**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** **гуманітарних наук, психології та педагогіки**

 (повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра здоров´я людини та фізичного виховання**

 (повна назва кафедри)

освітньо-кваліфікаційного рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, спеціаліст, магістр)

напряму підготовки \_\_\_6.010203 – Здоров´я людини \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**здоров´я людини**

**та фізичного виховання**

**доц. Завацький Ю.А.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“11” березня 2019\_року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА**

**Абраменко Аліни Вікторівни**

1. Тема роботи: «Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор»

Керівник роботи Завацький Юрій Анатолійович, к. психол. н., доц.

 ( прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “11” березня 2019 р. № 46/15.22

2. Строк подання студентом роботи\_\_\_05.06.2019 р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи* *– 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури – 50 дж.*

*4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові джерела з розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор; підібрати діагностичний інструментарій згідно вивчення особливостей розитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор; на основі опрацювання дослідженої літератури визначити практичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): *таблиці – 3, рисунки – .*

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| Завдання видав | Завданняприйняв |
| 1. | Завацький Ю.А. – к.психол.н., доц., завідувач кафедри здоров´я людини та фізичного виховання | 11.03.2019 р. | 11.03.2019 р. |
| 2. | Завацький Ю.А. – к.психол.н., доц., завідувач кафедри здоров´я людини та фізичного виховання | 11.03.2019 р. | 11.03.2019 р. |

7. Дата видачі завдання 11.03.2019 р**.**

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів**  | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 03.2019 р. | 03.2019 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 03.2019 р. | 03.2019 р. |
| 3 | Підбір діагностичного інструментарію щодо даної проблеми. | 04.2019 р. | 04.2019 р. |
| 4 | Узагальнення результатів. | 04.2019 р. | 04.2019 р. |
| 5 | Визначення практичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. | 05.2019 р. | 05.2019 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та її захист  | 06.2019 р. | 06.2019 р. |

**Студентка Абраменко. А. В**

**Керівник роботи доц.Завацький Ю.А.**

**РЕФЕРАТ**

Текст -80 с., табл. - 3, джерел - 50

В роботі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор, розглянуто способи розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Проведено підбір діагностичного інструментарію щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Визначено практичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

**Ключові слова:**  РУХЛИВІ ІГРИ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ГРА, ІГРОВИЙ МЕТОД, ПРАВИЛА ГРИ, СКОРОЧЕННЯ М’ЯЗІВ, СИЛА, ШВИДКІСТЬ, ВИТРИВАЛІСТЬ, ГНУЧКІСТЬ, СПРИТНІСТЬ, НАРОДНІ ІГРИ, ГІПОДИНАМІЯ, ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВСТУП |  | 7 |
| РОЗДІЛ 1. | **ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР** |  10 |
|  | * 1. Змістові характеристики вікових та фізіологічнних особливостей дітей молодшого шкільного віку
 | 14 |
|  | * 1. Сутність розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: історичний аспект
 | 20 |
|  | * 1. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку
 | 23 |
|  | * 1. Теорія впливу рухливих ігор на організм дітей
 | 28 |
| РОЗДІЛ 2 | **РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ** | 33 |
|  | 2.1. Рухливі ігри та їх різновиди  | 35 |
|  | 2.2. Використання рухливих ігор на практиці | 39 |
|  | 2.3. Підвищення рухової активності у дітей молодшого шкільного віку | 50 |
| ВИСНОВКИ |  | 72 |
| СПИСОКВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ |  | 75 |

**ВСТУП**

 **Актуальність дослідження**. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо [4]. Тому збереження і зміцнення здоров’я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямами розвитку суспільства.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання.

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то надалі це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичне застосування ігор сприяє розвитку рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів і усього організму дитини[4;16;19]. Аналіз літератури показав, що розглядом зазначеної проблеми займалися багато авторів, вчителів практиків, вчених гігієністів зокрема: Бондаревський Г.Б., Дмітрієв В.В., Круцевич Т.Ю., Сухарев А.Г., . Вчителі-практики, вчені-гігієністи (Н.Ф. Денисенко, Н.А. Кот, Р.З. Поташнюк), педагоги (В.В. Гориневський, П.П. Лесгафт, А.С. Макаренко, А.В. Онопрієнко, О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, А.В. Огнистий).

Однак проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого вдосконалення [4;16;19;30;34;40;41;43].

Отже, актуальність цієї проблеми, її недостатнє висвітлення в педагогічній теорії, вимоги шкільної практики щодо пошуків змісту ефективного виховання фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор зумовили вибір

теми дослідження: **“Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор”.**

 **Об’єкт дослідження** – процес фізичного вдосконалення дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – розвиток фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор.

**Мета** **дослідження:** проаналізувати та обґрунтувати проблему розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури. 2. Виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. 3. Розглянути технологію формування фізичних якостей у молодших школярів.

 **Методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури,

**Теоретичну та методологічну основу дослідження** становили: концепції розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор (Дмітрієв В.В., Круцевич Т.Ю., Сухарев А.Г., . Вчителі-практики, вчені-гігієністи (Н.Ф. Денисенко, Н.А. Кот, Р.З. Поташнюк), педагоги (В.В. Гориневський, П.П. Лесгафт, А.С. Макаренко, А.В. Онопрієнко, О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, А.В. Огнистий та ін.).

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розкритті теоретичної основи проблеми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Дослідження впливу рухливих ігор на організм дітей.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у дослідженні особливостей рухливих ігор в аналізі отриманих рзультатів та наданні профілактичних рекомендацій щодо попередження зниження рухової активності дітей.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

**Гра** – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво, динамічно і задерикувато**.**

**Рухлива гра** – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів. **Зміст** **рухливої гри** складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії.

**Сюжет гри** – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протиборчих сил до кульмінації і розв’язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові та інші) або створюються спеціально виходячи із завдань фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам і елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

**Правила гри** – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри. Рухові дії – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення будь-яких рухових завдань. В рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись з проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку і затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника тощо. Всі ці дії виконуються в найрізноманітніших комбінаціях і поєднаннях.

**Ігровий метод** – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягненні певної мети багатьма дозволенними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації [12;14].

Фізичне виховання учнів є неодмінною (умовою) частиною всієї навчально-виховної роботи школи і займає важливе місце у підготовці учнів до життя та суспільно корисної праці.

Діти молодшого шкільного віку дуже активні і для їхнього розвитку корисно частіше перебувати в русі. Але діти повинні значну частину дня бути в школі, вчитися адаптуватися до нового середовища, людей і правил. Початок чогось нового завжди нелегкий, а для дитячої психіки особливо складний.

Виховання школярів методом фізичних вправ зумовлює певні особливості такі як анатомо-фізіологічні та психологічні.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і відчутно обмежується їхня рухова активність, можливість перебувати на відкритому повітрі. І саме тому, правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, але і дієвим чинником підвищення його розумової працездатності.

**Рухливі ігри** – спосіб всебічного розвитку та виховання дітей.

Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей, зміцнюють здоров’я органів і систем. Зростає швидкість росту,збільшується вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів.

За допомогою фізичних вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи. Під час рухливих ігор посилюється діяльність кровоносних і лімфатичних систем.

Ігри на свіжому повітрі - гарний метод для загартовування організму дітей від різного типу захворювань.

Дитина, яка щодня робить певні фізичні вправи, краще переносить погану погоду.

Рухливі ігри потрібні організму адже: «рух - це життя», стимул до покращення рухової активності. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються рухи і навички, які потрібні у повсякденному житті. Основні рухи — хода, біг, стрибки, рівновага. Завдяки цьому розвиваються такі важливі фізичні якості як швидкість, спритність, витривалість. Також ігри впливають на виховання морально-вольових якостей. Дії школярів скеровують правила гри. Вони мають слухати вчителя, який, у свою чергу, має розповідати правила. Ігри регулюють поведінку, сприяють вихованню дисципліни, вчать відповідати за свої вчинки. Діти об'єднуються, мають спільну мету та разом ідуть до цілі. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми загально прийнятої громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Зацікавленість грою об’єднує дітей в команди.

Такі ігри корисні для всіх. І, навіть, слабкі діти можуть проявити себе з іншого боку, як сильні і цілеспрямовані гравці, якщо будуть діяти. Зокрема краще в команді.

 Рухливі ігри - в основному колективний тип розваг. Діти грають в колетиві і протягом гри виявляють вміння, які потім з часом закріплюють і розвивають. Такі як вміння орієнтуватися в просторі. Гра допомагає дитині перебороти страхи, сором’язливість, невпевненість у собі. Часто буває важко змусити дитину виконати якийсь рух на очах у всіх. Проте в грі, вона захоплена процесом повторення рухів і тому дитина звично виконує різні рухи. В рухливих іграх у дітей виробляються організаційні навички, вміння аналізувати в певних обставинах.

Діти привчаються стояти на місці, коли їм хочеться бігти, терплячечекають певного сигналу, щоб стрибнути або кинути м’яч у ціль. Вони свідомо стримуються, додержуючи певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку. Такі зусилля допомагають дітям координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила.

Виконуючи вимоги, діти привчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями, викликати потрібні дії, гальмувати небажані рухи, вчинки.

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають створити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір.

Цінність гри полягає ще й в тому, що вона викликає радісні переживання, задоволення, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. Коли дорослі пропонують дітям якусь нову гру, забавку, то треба своїм настроєм добре захопити їх, пояснити їм правила, разом обміркувати порядок гри, дати дітям можливість висловити свої думки і бажання та обов’язково кілька разів разом з дітьми взяти участь у грі. Щоб на власному прикладі показати правильність поведінки.

Позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить, насамперед, від правильного вибору гри. При цьому потрібно визначитися з формою проведення занять: урок, фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва), позакласний захід, у сім'ї тощо. Вибір гри залежить від місця проведення.

На свіжому повітрі можна проводити всі українські народні ігри та рухливі ігри з великою інтенсивністю; у невеликому залі можна проводити ігри з шикуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі.

Вибір гри залежить від наявності в школі інвентарю, обладнання, а також від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх та виховних завдань із розвитку фізичних якостей.

Для вибору української народної гри потрібно чітко знати завдання, які необхідно вирішити. Наприклад, для розвитку сили доцільно використовувати ігри, які пов’язані з боротьбою, перетягуванням, а також з урахуванням розвитку фізичних якостей учнів. Зміст гри має відповідати віковим особливостям фізичного і психофізичного розвитку учнів.

Щоб дітям молодших класів було цікаво, потрібні зрозумілі правила, легкість виконання та приємна атмосфера.

Для проведення ігор та естафет на свіжому повітрі потрібно підготувати майданчик з рівною поверхнею.

Вчитель завжди має пам'ятати про правила безпеки учнів під час проведення ігор та естафет.

Для кращого засвоєння учнями гри рекомендується супроводжувати пояснення демонстрацією окремих рухів. Завдання вчителя: керувати грою, говорити команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали, робити вказівки протягом гри, самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль, спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

 Головне завдання педагога — навчити учнів грати самостійно, розбираючись у правилах гри, і зацікавити їх у процесі. Тільки в цьому випадку вони самі регулюватимуть ступінь уваги, м'язові напруження, швидко прийматимуть рішення, проявлятимуть ініціативу. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом. Закінчують гру за сигналом учителя організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців, беручи до уваги не лише швидкість, а і якість виконання дії [25;29;44].

 **1.1**. **Змістові характеристики вікових та фізіологічних особливостей**

**дітей молодшого кільного віку**

Для правильного фізичного виховання дитини треба, знати і враховувати особливості її вікового розвитку. Молодшого школяра не можна сприймати як зменшену копію дорослої людини. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають показники росту й розвитку, залежить як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості. Організм дітей в молодшому шкільному віці схильний до швидкого росту, надмірної активності і зацікавленості в усьому новому. І саме тому у нас є система.

У нашій країні склалася система умовного поділу так званого «шкільного періоду дитинства» на три вікові групи, а саме:

· молодший шкільний вік (діти 6-10 років - учні І-IV класів),

· середній шкільний вік (підлітки 11 -14 років -учні V-VIII класів),

· старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15-17 років - учні IX-XI класів).

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток організму дитини -- зріст щороку збільшується на 3-5 см, вага на 2-2,5 кг.

Процес окостеніння ще не закінчений, поперекова кривизна хребта не сформувалась і не закріпилася, кістки «таза не зрослися, кістки скелета легко зазнають деформації. Хребет відзначається великою гнучкістю і рухомістю. М'язи і зв'язковий апарат слабкі -- потрібне велике напруження м'язів, щоб утримати тіло у вертикальному положенні; тому неправильне положення тіла, однобічне навантаження, велике м'язове напруження можуть призвести до викривлення хребта. Відхилення від норми в положенні хребта спостерігається найчастіше у вигляді бічних викривлень (сколіозів), а також у вигляді плоскої, сідлоподібної, сутулуватої чи круглої спини.

У цей період поступово закінчується окостеніння кисті руки, що надає їй певної міцності - важливої якості, необхідної для ручної праці. Скорочення м'язів кисті і плеча спричиняють прискорення росту відповідної ділянки кисті спочатку в перпендикулярному напрямі до її сили, а потім -- уздовж неї.

Слід простежити за симетричним розвитком лівої і правої рук, оскільки це має велике значення для правильного фізичного розвитку дитини. Вправи з малим і великим м'ячем, стрибки з короткою скакалкою, ходьба на лижах, плавання та інші вправи сприяють гармонійному розвитку рук. Достатня м'язова діяльність -- одна з необхідних умов розвитку кісток. Кістки краще ростуть і зміцнюються у дітей, які систематично займаються фізичними вправами та беруть участь у фізичній праці. Проте слід ураховувати, що й занадто великі м'язові навантаження завдають шкоди і можуть призвести до передчасного окостеніння й затримки росту.

До 11-12 років хімічний склад кісток дитини вже наближається до хімічного складу кісток дорослої людини. Надалі завершення окостеніння веде до поступового припинення росту тіла в довжину.

М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно -- відстають у розвитку дрібні м'язи. Внаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії і через це швидко стомлюються, особливо, коли виконують одноманітну роботу.

У 7-8-річної дитини м'язи становлять 27% ваги тіла, а в 15 років - 33%. М'язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щороку. У 10 років сила правої руки досягає 16-17 кг, а до 12 років - 21-22 кг.

Розвиткові м'язів сприяють рухи: бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись -- фізіологічна потреба дитини, пов'язана з розвитком м'язів.

Серцевий м'яз дитини 7-8 років ще слабкий. Процес розвитку серця і його складного нервового апарату ще не закінчений, звідси й різкі коливання частоти пульсу, порушення ритму скорочень серця іноді через зовсім незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень. Отже, уміле здійснення фізичного виховання -- чудовий засіб зміцнення серцево-судинної системи. Неправильний режим, оберігання дітей від фізичних вправ, рухової діяльності можуть стати причиною їх поганого розвитку.

Тісно пов'язані із системою кровообігу органи дихання. Вони збагачують кров киснем, потрібним для окислювальних процесів, що відбуваються у тканинах. Окружність грудної клітки набагато збільшується (до 64 см), її форма стає більш пристосованою до виконання своєї функції. Зміцнюється співвідношення окружності грудної клітки з половиною зросту. У 6-7 років ці величини рівні між собою, а в 11 років завдяки швидкому витягуванню тіла в довжину окружність грудної клітки на 2-4 см менше половини довжини тіла.

У цьому віці ще відносно слабкі дихальні м'язи. Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою - від 20 до 22 раз за хвилину, а повітря, що видихає дитина, містить тільки 2% вуглекислоти проти 4% у дорослого. Життєва місткість легень (тобто кількість повітря, яке можна видихнути після максимального вдиху) за період від 7 до 12 років збільшується з 1300 до 2000 см 3. У цьому віці починається диференціація типів дихання: діафрагмальне - у хлопчиків, грудне - у дівчаток.

Важливо привчати дітей до правильного дихання. Що означає правильно дихати? Які резерви має дихальний апарат? Перш ніж відповісти на ці запитання, треба пригадати, який шлях проходить повітря, потрапляючи до нашого організму.

Через ніс і ходи носової порожнини, а іноді через рот і ротову порожнину, повітря надходить до носоглотки, звідти через гортань-- до дихального горла, трахей і бронхів.

Бронхи, як дерево, розпадаються спочатку на великі, а потім на все менші й зовсім малі бронхіальні гілочки - бронхіоли, які закінчуються купками найдрібніших пухирців, що називаються альвеолами.

Найтонші стінки альвеол оповиті сіткою кровоносних капілярів. Альвеол дуже багато: в обох легенях - кілька мільйонів, а їх поверхня становить приблизно 100 м2! Це фізіологічне доцільно - велика поверхня сприяє кращому обмінові газів між кров'ю і повітрям.

 Дихати треба якомога глибше. Часте дихання поверхневе, повітря не встигає дійти до альвеол і відразу виштовхується з легень. Отже, слід дихати так, щоб забирати з атмосферного повітря більше кисню. Це можна зробити за рахунок досить значних резервів дихального апарату.

Коли вдихати повітря через ніс, а видихати через рот, повітря надходить до легень попередньо підігрітим та очищеним у носовій порожнині, а вуглекислота виводиться активніше й повніше. У 7--8 років дихання дітей іноді ускладнюється через вузькість носових ходів або внаслідок розростання пухкої аденоїдної тканини. Незамінний засіб активного розвитку дихального апарату - фізичні вправи на свіжому повітрі.

У живому організмі весь час відбуваються процеси обміну речовин та енергії. Під час руху людини ці процеси посилюються.

Видатний російський фізіолог І.М. Сєченов так визначив роль рухів у житті людини: «Уся нескінченна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно лише до одного явища - м'язового руху» [45].

Навіть найпростіший рух здійснюється за участю багатьох м'язів. Скорочення одних м'язів забезпечує основний рух, діяльність інших сприяє плавності й розміреності рухів. Під час рухів відбувається перерозподіл постійного напруження усіх скелетних м'язів людини, завдяки чому вона може набувати необхідної для виконання рухів пози.

**Скорочення м'язів** – наслідок складних фізико-хімічних процесів, які починаються в нервових клітинах і поширюються по нервових волокнах до кінцевих нервових пластинок. Переходячи на м'язові волокна, вони викликають їх скорочення, слідом за яким іде розслаблення. До фізико-хімічних процесів під час роботи м'язів залучаються різні похідні вуглеводів, білків, жирів та інших речовин, що входять до складу м'язів і постачаються кров'ю. М'язова діяльність відбувається з частковою затратою цих речовин, які є джерелом енергії. Інтенсивність обміну речовин у м'язі при переході від стану спокою до діяльності збільшується більш як у 1000 раз.

Коли правильно чергуються м'язова праця і відпочинок, затрачені речовини поповнюються з певним перевищенням, тобто підвищуються робочі можливості м'яза.

