свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити їх.

Правила гри: перемогу отримує команда, в якій залишиться більше учасників.

8. **«Лови м'яч»**. Учасники гри розподіляються на дві команди. На спортивному майданчику креслять два кола на відстані 3-5 метрів один від одного. За сигналом вчителя учасники гри з м'ячами в руках біжать в коло і кидають м'яч учасникам під другими номерами, а самі направляються в коло назад.

Рухливі ігри на розвиток спритності

1. **«Кіт і миша»**. Учасники гри створюють коло. Один із гравців це – «Мишка», другий це – «Котик», «Мишка» намагається дуже швидко втекти від «Котика». Гравці, які знаходяться в колі вільно пропускають «Мишку» під руками, а ось «Котику» навпаки заважають пробігати під руками. Коли «Котик» спіймає «Мишку», призначається інша пара.

Правила гри: для того, щоб «Котик» міг швидко спіймати «Мишку» в колі створюють кілька воріт, через які «Котик» може вільно вбігати та вибігти в коло. «Котик» не має право перебігати через руки учасників гри. Гравці які знаходяться в колі не повинні роз'єднувати свої рук.

2. **«Передача м'яча над головою»**. Учасники гри розподіляються на 2-3 команди, вони шикуються за лінією старту в колони по одному, знаходячись паралельно одна одній на відстані 1-го метра. Капітани кожної з команд отримують м'яч. За сигналом вчителя капітани команд починають передавати м'яч над головою гравцям, які знаходяться позаду, а ті в свою чергу передають далі. М'яч передається до самого кінця колони. Останні гравці команди, які отримують м'яч, оббігають справа свою колону, стають першими та передають м'яч над головою. Гра продовжується доти, доки всі учасники не пробіжать із м'ячем. Коли капітан команди, який починав гру, останнім отримає м'яч, він швидко біжить стає попереду своєї команди та піднімає м'яч над головою.

Правила гри: не можна м'яч перекидувати та передавати через одну людину. Коли м'яч упав на підлогу, його швидко піднімають і гра продовжується далі.

3. **«Гонка м'ячів»**. Учасники гри знаходяться у колі на відстані 1-го метра, розрахувавшись на перший, другий. Капітани команд отримують по м'ячу. За сигналом вчителя, капітани починають кидати м'ячі по колу (один – праворуч, інший – ліворуч) гравцям команди, які стоять через одного. Кожний учасник гри передає м'яч іншому учаснику своєї команди, доки м'яч не буде знаходитися у

капітана. Отримавши м'яч, капітан команди піднімає його над головою. Перемогу отримує команда яка зуміє швидше закінчити перекидання м'яча.

Правила гри: гру можна повторити 5-6 разів та визначити за результатами кращу команду. Учасники гри починають передачу м'яча тільки по сигналу вчителя. Перемога зараховується лише тоді, коли капітан підніме м'яч над головою.

4. **«Біг крізь обруч».** Учасники гри розподіляються на пари. По сигналу вчителя один гравець з пари починає котити обруч, а інший учасник з пари повинен пробігти крізь обруч, потім гравці міняються. Пара, яка швидше зуміє перетнути фінішну лінію отримує 2 бали.

Правила гри: не можна одному учаснику пари пробігати два рази крізь обруч. Кількість команд не обмежена.

5. **«Передай сусіду або передай далі».** Учасники гри стають у коло на відстані 1-го метра один від одного. За колом знаходиться ведучий. Гравці передають м'яч то вправо, то вліво, але лише сусідові, а ведучий в цей час намагається доторкнутися до м'яча. Той учасник гри, в якого він доторкнеться м'яча, стає на місце ведучого.

Правила гри: не можна передавати м'яч через гравця, хто це зробить – автоматично стає ведучим.

6. **«Лисиця і курчата».** На одній стороні спортивного майданчика знаходиться «Курник». На протилежному боці знаходиться – «Нора лисиці». «Подвір'я» – це середина спортивного майданчика. Один гравець – «Лисиця», інші «Курчата». На слова вчителя «Лисиця!» «Курчата» тікають до курника і стають на лавочку, а в цей час «Лисиця» ловить курчат. Гра повторюється декілька разів.