Різноманітні м'язові рухи викликають взаємні переміщення суглобових кінцівок кісток, окремих сегментів скелета, натягання сухожиль, м'язових зв'язок. Кістки та суглобно-зв'язковий апарат зазнають під час рухів стиснення, розтягування, скручування, що поєднується з підвищеним постачанням цих тканин кров'ю та поживними речовинами від працюючих м'язів. Кістковий апарат дитини набуває більшої механічної міцності як за рахунок збільшення маси кісткової речовини (кістки стають масивнішими), так і її структури (збільшення поверхні щільного шару кістки тощо).

Діяльність м'язів і внутрішніх органів взаємозв'язана. Сигнали, що надходять від м'язів, пристосовують діяльність внутрішніх органів для задоволення потреби у кисні та продуктах живлення, завдяки чому координується праця м'язів і внутрішніх органів.

Найчутливіше реагують на м'язову діяльність серцево-судинна і дихальна системи. Серцево-судинна система працює значно економніше під час різноманітної м'язової роботи і в стані спокою. Дуже тісно пов'язані між собою м'язова діяльність і дихання. Різні види м'язових навантажень впливають на дихальні рухи і вентиляцію повітря, що відбувається в легенях, на обмін у легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на використання кисню тканинами організму. Зміни в положенні грудної клітки здійснюються скелетними м'язами, тому дихання регулюється усіма рухами людини. Якщо рухи виконуються вперше, ця взаємодія може бути ще недосконалою. Вдих і видих можуть не збігатися з розширенням чи звуженням грудної клітки і тоді можуть мати місце напруження і затримка дихання.

Заняття фізичними вправами сприяють поглибленню дихання, вдосконаленню газообміну у легенях і тканинах. Дихальні рухи регулюються довільно. Тому великого значення під час занять фізичними вправами набуває свідоме узгодження дихання з рухами. При цьому швидше формується механізм дихальних рухів, оптимізується кількість і глибина вдихів та об'єм повітря, що проходить крізь легені.

Від роботи м'язів залежить також і функціонування нирок. Внаслідок посилення м'язової діяльності, яка супроводжується потовиділенням, кількість сечі, що виводиться нирками, зменшується. Одночасно в ній збільшується вміст різних залишкових продуктів обміну речовин.

Складна взаємодія м'язів і внутрішніх органів під час рухів спрямовується і регулюється нервовою системою. При цьому прискорюється проходження різних імпульсів від одних відділів нервової системи до інших, активізується зв'язок між нервовими центрами і різними органами. Інформація від органів рухів, органів чуттів і внутрішніх органів стає повноціннішою, швидше надходить до нервових центрів.

Удосконалюється діяльність різних органів чуттів. М'язово-суглобове чуття, що супроводжує будь-який рух членів нашого тіла і будь-яку зміну в їх положенні один щодо одного, чудово розвинуто в артистів цирку, майстрів балету, гімнастів, лижників, фігуристів тощо.

Під впливом занять фізичними вправами поліпшується також і зір, удосконалюється слух, рівновага, тактильна чутливість. Вдосконалюється здатність аналізувати сигнали, що надходять до нервової системи під час рухів та формування потрібних відповідей у вигляді рухових дій.

Центральна нервова система збагачується більшим запасом різних нервових зв'язків, і це сприяє швидшому формуванню нових рухів. Найпростіші з них можуть відразу, «з ходу» перетворитись у повноцінно координовані рухові навички.

Таким чином, під впливом різноманітної м'язової діяльності, зокрема занять фізичними вправами і спортом, удосконалюється будова і діяльність організму людини: підвищується її працездатність, зменшуються витрати організмом енергетичних речовин на виконання тієї самої роботи, економнішими стають витрати на підтримку його життєдіяльності в стані спокою [45].

* 1. **Сутність розвитку фізичних якостей у дітей молодшого**

**шкільного віку засобами рухливих ігор: історичний аспект**

Формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, тому фізичні навантаження набули важливої біологічної ролі в її життєдіяльності .

Аналіз науково-методичної літератури [4;12;16;19;30;]**,** показує, що найважливіший результат гри - це радість і емоційне піднесення дітей. Завдяки цій властивості гри, в значній мірі ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, сприяють вихованню рухових здібностей в учнів. Ігрові види і дії вимагають всього комплексу швидкісних здібностей від учня у зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю, а також враховувати функціональні можливості учня. Від останніх, в свою чергу, залежить швидкість рухів. Необхідно також враховувати і поєднувати методи щодо стандартного повторення рухів з максимальною швидкістю і методи досить широкого варіювання швидкісних вправ.

Рівень розвитку рухових якостей учнів зараз знаходиться на невисокому рівні, і не може задовольняти сучасні вимоги, що ставляться до уроків фізичного виховання в школі. Тому, так багато випадків поганого самопочуття і смертей на уроках фізичного виховання. Проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення [4].

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, силу, координацію тощо. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не тільки застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи [4].

За останні роки рухливі ігри все більше завойовують симпатії педагогів.

Педагоги, які творчо працюють, прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. А цінність ігор полягає в тому, що набуі вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових, швидко змінних умовах, які в свою чергу ставлять дітям інші вимоги.

Елементарні вміння та навички, набуті учнями в ігрових умовах, не тільки порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння ними. А на етапі вдосконалення рухових дій кількаразове їх повторення в ігрових умовах допомагає розвивати в учнів здатність набагато економніше і доцільніше виконувати найбільш досліджувані рухи в цілісному, закінченому вигляді [4].

**Найкращими** «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Рухливі ігри за змістом і формою прості і доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Оздоровче значення ігор:

­­­– сприяють гармонійному росту організму школяра;

– формують правильну поставу;

– загартовують організм;

– підвищують активність дітей;

– зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань

Освітнє значення ігор:

– формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків і метання;

– розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість:

– дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості.

Отже, методично правильно побудований урок із застосуванням ігор, естафет дає можливість з великою ефективністю розв'язувати освітні завдання.

Виховне значення ігор:

– виховують моральні та вольові якості учнів;

– виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;

– виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру та позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, рішучості. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій.

Не буде перебільшенням, якщо сказати, що ще Г. Спенсер у своїх міркуваннях про фізичне виховання, виходив практично на позиції здорового способу життя. Він радить дозволяти дитині вільно рухатись, якнайліпше годувати її, якнайбільше тримати на чистому повітрі, давати багато спати і ніколи не доводити до перевтоми. При цьому необхідно використовувати рухливі ігри і спорт, бо в них багато рухів, живий інтерес, який позитивно впливає на дітей. Не залишає Спенсер поза увагою важливість для людини знань з анатомії, фізіології і гігієни: « . . . хвороби ніколи б не спіткали людину, коли б вона мала поняття про закони фізіології і не порушувала б їх» [16;23].

**1.3 Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку**

Розвиток рухових якостей обумовлений біологічними і соціальними чинниками. Природне біологічне зростання організму супроводжується збільшенням рухових можливостей дитини. При цьому розвиток його моторики зумовлюється соціальними умовами, а рухова функція організму виступає як компонент, на який спрямована педагогічна дія.

Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей під впливом занять фізичними вправами розглянуті в роботах Н.В. Зімкіна (1956), А.В. Коробкова (1958), І.А. Фоміна і В.П. Філіна (1972) і інших авторів [17].

Їх дослідження довело, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості) є морфологічні і функціональні зміни м’язової системи, а також нервова регуляція рухових і вегетативних функцій організму. Зокрема, для прояву цих якостей важливе значення мають координаційна діяльність нервових центрів з регуляції функції мязового апарату і вегетативних органів [18].

Зростання тренованості організму дітей відбувається дещо повільніше, ніж оволодіння руховими навичками, зокрема в нескладних за технікою рухових дій.

Шляхом доцільного підбору фізичних вправ можна впливати на біологічний хід розвитку різних рухових якостей дітей.

Розвиток рухових якостей у дитини виникає під впливом двох чинників: природно-вікових змін організму і режиму рухової активності.

Процес розвитку рухових якостей у дітей молодших класів здійснюється з морфологічними і функціональними можливостями організму. Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку дитини, що являє собою різносторонню дію на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток всіх рухових якостей.

Однією з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини.

До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

**Сила** - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розвиток сили супроводжується потовщенням і зростанням м'язових волокон [15].

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з подоланням власної ваги тіла (підтягування у висі, віджимання, утримання рівноваги.); вправи з використанням спортивних тренажерів; вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки по піску, біг і стрибки в гору, біг проти вітру та інше.); вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, фитомячи).

Силові вправи в окремому занятті можуть займати всю основну частину, якщо виховання сили є головним завданням навчального заняття. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і розслаблення. Величину обтяження зазвичай дозують вагою обтяження, кількістю повторень в одному підході, дорівнює кількісті підходів (серій).

Для розвитку сили застосовують різні методи.

Метод максимальних зусиль (виконання вправ з максимальним і майже максимальним обтяженнями. При одному підході виконується 1-3 повторення, 5-6 підходів з відпочинком 4-8 хв. Даний метод пов'язаний з розвитком, вдосконаленням міжм'язової і внутрішньом'язової координації.

Метод динамічних зусиль сприяє створенню максимального силового напруження за допомогою роботи з обтяженням з максимальною швидкістю. Це забезпечується застосуванням малих і середніх обтяжень. Виконується 3-6 серій по 15-20 повторень, відпочинок 2-4 хв. Даний метод сприяє розвитку швидкісно-силових якостей.

Метод повторних (ненасичених) зусиль передбачає використання обтяжень з максимальним числом повторень ("до відмови"). Вага обтяження підбирається з урахуванням підготовленості. Зазвичай це виконання вправ з обтяженням 30-70% від максимального, 3-6 серій по 4-12 повторень, відпочинок 2-4 хв. Серійні повторення такої роботи з обтяженням сприяють сильній активізації обмінно-трофічних (харчових) процесів в м'язовій та інших системах організму, сприяють підвищенню загального рівня функціональних можливостей систем і органів, ефективного нарощування м'язової маси.

Метод колового тренування забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться по "станціях" і підбираються таким чином, що кожна наступна серія включала б в роботу нову групу м'язів[18].

**Швидкість** - це комплекс функціональних властивостей організму, що визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції. Засобами розвитку швидкості є змагальні спеціальні вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри [18].

Вправи виконують повторно в максимально швидкому темпі в полегшених або ускладнених умовах. Тривалість виконання вправи невелика.

**Витривалість** - це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Розрізняють два види витривалості: загальну і спеціальну[18].

**Загальна витривалість** - здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної і дихальної систем. У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру: тривалий біг, біг пересіченою місцевістю, біг на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи.

**Основними методами розвитку загальної витривалості є:**

1) рівномірний метод з помірною та змінною інтенсивністю навантажень;

 2) повторний метод;

3) метод колового тренування;

4) ігровий і змагальний методи.

**Спеціальна витривалість** - це здатність ефективно виконувати роботу певної трудової чи спортивної діяльності. Засобом розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної, швидкісно-силової) є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних вправ за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму, власне змагальні вправи [18].

**Гнучкість** - здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок; вона пов'язана з фактором спадковості, на неї впливають вік, регулярні заняття фізичними вправами [31**]**.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою. Серед вправ на розтягування розрізняють активні, пасивні та статичні.

**Активні** рухи з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили і обертальні рухи тулубом) можна виконувати без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі).

**Пасивні** вправи на гнучкість включають рухи, що виконуються з допомогою партнера; рухи, що виконуються з обтяженнями; рухи, що виконуються з допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні рухи з використанням власної сили (підтягування тулуба до ніг, згинання кисті однієї руки іншою рукою).

**Статичні** вправи, що виконуються з допомогою партнера, власної ваги тіла або сили, вимагають збереження нерухомого положення з максимальною амплітудою протягом певного часу. Після цього слід розслабитися, а потім повторити вправи.

Вправи для розвитку гнучкості рекомендується проводити шляхом активного виконання рухів з поступово зростаючою амплітудою, використання пружних "самозахоплень", погойдувань, махових рухів.

Основні правила застосування вправ в розтягуванні: не допускаються больові відчуття, руху виконуються в повільному темпі, поступово збільшуються їх амплітуда і ступінь застосування сили партнера [31].

**Спритність** - здатність швидко, точно, економно вирішувати рухові завдання. Основним засобом виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування снарядів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи за сигналом або за обмежений час [37].

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як будь-які освоєні навички і виконуються в одних і тих же постійних умовах рухові дії не стимулюють подальший розвиток спритності.[33;32]

Таким чином, розвитку спритності сприяють систематичне розучування нових ускладнених рухів, застосування вправ, що вимагають миттєвої перебудови рухової діяльності: спортивні, рухливі ігри [20;32].

**1.4 Теорія впливу рухливих ігор на організм дітей**

Під час організації та проведенні рухливих ігор слід дотримуватися такої методики: назвати гру, пояснити основний зміст гри, пояснити основні правила гри, подавати основні правила гри у відповідності до віку дітей, розподілити ролі, роздати іграшки та атрибути, обрати ведучих. В процесі гри керуватися її діями, направляти гравців на творчу ініціативу, слідкувати за емоційністю, мовою, мімікою, жестами, правилами, вимагати від гравців свідомої дисципліни, регулювати психічне та фізичне навантаження протягом гри, слідкувати за пульсом гравців, організовано закінчити гру, проаналізувати гру відповідно до вікової групи, оголосити висновки та пропозиції, розкрити конкретні вимоги до кожного учня [2].

Кожен рух викликає затрату м'язової енергії. Під впливом фізичних вправ і рухливих ігор діти швидше і краше ростуть. Це пояснюється тим, що фізична активність сприяє посиленню обміну речовин, кровообігу та дихання.

Завдяки цьому до клітин, в тому числі кісток і м'язів, доставляється більше "будівельного матеріалу", і кістки збільшуються як у довжину, так і в ширину, більш інтенсивно наростають зв'язки та м'язи. В результаті занять іграми і фізичними вправами збільшуються і розвиваються також всі внутрішні органи. Саме в цьому яскраві приклади проявлення таких закономірностей розвитку дітей як системогенез та "енергетичне правило м'язів" [5].

**Енергетичне правило м’язів скелету І.А. Аршавського**
Сутність і фізіологічний зміст цього правила полягає в тому, що рухова активність живої системи незалежно від причини, що її викликала, ендогенної – у зв’язку з необхідністю задоволення, наприклад, у їжі, або екзогенної – у зв’язку з дією стресових станів, є фактором функціональної індукції надлишкового анаболізму. Розрізняють дві його форми. Перша проявляється в антенатальний період раннього постнатального віку з поступовим згасанням і виражається у надлишковому накопиченні протоплазменої маси, що зумовлює збільшення лінійних і вагових характеристик організму. Друга риса надлишкового анаболізму виникає після реалізації антигравітаційних реакцій іще в процесі росту і після його завершення. Найбільш виражена вона у дорослому віці і проявляється не в надлишковій масі, а в надлишковому накопиченні структурно-енергетичних потенціалів у м' язах скелету, що підвищують їх робочі можливості.

Обидві форми надлишкового анаболізму стосуються не тільки м’язів скелету, а й органів та систем, що забезпечують функцію руху (серцево-судинна, дихальна, ендокринна система. Отже, ріст і розвиток є природним наслідком активності живої системи і її елементів. Ця активність створює дефіцит енергії в організмі, що росте, і зумовлює неповернення рівня енергії до вихідного стану, а відновлює її з надлишком. В надлишковості анаболізму, що індукується функціональною активністю, полягає провідний механізм, який лежить в основі процесів росту і розвитку.
Пов’язана з обмеженням рухової активності недостатня стимуляція надлишкового анаболізму у період росту та розвитку, коли спостерігається найбільша пластичність і піддатливість впливам навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповному використання генетичного фонду [30].

Це зумовлює низький рівень фізичного розвитку і функціональних  можливостей, яким важко відновлюються у зрілому віці навіть шляхом систематичних фізичних тренувань (Г.Л. Апанасенко, 1992). Існування двох форм надлишкового анаболізму – накопичення протоплазмової маси і ріст структурно-енергетичного потенціалу, а також їх різна інтенсивність у різні вікові періоди дає підстави зробити важливий висновок у різні періоди онтогенезу людини для характеристики її фізичного розвитку необхідно робити акцентна показниках, що вказують на результат тієї або іншої форми надлишкового анаболізму. Якщо у період новонародженості, грудного періоду, раннього і першого дитинства розвиток повинен відзначатися переважно динамікою лінійних і вагових показників росту протоплазмової маси, то у більш старшому віці це повинні бути показники структурно-енергетичного потенціалу, тобто система біоенергетики.

Фізичне здоров’я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів і функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення) [5;6].

**Серце дитини** за період росту збільшується у 8-10 разів, і для стимуляції цього процесу дуже корисні помірні фізичні навантаження, інакше поверхня серця може обрости жиром, а міокард (м'язи серця) стає в'ялим, не здатним до сильних скорочень. Це, в свою чергу, погіршує забезпечення тканин, особливо периферійних органів киснем. Регулярні заняття фізичною культурою і рухливими іграми укріплюють не тільки скелетні м'язи, а і серцевий м'яз. Серцевий м'яз натренованої людини з кожним скороченням посилає в кров'яні судини (артерії) значно більше крові, ніж у осіб, які фізично мало треновані. В проміжку між сильними скороченнями натреноване серце довше відпочиває і завдяки цьому зменшується частота серцевих скорочень. Тобто серце починає працювати більш економно, менше втомлюється, стає витривалішим. Натреноване серце добре вправляється з довготривалою тяжкою працею, і навпаки, серце людини, яка мало тренована і веде малорухливий спосіб життя, гірше справляється із своєю насосною функцією і, як результат, недостатньо забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю.

Людина, яка з дитячих років вела малорухливий спосіб життя, має завжди послаблену серцево-судинну систему і тому важко переносить фізичні навантаження.

Вплив рухливих ігор на функцію дихання також корисні, особливо якщо заняття фізичною культурою проводяться на свіжому повітрі. Організм при фізичних навантаженнях потребує підвищеної кількості кисню, дитина починає дихати частіше та більш глибоко, що сприяє збільшенню розмірів грудної клітини і легень, а також підвищує силу дихальних м'язів (міжреберних, діафрагми). При цьому слід дотримуватись правильного (найбільш ефективного) типу дихання, який полягає в тому, що тривалість вдиху повинна бути менше тривалості видиху. Діти, та і дорослі люди, які ведуть малорухомий спосіб життя, майже ніколи не дихають на повні груди, повітря встигає заповнювати лише середню частину легень і зразу ж видихається. Верхівки легень при цьому працюють недостатньо і можуть виникати застійні явища, найгіршими наслідками чого (при певних умовах) можуть стати не тільки об'ємно-функціональні недоліки, а і різноманітні легеневі захворювання: запалення легень, хронічні бронхіти, плеврити, туберкульоз.