Правила гри: ускладнити гру можна збільшивши кількість «Лисиць» від двох і більше.

7. **«Встигни зайняти місце».** Учасники гри стають в коло і розраховуються по порядкових номерах. Ведучий знаходиться в центрі кола. Вчитель голосно називає два будь-які номери. Учасники гри під викликаними

номерами повинні швидко помінятися містами, а в цей час ведучий намагається швидше випередити одного з гравців, зайнявши його місце. Учасник гри, який залишається без місця стає на місце ведучого.

Правила гри: не дозволяється під час гри, штовхати, тягти за руки.

8. **«Слідом за м'ячем».** Учасники гри знаходяться біля лінії старту. Вчитель знаходиться позаду команд та тримає в руках баскетбольний м'яч. Вчитель кидає м'яч вперед від стартової лінії і подає команду руш направляючим у колонах. Учасники гри швидко біжать за м'ячем та намагаються схопити його. Хто перший із учасників зуміє схопити м'яч, той вважається переможцем.

Правила гри: не можна знаходитися за лінією старту до команди, забороняється під час бігу та під час ловіння м'яча штовхати суперника.

Рухливі ігри на розвиток гнучкості

1. **«Придумай сам»**. Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, які шикуються в одну шеренгу на протилежних сторонах спортивного залу обличчям до його центру та розраховувшись за порядком номерів. Вчитель викликає в хаотичному порядку номери. Учасник гри, який знаходиться під цим порядковим номером повинен вийти в центр спортивного залу та продемонструвати дві різні гімнастичні вправи. Після цього викликається учасник іншої команди і також демонструє дві нові гімнастичні вправи, які не схожі на попередні. Якщо одна із вправ була вже продемонстрована, то команді налічується один штрафний бал. Гра продовжується 4-5 хвилин, перемогу отримує команда яка отримає менше штрафних балів.

Правила гри: учасники команди не мають права підказувати гімнастичні вправи. Вправи повинні виконуватися чітко, додержуватися гімнастичного стилю.

2. **«Акробатична естафета»**. Клас розподіляється на дві рівні команди, які шикуються за лінією старту в колони по одному, розташовуючись паралельно одна одній на відстані 2 метрів. За сигналом вчителя перші учасники команди починають біг до першого гімнастичного мату, де починають виконувати перекати лежачиправим боком. Потім біжать до другого гімнастичного мату і починають виконувати перекид вперед. Потім виконують біг до третього гімнастичного мату, де виконують перекид назад, після цього виконують повернення бігом назад, передаючи естафету іншому учаснику команди.

Правила гри: не можна виходити за лінію старту до сигналу викладача, вправи необхідно виконувати чітко додержуючись гімнастичного стилю. Виграє та команда, яка швидше зуміє виконати естафету.

3. **«Заборонений рух»**. Учасники гри розташовуються в коло на відстані 1-го метра один від одного. Вчитель також стає в коло з дітьми і пропонує

повторювати за ним всі рухові дії, за виключенням «забороненої», яку він сам встановив. Вправу, яку не можна виконувати це «руки на поясі». Вчитель демонструє різні рухові дії, а всі учасники гри повторюють їх. Зненацька він виконує «заборонений рух». Хто з гравців помиляється, той штрафується п'ятьма присіданнями. Гра продовжується.

Правила гри: учасники гри повинні повторювати всі рухові дії за вчителем, окрім «забороненого руху». Штраф можна міняти: п'ять присідань, або стрибки на обох ногах.

4. **«Виклик номерів».** Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, після чого розміщуються на гімнастичних лавах та розраховуються на порядкові номери. Всі гравці команд, за названим вчителем номером, долають однакову відстань до гімнастичної стінки, де виконують завдання вчителя, стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, упор руками на рейку на рівні плечей, виконуючи згинання та розгинання рук, відводячи при цьому по чергово ноги назад (виконати 5 разів). Після виконання вправи на гімнастичній стінці учасник повертається до команди. Гравець який наблизить перший отримує бал для своєї команди. Гра повторюється 5-6 хвилин.