Рухливі ігри також позитивно впливають і на функцію травлення та обміну речовин: активізуються процеси всмоктування та застосуванням організмом продуктів перетравлення білків, жирів та вуглеводів, зменшуються запаси жирових відкладень, більш інтенсивно проходить обмін мінеральних речовин в кістках, міжклітинній рідині.

Рухливі ігри добре діють і на нервову систему. За рахунок підсиленого кровообігу нервові клітини одержують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Здібність нервової системи точно керувати роботою певних груп м'язів, що обумовлює координацією (узгодженням) рухів, найбільш досконало розвивається саме рухливими іграми і фізичними вправами. Людина, яка добре володіє координацією рухів, швидше засвоює нові складні елементи фізичної роботи, виконує їх спритніше, ніж фізично непідготовлена людина.

Систематичні заняття рухливими іграми виробляють у дітей почуття ритму, тобто вміння виконувати ряд рухів в один проміжок часу, а також розвивають витримку, яка необхідна як у спорті так і у будь-якій трудовій діяльності.

Позитивний вплив має активний рухливий режим на стійкість розумової працездатності школярів протягом навчального року. Правильно підібраний об'єм рухової активності та відпочинку, що відповідають можливостям дитячого організму, допомагають зберігати високу розумову працездатність до кінця уроків у школі, до кінця всього дня, тижня, чверті і навчального року. До того ж відомо, що раціональне чергування розумового і фізичного навантаження для організму найменш втомлююче, а найкращим видом відпочинку після напруженої розумової праці є фізична активність. Тому саме прогулянки, рухливі ігри (з невеликим навантаженням на організм) після закінчення уроків є найкращим засобом відновлення розумової працездатності.

Правильно підібрані вправи фізичного виховання, повинні стати для дітей основою подальшого здорового способу життя, допомогою у досягненні успіхів у будь-якій галузі суспільної діяльності. Важливо прагнути, щоб заняття фізичною культурою і спортом, як засобів укріплення здоров'я, залишались потребою на все життя, стали своєрідним типом поведінки [27;8].

**РОЗДІЛ 2**

**РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

 **Рухлива гра** – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний стимулювати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв’язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію. За допомогою рухливих ігор діти розвивають не тільки фізичні якості та здібності, але й опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам’ять вірші, скоромовки, лічилки, розвивають математичні здібності і розкривають для себе живу історію свого народу, вчаться любити народних героїв і ненавидіти кривдників. Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас, рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні як моральної і вольової стійкості в діях і вчинках, так і вихованню комунікативних вмінь і свідомої дисципліни: з однієї сторони – вмінню підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, а з іншої – керувати своїми товаришами [8;30;34;47;49].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження показав, що педагогічна ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його вміння доступно і цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, слідкувати за дозуванням фізичних навантажень, бути об’єктивним та уважним в оцінці ігрових дій дітей; удосконалювати засоби (рухливі та спортивні ігри, забави, естафети), методи та форми (ігровий і змагальний, особистий приклад учителя фізичної культури, контроль і самоконтроль, ритуали підтримки та заохочення учнів, групові дискусії й індивідуальні бесіди, покарання та заохочення, стимулювання інтересу й усвідомленої участі учнів у навчальному процесі, уроки фізичної культури, змагання, туристичні походи) фізичного виховання у контексті формування гуманних якостей учнів [38;39].

Вперше розглянуто українські дитячі ігри у контексті обряду переходу. Розглянуто ініціаційну роль гри у контексті соціалізації у традиційному суспільстві. Запропоновано визначення дитячої гри як своєрідного ігрового “повсякденного обряду переходу” [26].

Щодо рівня фізичної активності сучасного українського школяра, то, згідно з найновішими науковими дослідженнями, не більше ніж 5-10 % від їх кількості виконують мінімальну вікову норму фізичної активності розвивального характеру, причому фізична активність дівчат є у 2-4 рази нижчою, ніж у хлопців. Істотною причиною погіршення здоров’я школярів є також значне зменшення фізичної активності із віком [21;36;46].

Для того, щоб підвищити рухову активність школярів та активніше їх залучати до занять спортом та фізичною культурою, згідно з новими стандартами з першого по одинадцятий клас збільшено кількість уроків фізичного виховання до трьох годин.

Як відомо, нові медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, педагогіка та психологія, стандарти базової та повної загальної середньої освіти були оновлені торік. Але досліджень ефективності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів недостатньо.

За даними дослідженої літератури в результаті я отримала наступні дані.

У молодшому шкільному віці найбільший темп приросту показників, що характеризують швидкісно-силові здібності. За три роки у хлопчиків вони зростають на 44%, у дівчаток – на 34%. Якщо ці дані спостерігати у віковому аспекті, то можна побачити, що у хлопчиків віком від 8 до 9 років темп приросту фізичних здібностей становить 22%, від 9 до 10 років 4% і від 10 до 11 років – 18%. У дівчаток відповідно – 11,5% і 18%. Порівнюючи дані про темпи приросту швидкісно-силових здібностей, я дійшла висновку, що рухливі ігри з вправами у молодшому шкільному віці повинні займати одне з головних місць. Обсяг їх як у хлопчиків, так і у дівчаток може бути однаковий для всіх вікових груп. На основі вивчення результатів темпів розвитку фізичних здібностей школярів виявлено, що найбільший приріст розвитку швидкості та спритності припадає на молодший шкільний вік, а тому саме в цьому віці слід планувати найефективніший засіб розвитку цих якостей – рухливі ігри швидкісного і швидкісно-силового характеру. Розподіл і підбір ігор за роками навчання, систематичне їх проведення суттєво підвищує ефективність і якість впливу рухливих ігор на розвиток швидкості, спритності, гнучкості, посилює інтерес до уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку.

Всі діти дуже полюбляють грати, тому це є їм дуже довподоби, а рухливі ігри в свою чергу сприяють фізичному розвитку.

 **2.1 Рухові ігри та їх різновиди**

В практиці шкільного фізичного виховання застосовуються майже всі рухливі ігри, які входять в перелік **сучасної класифікації рухливих ігор**.

Таблиця 2.1

**Класифікація сучасних рухливих ігор**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Рухливі ігри |  |
|  | Індивідуальні | вільні | колективні |
|  | некомандні | передспортивні напівспортивні | командні |
|  | без ведучого | спортивні ігри | без фізичного контакту з суперником  |
|  | з ведучим |  | з фізичним контактом з суперником |
|  | музичні |  |  |

**Індивідуальні рухливі ігри** створюються, організовуються і ведуться однією дитиною. У цьому випадку дитина може сама визначати смисл та зміст гри, тимчасові правила для самого себе, які може змінювати під час гри, заради ільш ефективного досягнення цілі, обумовленої власним сенсом ігрових дій. Діти молодшого шкільного віку віддають перевагу так званим вільним іграм. Вони полягають в тому, що діти самі спонтанно придумують гру, з обов’язковою наявністю мети та її досягненням. Такі ігри часто застосовуються педагогами для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні. Колективні рухливі ігри називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості граючих. Цей різновид ігор найбільш популярний серед дітей і відрізняється великим різноманіттям. **Колективні ігри** поділяються на командні та некомандні.

**Некомандні ігри** проводяться з ведучим і без ведучого учасника. За функціональною ознакою для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами місце на ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є, за рольовими функціями гравців, протиборство з ведучим і протидія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їх підтримки і безпосередньої фізичної допомоги.

**Командні ігри** поділяються на ігри, в ході яких учасники відповідно до змісту гри і правил не вступають у фізичний контакт з суперником, і на ігри - з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців – суперників у процесі ігрових дій. В іграх **без фізичного контакту суперників** за функціональною ознакою гравців наявні прояв єдиноборства за свою команду, прояв боротьби за свою команду, шляхом взаємопідтримки і фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри **з контактною взаємодією гравців** протиборчих команд за функціями гравців поділяються на індивідуальне єдиноборство за свою команду, боротьбу за інтереси своєї команди, але при сукупності всіх єдиноборчих дій, підтримці партнерів по команді і їхньої фізичної допомоги. Некомандні та командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типових рухових дій: виконання ритмічних рухів, прояв творчості, а також наслідування тваринам в їхніх специфічних рухах – перебіжками на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення і спритності; – швидкісних дій виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами; – стрибками, пов’язаними з подоланням перешкод, силовим опором; – проявом раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні та розрізненні звуків і спостережливості. **Рухливі ігри з ведучим і без ведучого** проводять у різних вікових групах. Проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно з віковими руховими можливостями дітей без надмірного ускладнення змісту і правил гри. Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні канату, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність. При підборі ігор або при спонтанному визначенні їх змісту рекомендується уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт граючих може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров’я [24].

Є ціла купа цікавих, розвиваючих, рухливих ігор.

**Ігри різної рухової активності** мають творчий колективний характер.

Їх можна включати в корекційно-ігровий простір. Легкий біг, стрибки, долання перешкод (підлізання під мотузок, пролізання через обруч чи під дугою) поєднують із виконанням мовленнєвих завдань, що дозволяє дітям уникати розумової перевтоми, а педагогу розвивати в учнів уміння розподіляти довільну увагу, координувати свої рухи.

**Ігри-естафети** являють собою змагання, в яких гравці на швидкість виконують найрізноманітніші завдання, що відповідають їх психофізичним можливостям (перелізти через колоду, перестрибнути через струмок, пролізти через обруч, під дугою).

**Загально розвиваючі ігри** спрямовані на одночасний розвиток у дітей кількох різноманітних рухів і формування таких якостей, як сила, спритність, витривалість, швидкість реакції.