Правила гри: вправи необхідно виконувати чітко додержуючись гімнастичного стилю. Виграє команда, яка зуміє заробити більше балів.

5. **«Біг раків».** Учасники гри розподіляються на дві рівні команди. Естафета проводиться в паралельних колонах. По сигналу вчителя перші учасники команд в упорі присівши ззаду рухаються до місця повороту, і таким самим чином переміщуються до лінії старту, пересікають її, і гру продовжують інші учасники гри. Переміщуватися по дистанції необхідно спиною вперед. Перемогу отримує команда, яка зуміє раніше закінчити естафету.

Правила гри: не можна під час переміщення по дистанції торкатися тазом підлоги. Не можна починати рух наступному учаснику гри до тих пір, поки попередній не пересіче лінію старту.

6. **«Смуга перешкод».** Гравці розподіляються на дві рівні команди, учасники розміщуються в колони по одному за лінією старту. По сигналу

вчителя перші номери починають долати дистанцію, де розміщена гімнастична лава по якій необхідно пробігти вперед, а назад швидко бігом повернутися і передати естафету іншому учаснику гри. Перемогу отримує команда яка швидше закінчить естафету.

Правила гри: не можна виходити за лінію старту до сигналу викладача. Якщо учасник зістрибнув з гімнастичної лави, необхідно спочатку на неї зайти.

7. **«Хто швидше передасть».** Гравці розподіляються на дві рівні команди. Учасники гри розміщуються в колони по одному за лінією старту з дистанцією між командами в один метр. По сигналу вчителя дві команди одночасно починають передавати м'яч, використовуючи верхню передачу м'яча партнеру, що знаходиться ззаду. Команда, яка швидше передасть м'яч отримує бал. Гра триває 5-6 хвилин.

Правила гри: не можна м'яч перекидувати та передавати через одну людину. Коли м'яч упав на підлогу, його швидко піднімають та гра продовжується далі. Перемогу отримує команда, яка набере більшу кількість балів.

8. **«Місток і кішка».** Учасники гри розподіляються на дві рівні команди та розміщуються біля лінії старту в колонах по одному. Перед ними за 5-8 метрів намальовані два кола діаметром 1 метр. За сигналом вчителя перші номери команди вибігають вперед, опинившись в першому колі, виконують гімнастичний міст. Потім вперед біжать другі номери команд. Вони проповзають під мостом і швидко біжать в друге коло, де виконують упор зігнувшись (вигнути спину як кішечка). Після цього перші номери команди біжать в друге коло і проповзають між руками та ногами «Кішечки». Обидва гравці взявшись за руки, швидко біжать до своєї команди. Тільки но обидва гравці перетнуть лінію старту, вперед вибігають треті номери, а ті, що тільки прибігли, стають в кінець колони. Гра закінчується, коли остання пара перетне стартову лінію.

Правила гри: не можна вибігати раніше ніж пара перетне стартову лінію. «Кішечка» виправляється тільки після того, як під нею проповзе партнер. Гру можна повторювати кілька разів, тільки гравці повинні помінятися ролями.

Рухливі ігри на розвиток швидкісно-силової якості

1. **«Стрибки командами»**. Учасники гри розподіляються на дві команди та шикуються в колони, перед ними проводиться лінія, а за лініями розставляються стійки. По свистку вчителя, перші два гравці з команд беруть один одного за пояс, стрибають до стійки на двох ногах й стрибають до стартової лінії. Учасники гри пробігають повз свою команду ззаду знову стрибають на двох ногах до стійки. Коли вони вдруге перетнуть стартову лінію, до них приєднується третій учасник гри, і гравці в трьох прямують до перешкод. Виграє команда, яка швидше зуміє подолати естафету.

Правила гри: необхідно свою команду оббігти ззаду. Стрибати потрібно тільки на двох ногах. Всі учасники гри під час подолання дистанції тримають один одного за пояс.