**Цілеспрямовані ігри** дозволяють зосередити увагу педагога на якомусь одному завданні – наприклад, на розвитку певної групи м'язів або закріпленні певного мовного матеріалу.

**Рухливі ігри** дозволяють вирішити одночасно декілька завдань: зняти фізичне напруження в дітей і закріпити засвоєні на логопедичних заняттях мовленнєві навички. Зокрема, використовуючи декламування віршів із одночасним виконанням рухів, педагог має дотримуватися під час гри певної послідовності. Спочатку він самостійно виконує рухи та емоційно промовляє віршований текст, а діти повторюють за ним лише рухи. Згодом діти вивчають вірш напам'ять і виконують рухи, одночасно декламуючи текст.

**Народні ігри** являють собою багатющу скарбницю надбань українського народу. Використання у таких іграх доступного для сприймання та вимови дитячого ігрового фольклору (приспівки, заклички, потішки, приказки, примовки, небилиці, мирилки, дражнили, лічилки, скоромовки, чистомовки, звуконаслідування, загадки, забавлянки) роблять їх цікавими та ефективними для розвитку мовленнєвої діяльності.

Багаторазове повторення всього твору чи його частини допомагає педагогу відпрацювати різноманітний фонетичний і лексичний матеріал. Динамічні за змістом невеликі поетичні народні форми діти швидко запам’ятовують, а залучення до виконання в іграх тих чи інших рухів (кидання камінців, кружляння, підскоки, нахили) дозволяє дошкільникам навчитися координувати свої рухи зі словом. Корекційно-розвивальну спрямованість народних ігор посилює ще й музично-поетичний супровід.

**Народні рухливі ігри** можна проводити парами чи колективно. Вони бувають сюжетними та безсюжетними, малої, середньої та високої активності, такими, що відображають тваринний чи рослинний світ, із використанням діалогу чи монологу.

Обов’язковою умовою проведення таких ігор є попередня робота: бесіди, розповідання народних казок, читання оповідань, розповідей, розучування того чи іншого мовленнєвого матеріалу, проказування діалогів тощо.

**Народні хороводні ігри** завжди супроводжуються пісенними текстами. Ігри такого типу переважно проводять у колі з використанням різних атрибутів (віночка, хусточки, стрічки).

**Обрядові та звичаєві ігри** передають характерні події з життя українського народу в певні пори року або в дні календарних свят. В їх змісті відбиті сезонні явища, звичаї, свята [26].

**2.2 Використання рухових ігор на практиці**

Діти 6-8 років в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю, та яскраво вираженою потребою в ній. Певною перешкодою в її прояві, як і в інших вікових періодах, є сучасний специфічний режим навчальної діяльності, висока інтелектуальна розумова завантаженість дітей та явно виражена загальна гіподинамія.

**Гіподинамі́я** (від hypo — під, dynamis — сила) — порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

Соціальна важливість і цінність рухливих ігор у цих умовах, їхня актуальність, безсумнівно, зростає. Діти цього віку виявляють природну потребу і активність у рухах. Вони хочуть багато грати, проявляти, поки не повною мірою, сформовані природні рухи в ході виконання саме таких рухових дій в умовах гри. Але при виборі гри слід враховувати важливі фізіологічні обставини, які полягають в тому, що організм дітей ще не готовий до сприйняття тривалого навантаження. У цьому випадку рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку повинні відрізнятися хвилеподібним характером навантаження, припускати короткі перерви для відпочинку.

Адже наскільки швидко діти 6-8 років стомлюються, настільки швидко вони і відновлюють свої сили.

Зміст обраних ігор має відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дітей цього віку. Опорний апарат дитини активно формується. У силу поки недостатньо розвинених силових здібностей, активного формування структури суглобових з’єднань, доцільно орієнтуватися на ігри з різнохарактерними рухами, але без надмірно тривалих навантажень на опорно-руховий апарат. Швидка відновлюваність організму дитини після навантаження обумовлена віковими особливостями серцево-судинної системи. У зв’язку з еластичністю стінок кровоносних судин, їхнім широким просвітом і активною трофікою крові під впливом гри відбувається інтенсивний розвиток серцевого м’яза, збільшене постачання інших м’язів киснем, енергетичними продуктами. У цьому віці активно будується психіка дитини. Емоційність рухливої гри служить саме тим будівельним матеріалом, який збільшує і впорядковує силу і рухливість нервових процесів [42].

Також велику роль в розвитку дитини відіграє школа, а саме уроки фізичної культури, змагання між класами та один з одним. Школа стимулює дітей розвивати свої вміння на окремих гуртках та на перервах за допомогою рухливих ігор.

Застосування рухливих ігор на перервах передбачено Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи в якості однієї з взаємопов’язаних форм організації фізичного виховання в школі. Правильне використання ігор під час великих перерв сприяє активному відпочинку учнів, а також має значення у підвищенні свідомої дисципліни та культури поведінки дітей. Це допомагає учням краще засвоювати великий об’єм знань, поліпшувати успішність.

Рухливі ігри в режимі навчального дня застосовуються на великих перервах, особливо для дітей молодшого шкільного віку. Весною та восени вони проводяться на спортивному майданчику або пришкільному подвір’ї, зимою – в коридорі або в добре провітреному залі.

Ігри, що проводяться у позакласній формі роботи, мають бути добре знайомі дітям, не складні за своєю організацією та правилами, не перевтомлюючи та надмірно не збуджуючи.

Рухливі ігри викликають у дітей позитивні емоції, стимулюють їх рухову активність. При емоційних рухових діях у гравців збуджуються ті нервові центри, які у класі були загальмовані. Таке переключення нервових центрів дозволяє учням краще відпочивати і краще сприймати навчальний матеріал наступного уроку.

Іграми на перерві займаються організатори позакласної та позашкільної форми роботи разом з вчителем фізичної культури, активу школярів.

Починають проведення ігор на великих перервах після попередньої підготовки. Слід визначити час, потрібний у рамках великої перерви на активну діяльність дітей і шкільний сніданок. Намічають ігри на декілька перерв заздалегідь (не обов'язково проводити кожну перерву нову гру). Заготовлюється потрібний інвентар для занять.

На великих перервах можуть бути організовані групові рухливі ігри, ігрові вправи, заняття з використанням інвентаря ігротеки та на спеціально обладнаних місцях. Ігри повинні бути простими, але цікавими, допускати зміну складу учасників, відносно швидко підводити підсумки.

Ігри проводять у групах по 15-20 чоловік.

У ігрових вправах можуть брати участь від одного до п’яти - шести учнів по черзі. Окремі ігрові вправи призначені для учнів однакового віку та зросту. Після виявлення переможця змагання продовжуються з іншим складом учасників.

Заняття на спеціально обладнаних місцях можуть проводитися учнями самостійно при загальному нагляді. Стаціонарними приладами можуть бути мотузочка з прапорцями, натягнута на стовбури, стовпи з баскетбольними кошиками, льодовий каток.

Не можна проводити збуджуючі та втомлюючі ігри, змагальні ігри з розділом на команди.

Можна проводити змагальні ігри тільки парні (діти виходять у коло та міряються силою). З групових – ігри, з яких можна вийти в будь-яку хвилину.

Ігри включають у програму багатьох свят, наприклад у шкільні фізкультурні свята, у зміст шкільного зимового свята. Без ігор не обходиться відкриття і закриття дитячого табору, ігри входять до складу фізкультурно-масових заходів.

Характерним для таких ігор є яскравість їх оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, пісні, атрибутика і бутафорія.

Організатори ігор залучають для участі- всіх бажаючих. У зв'язку з цим передбачаються, як правило, можливість перемінного складу гравців, не складні рухи, прості правила, невелике навантаження. Успіх ігор залежить від підготовки до них. Потрібно підбирати відповідні ігри, проінструктурувати відповідальних за проведення кожної гри, назначити час і місце зустрічі їх організації.

На святах можуть бути організовані ігри, ігрові вправи і ігри- атракціони, з участю по черзі, доступні бажаючим різного віку. Переможцям у різних ігрових вправах і атракціонах можуть видаватися талончики. Той, хто отримав декілька талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір (зроблений жетон з емблемою атракціону, паперову шапочку, квітку тощо).

Звичайно ігри проводяться після основних заходів на святі (урочистої частини, виступів).

Рухливі ігри, ігрові вправи і ігри -атракціони можна організовувати одночасно у різних місцях. У кінці свята можна проводити фінальні зустрічі команд з рухливих ігор (на першість школи, табору). У фіналі команди виступають з постійним складом учасників.

У групах і класах шкіл з подовженим днем передбачено перебування дітей на повітрі до 2 – 2,5 год. В цей час наряду з іншими заняттями проводять рухливі ігри на майданчиках, у парках, шкільному дворі. Якщо часу вистачає, то можлива організація ігор з великим та складним змістом.

Проводить заняття з іграми у своєму класі вихователь.

Рухливі ігри з учнями І –ІV класів можна проводити три рази на тиждень. Як правило після написання домашніх завдань з основних предметів. Ігри повинні бути відомі учням з уроків фізичної культури або ж бути схожими.

В одному занятті можна проводити до трьох ігор. Спочатку дітям пропонують гру, яка потребує значної уваги, точності рухів, але яка не пов’язана з великою витратою сил (наприклад «Заєць без лігва»). Потім дається гра, де дітям потрібно багато бігати, стрибати, кидати і ловити м’яча, проявляти ініціативу, дружно діяти (наприклад «Лапта», «Перестрілка».