2. **«Стрибунци»**. В спортивному залі на підлозі малюється коло, в цей час учасники обирають одного ведучого «квача», який займає місце в середині кола. По свистку вчителя гравці починають перестрибувати по черзі через лінію кола і, якщо вони знаходяться в небезпеці (бути «закваченим»), то вони можуть деякий час знаходитися в колі. Стрибаючи на обох ногах учасники гри докладають зусиль, щоб досягти центра кола. В цей час ведучий «квач» стрибаючи на обох ногах намагається «заквачити» кого небудь з учасників. Учасника гри, якого він зуміє «заквачити», той стає на місце ведучого «квача». Отримують перемогу ті учасники гри, які протягом гри жодного разу не були ведучим «квачем».

Правила гри: учасникам гри дозволяється стрибати лише на двох ногах, той хто буде пробігати, автоматично стає ведучим гравцем.

3. **«Бій півнів»**. На підлозі в спортивному залі малюється коло, діаметром в 2 метри. Учасники гри розподіляються на дві рівні команди і шикуються в дві шеренги біля кола один проти одного. Капітани команд посилають по одному з гравців своєї команди в коло. Учасники гри, які знаходяться в колі стають на одну ногу, другу підтягують. Рука знаходиться за спиною. По сигналу вчителя

гравці «півні», починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола і при цьому намагаються не оступитись. Учаснику, якому це вдається вважається переможцем і отримує один бал для своєї команди.

Правила гри: гра продовжується, доки всі не побувають в ролі «півнів». Якщо учасник гри, який знаходиться в колі стає на дві ноги, він автоматично програє. Якщо під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, то присуджується нічия і на їхнє місце виходить інша пара учасників. Під час поєдинку рука знаходиться тільки за спиною. Учасникам гри забороняється штовхати один одного руками.

4. **«Перетягни за лінію».** Учасники гри розподіляються на дві рині команди по силовим можливостям та розміщуються на лінії, накресленій між ними. За 3-4 метри за спиною кожної команди знаходиться по одному судді. По сигналу вчителя команди учасники намагаються перетягнути на свій бік більше гравців команди-суперника. Перетягнуті учасники підходять до судді, після чого продовжують брати участь в грі. Перемогу отримує команда яка зуміє перетягнути більше гравців команди-суперника на свою сторону.

Правила гри: перетягувати можна тільки за руки. Не можна штовхати та ривковими рухами тягти учасника.

5. **«Кенгуру».** Учасники гри діляться на дві команди та шикуються в колони за стартовою лінією. Перші учасники гри затискають колінами футбольний м'яч. По сигналу вчителя, учасники пересуваються стрибками до відмітки та повертаються назад і передають м'яч другому учаснику гри. Отримує перемогу команда, яка зуміє швидше виконати естафету, не порушивши правил гри.

Правила гри: якщо м'яч випав, то необхідно його швидко взяти і почати з того місця, де він випав. Передача м'яча здійснюється лише за стартовою лінією і тільки в руки іншому учаснику.

6. **«Проповзи не загуби».** Учасники гри шикуються за стартовою лінією. Всі учасники беруть дерев'яний кубик і кладуть його на живіт. Опираючись руками об підлогу, вигинаючись, вони повзуть як раки, намагаючись не

загубити предмет протягом 10 метрів. Виграє учасник гри, який пройде дистанцію швидше та не загубить предмет.

Правила гри: якщо гравець губить кубик він отримує штраф +2 секунди.

7. **«Міцне коло».** Учасники гри створюють коло, взявшись за руки. Учасники сходяться в притул один до одного, за сигналом вчителя всі відбігають назад. Хто з учасників не витримує і відпускає руки, той вибуває з гри.

Правила гри: гра триває, поки в колі не залишиться 3 учасники, вони і є переможцями. Руки учасників необхідно тримати міцно.

8. **«Хто далі».** Учасники гри діляться на дві рівномірні команди. Перші гравці команди стають на лицьовій лінії спортивного залу з набивними м'ячами. Гравці беруть м'яч (м'яч ззаду за спиною), різко нахиляються вперед і піднімають руки назад – різко викидають м'яч вгору через голову. Виграє учасник, який кине якомога далі та отримає бал для своєї команди.

Правила гри: кидки можна міняти: знизу двома руками; зверху із-за голови двома руками. Отримує перемогу команда, яка набере більшу кількість балів. Гру можна повторити ще раз.