Наприкінці заняття – гра на спостережливість і орієнтування (наприклад "Хованки"," До своїх прапорців", "Хто підходив?").

Можна організовувати один раз на тиждень ігрові вправи. На кожному занятті краще проводити по декілька ігрових вправ (одну з бігом, другу зі стрибками, третю з метанням).

Ігри повинно закінчувати за 3-4 хвилини до початку уроку.

Для прогулянок та екскурсій можна використовувати час, який відводиться на шкільний подовжений день, переважно у передвихідні та передсвяткові дні. Прогулянки та екскурсії можуть поєднуватися з рухливими іграми на місцевості.

**Шкільні змагання з рухливих ігор**

Змагання за допомогою рухливих ігор серед школярів повинні, перш за все, сприяти укріпленню їх здоров'я, нормальному фізичному розвитку і росту фізичної підготовленості. Такі змагання сприяють залученню школярів до систематичних занять фізичною культурою, допомагають засвоювати навчальну програму з фізичної культури у школі, готують до занять різними видами спорту у майбутньому.

Центром організації змагань з рухливих ігор є школа.

Змагання можуть проводитися у класі, між класами, на першість школи, з заліком з такими віковими групами: 6-7 років, 8-9, 10-11, 12-13 і 14-15 років. Ігри можуть проводитися однакові для всіх вікових груп, але відрізнятися за правилами і умовами організації.

Ігри на особисту першість, командні. Команди з окремим або змішаним складом за статтю (однакова кількість хлопчиків та дівчаток), склад по 6-8 чоловік.

 **Календар проведення змагань.**

Через велику кількість заявок складається календар змагань (день, час, місце проведення ігор, прізвище судді тощо).

При невеликій кількості учасників змагання проводяться за допомогою колової системи, де усі команди грають одна з одною (приклад - 4 команди, 3 команди).

Перемагає команда, яка виграла більшу кількість ігор.

Якщо команд багато, то за жеребкуванням встановлюється які з них будуть грати першими. Команди, які програли вибувають, які залишилися - грають знов по парах. Перемагає команда, яка виграла фінальну гру.

Результати записуються до протоколу.

За один- два дні до проведення змагань команди-учасники подають суддям письмові заявки.

Відмічається, хто капітан, запасні гравці. Відмітка лікаря - допущенні до змагання.

 Положення про проведення змагань

У положенні про проведення змагань визначається:

- мета цього заходу;

- місце і час проведення цього заходу (час проведення змагань має відповідати календарному плану спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів навчального закладу);

- керівництво заходом (визначається, хто організує та проводить захід);

- учасники заходу (обумовлюються складом команд);

- програма заходу (опис вправ, їх послідовність).

Програма змагань

Програма змагань з рухливих ігор може бути різною.

Але при її складанні найчастіше дотримуються єдиної структури проведення. Структура проведення змагань: урочиста частина, показові виступи, спортивні змагання, масові розважальні змагання (конкурси, веселі старти, рухливі ігри та атракціони), нагородження учасників, урочисте закриття.

Програма може передбачати різні естафети та конкурси, але обов'язковою умовою для їх проведення є:

- посильність виконання усіма учасниками;

- забезпечення оптимальної черговості фізичного навантаження;

- забезпечення максимальної безпечності під час виконання вправ.

Змагання повинні починатися з ігор, які сприяють організації уваги, психологічного настрою. Закінчуються змагання комбінованою естафетою.

Підведення підсумків змагань

Залік результатів здійснюється відповідно до положення про захід.

 Існують командний, особисто-командний та особистий заліки.

Ведучий нагадує учасникам правила змагань, їх оцінку, повідомляє результати секретарю, секретар інформує учасників та глядачів, записує результати на стенді. 5-6 суддів виконують завдання ведучого, по черзі призначаються старшими суддями ігор, конкурсів.

За критерії оцінки міст окремих конкурсів при проведенні підсумків

"стартів" можна прийняти наступну шкалу: за 1-ше місце- 10 балів; 2-ге – 8; 3-е – 6. За кожну помилку, яку допустила команда віднімається по 1балу.

Нагородження має дуже важливе виховне значення.

Тому, крім нагородження переможців, бажано передбачити заохочувальні призи для тих, хто брав активну участь.

 Підготовка організаторів і суддів із складу учнів.

Кожна гра потребує об’єктивного суддівства. Гра втратить свою педагогічну цінність, якщо уважно і суворо не спостерігати за виконанням її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя слідкує за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому збільшує інтерес до неї.

Більшість рухливих ігор важко організувати і проводити без помічників і суддів. Це особливо важливо на уроках фізичної культури, коли час на проведення гри обмежено і в зв’язку з цим її організація повинна бути чіткою і швидкою.

Помічники і судді призначаються з числа учнів, звільнених за станом здоров’я від виконання фізичних вправ середньої та великої інтенсивності, для яких фізичне навантаження даної гри протипоказане. Якщо таких учнів немає, то помічників і суддів призначають з числа гравців.

При повторенні гри їх слід заміняти іншими гравцями.

Кількість помічників та суддів у грі залежить від її характеру, кількості груп або команд і розмірів майданчика. Вони допомагають учителю в роздачі або встановлені інвентарю, слідкують за додержанням правил гри, ведуть підрахунок балів тощо.

Виконання обов’язків помічників, суддів, капітанів команд прищеплює дітям організаторські навички. Надалі ці учні можуть самостійно організовувати та проводити ігри [26;27;3;8;9;13;22].

Але слід пам’ятати, що для дітей цього віку поки ще неприйнятні ігри як з надмірно-складним руховим змістом, так і з підвищеним емоційним фоном. У цьому випадку доречні ігри сюжетного характеру, з імітацією вже відомих рухів людини, тварин, птахів. Діти добре сприймають ігрові дії, пов’язані з метанням і ловлею, вправними рухами з їх доступною координацією. Для дітей 9-10 років характерні помітне зростання у силі м’язів, і у хлопчиків, і у дівчаток, швидкість рухових дій, координованість і помітне поліпшення витривалості [34].

Увага дітей 6-8 років тільки формується, їм характерне переключення об’єктів інтересу, часто з’являється неуважність. Разом з тим діти досить активні, виявляють самостійність, прагнуть до пізнання навколишнього світу, до якнайшвидшого досягнення результату, в тому числі і в рухливій грі. У зв’язку з рухливістю нервової системи, схильністю до зміни характеру емоцій, діти схильні як до розладів при невдачах в грі, так і до швидкої позитивної зміни настрою. Для викладача в даному випадку важливо ненав’язливо керувати цими процесами, тим самим перетворювати гру в радість для дитини. У цьому віці діти легко психічно травмуються. Тому викладачеві недоцільно позбавляти дитину можливості грати. Якщо ж цього вимагають правила активної гри, то залишати дитину без гри рекомендується лише на короткий час. При виборі гри важливо враховувати ту обставину, що в цьому віці йде процес переходу від образного, предметного мислення до змістового, понятійного. Поява аналітичного мислення, спостережливість, з’являється здатність порівняння, які призводять до передбачуваних, свідомих ігрових дій. Це дозволяє вводити в зміст гри ті елементи, які розвивають відмічені здібності, у тому числі і більш суворі правила її ведення. У той же час, в силу особливостей даного віку, можна з успіхом користуватися порівняльною розповіддю в ході пояснення змісту гри, ролей у ній та правил проведення. Для викладача важливо чітко планувати навантаження у грі. Доцільно орієнтуватися на дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості, при цьому спостерігати за впливом навантажень на недостатньо підготовлених гравців та враховувати цю обставину при розподілі ролей. У молодшому шкільному віці дітям цікавіші ігри, в яких потрібен прояв колективних дій. Ігри для хлопчиків і дівчаток та рухливі ігри носять переважно загальний характер. Проте в цьому віці починають проявлятися відмінності у пріоритетах змісту гри. Дівчатка поступово виявляють схильність до ігор спокійного, характеру з елементами точних дій, ритміки, з предметами, характерними для видів ритмічної гімнастики. Хлопчики схиляються до ігор вираженого змагального характеру, з елементами єдиноборств, з боротьбою за володіння м’ячем. Спільним інтересом і популярністю користуються ігри з елементами подолання перешкод, пересувань і маніпуляцій з м’ячем, з метанням різних дрібних, неважких снарядів, предметів.

Ігри для дітей 9-10 років більш тривалі, припускають виконання більшого обсягу рухів із зростанням їх інтенсивності. В іграх містяться вимоги більш точного дотримання правил. Не слід виключати можливість неодноразового повторення гри від заняття до заняття, при цьому своєчасно її припиняти, якщо вона стала вже нецікавою для дітей. Діти 9-10 років емоційно реагують на характер інвентарю, допоміжних снарядів, предметів, якому слід надавати різноманітно барвистий характер. Вживаний інвентар повинен носити естетично витриманий вигляд, бути легким, зручним у користуванні і травмобезпечним. Досить доцільно заохочувати виготовлення самими дітьми простого за конструкцією інвентарю, а краще за допомогою їхніх батьків за попереднім погодженням з викладачем. Це, безумовно, загострить у дітей інтерес до користування інвентарем, предметами, виховуватиме дбайливе ставлення до них, як до результату своєї праці. Завдання з виготовлення інвентаря треба роздавати рівномірно, бажано всім дітям, у встановлені терміни, незалежно від інших причин [34;42;50].

Є різні форми проведення рухливих ігор.

Наприклад:

**Урочна форма** проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, і його взаємозв’язок з організацією, змістом і методикою учбово-виховного процесу, в який включається дана гра. Рухливі ігри, які відносяться до **позаурочної форми** занять, мають на увазі велику роль організаторів, ватажків з середовища самих дітей; вони організовуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом та обсягом ігрового матеріалу. За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує такі завдання:

1) оздоровчі

2) освітні

3) виховні

**Оздоровчі завдання** При вірній організації занять з врахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів ігри надають сприятливий вплив на ріст, розвиток і зміцнення кістковозв’язкового апарату, м’язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму. При заняттях іграми необхідно пам’ятати: 1) фізичні навантаження повинні бути оптимальними;

2) недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання; 3) при систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

**Освітні завдання** Рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів.

Для школярів молодших класів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м’язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців.

**Виховні завдання** Змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій школярів, викликає у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення мети. В колективних іграх кожний учасник наочно переконується в перевагах загальних дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод у вирішенні загальних задач. Захоплюючий ігровий сюжет викликає у учасників позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багаторазово проробляли ті чи інші прийоми, проявляючи необхідні вольові якості та фізичні здібності. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях досягнення ігрової мети – характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою. Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників. Рухливі ігри в більшій мірі сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі. Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості.

Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час. Обставини, які постійно змінюються в грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку спритності. Для виховання сили добре використовувати ігри, що вимагають прояву помірних за навантаженням, короткочасних швидкісно-силових напружень.

Ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил та енергії, сприяють розвитку витривалості. Удосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов’язаних з частою зміною напрямку рухів.

Оздоровчі, освітні і виховні завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей [48].

**2.3 Підвищення рухової активності у дітей молодшого шкільного віку**

Відомо, що пріоритетом у розвинутих країнах світу є гармонійний розвиток дитини, що передбачає її фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров’я, інтелектуальну достатність та морально-етичну досконалість. Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ ст.) визначила необхідність забезпечення відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової, а отже, і гармонійно розвиненої особистості. Це означає забезпечення тривалого та цілісного впливу як на духовний, так і фізичний розвиток дитини на всіх вікових етапах, починаючи з дитинства [21].

У сучасних наукових дослідженнях розкриваються анатомо-фізіологічні, гігієнічні, психолого-педагогічні та соціальні основи всебічного розвитку різних вікових категорій, в тому числі й молодших школярів. Молодший шкільний вік – відповідальний етап у системі безперервного виховання, у надбанні та передачі життєвого досвіду, у формуванні гармонійно розвиненої особистості, у забезпеченні належного рівня фізичного та психічного здоров’я, у усвідомленні потреби здорового способу життя та рухової активності для всебічного та повноцінного розвитку дитини. Потреба у руховій активності є найбільш важливою біологічною особливістю дитячого організму молодшого шкільного віку. Проблему рухової активності молодших школярів вивчали вчені різних галузей, вчителі-практики, вчені-гігієністи (Н.Ф. Денисенко, Н.А. Кот, Р.З. Поташнюк), педагоги (В.В. Гориневський, П.П. Лесгафт, А.С. Макаренко, А.В. Онопрієнко, О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, А.В. Огнистий) [34;42;36;41].

Відомо, що однією з причин відхилення у стані здоров’я дітей є недостатня рухова активність, що призводить до розвитку функціональних порушень з боку внутрішніх органів та систем, виникнення різних захворювань у тому числі і нервово-психічного перевантаження.

**Рухова активність** – одна з неодмінних умов життя і нормального функціонування організму людини.

**Фізична активність** – це біологічно необхідний компонент життєдіяльності, що стимулює розвиток дитини, розширює та підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості [15].

У законах України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", у цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації" фізична культура є важливим засобом зміцнення здоров’я, профілактики і лікування захворювань [38;35 ;46].

Тому навчання та виховання дітей – це педагогічний процес, направлений на формування й закріплення можливостей піклування про власне здоров’я, працездатність, вироблення навичок організації та обсягу повсякденної рухової активності.

У молодшому шкільному віці закладаються основи свідомого ставлення дітей до власної фізичної підготовленості та необхідності рухової активності. Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної літератури свідчать, що саме цей період є найсприятливішим для формування здорового способу життя та фундаментом для гармонійного розвитку особистості.

У свою чергу, фізичне виховання у навчально-виховному процесі молодших школярів виступає як складова частина загальної системи освіти, що має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров’я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Воно повинно сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя. Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу.

Як зазначається в Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації”, в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я населення, а особливо дітей молодшого шкільного віку. Майже 90% школярів мають відхилення у здоров’ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку [46].

У результаті дослідження літератури виявлено, що: 63 % дітей мають різні захворювання та дефекти фізичного розвитку, серед яких у 25 % обстежених виявлено захворювання ШКТ,(шлунково кишкового тракту), у 13 % – порушення постави або сколіоз, у 9 % - бронхо-легеневі та серцево-судинні патології, у 8% - порушення зору, у 5 % - плоскостопість, у 3 % - ожиріння.

Як відомо здоров’я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Зміцнення та збереження здоров’я дітей, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які стоять перед українським суспільством.

Основною тенденцією досліджень останніх років є акцент на поєднанні необхідності зміцнення здоров’я дітей, їх фізичного розвитку та формування гармонійно розвиненої особистості на уроках фізичної культури. Учнів початкових класів засобами рухливих ігор стимулюють до покращення власного здоров’я (О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк, А.В. Цьось) та запроваджують інноваційні технології (О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк**)** [7;28;48]. Визначають і вирішують педагогічні завдання.

**Педагогічні завдання** (виховні, оздоровчі та освітні), які вирішуються під час проведення рухливих ігор, визначаються вимогами щодо подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку і функціональних можливостей їхнього організму. Це досягається цілеспрямованим вибором рухливих ігор.

Особливе місце у цьому аспекті займають рухливі ігри, передбачені шкільною програмою навчання у школі, зокрема, в початкових класах, які використовують на уроках та в позаурочний час.

Такі ігри сприяють розширенню рухової активності школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки, розвитку організму в цілому. Регулярні заняття та уроки з застосуванням різноманітних ігор готують дітей до посилених розумових та моральних навантажень. Тому, слід уважно підходити до підбору ігор та місця застосування в навчально-виховному процесі [1;11].

Слід зазначити, що максимальний вплив рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій загальноосвітній школі залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можна визначити такі, як: - систематичність проведення ігор упродовж дня; - забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання; - оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; - використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра [34;42].

Отже, кожна гра повинна обов'язково відрізнятися видомою цікавістю, що змусить дітей займатися з бажанням та захопленням. Нецікава гра викликає у дітей лише незадоволення, апатію, неуважність та млявість рухів, що, в свою чергу, не призводить до очікуваної користі. При виборі гри необхідно враховувати не тільки вік дітей, але й ступінь розумового розвитку дітей.

 Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти, досвід роботи педагогів школи показав, що учні віддають пріоритет саме тим іграм, які відповідають їхнім психофізичним потребам. Крім того, режиму рухової активності дітей мало часу та уваги відводять й батьки. Що в свою чергу погано впливає на розвиток дитини.

Тому в першу чергу дітям у їхньому розвитку допомагає школа.

А саме програма «Фізична культура» запроваджена у 1-4 класах загальноосвітніх навчальних закладів передбачає, як основну мету предмету – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавального, практичного, соціального, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. На відміну від попередніх програм, в новій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, не за видами спорту, а об’єднані за способами рухової діяльності, які складаються з:

1. Школи культури рухів з елементами гімнастики.

2. Школи пересувань.

3. Школи м’яча.

4. Школи стрибків.

5. Школи активного відпочинку (рекреації).

6. Школи розвитку фізичних якостей.

7. Школи постави. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

**Навчати молодших школярів рухових дій доцільно із застосуванням ігрового методу.** Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкості інтересу до занять фізичною культурою.

Зміст рухливих ігор за програмою **школи культури рухів з елементами гімнастики** повинен включати вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов’язані із незначними змінами положення тіла у просторі.

До **школи пересувань** входять: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазання та перелазання.

**Школа м’яча** охоплює вправи з малими і великими м’ячами, які дають змогу оволодіти навичками метань, основами спортивних ігор тощо.

**Школа стрибків** об’єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

**У школі розвитку фізичних здібностей** пропонуються вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

**Школа постави** спрямована на формування стереотипу правильної постави, в неї входять вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м’язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів [10].

Таблиця 2.2.

**Перелік рухливих ігор та естафет за способами рухової діяльності (школи)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Акробатична естафета | 2-4 клас | Школа культури рухів |
| 2. | Бездомний заєць | 1-4 клас | Школа пересувань |
| 3. | Бій півнів | 1-4 клас | Школа постави і стрибків |
| 4. | Біг навипередки | 1-4 клас | Школа фізичних якостей |
| 5. | Виклик номерів | 1-4 клас | Школа постави і культури рухів |
| 6. | Вичисти садок від каміння | 3-4 клас | Школа м’яча і фізичних якостей |
| 7. | Відгадай по голосу | 1-2 клас | Школа культури рухів |
| 8. | Влуч у мішень | 2-3 клас | Школа м’яча |
|  |  | Продовження таблиці;2.2.  |
| 9. | Влуч у ціль | 2-3 клас | Школа м’яча |
| 10. | Вовк у канаві | 1-2 клас | Школа стрибків і пересувань |
| 11. | Встигни зайняти місце | 3-4 клас | Школа фізичних якостей |
| 12. | Вудка | 1-4 клас | Школа стрибків |
| 13. | Гонка м’ячів | 2 клас | Школа м’яча |
| 14. | Горіхи | 3 клас | Школа пересувань |
| 15. | Горобці і ворона | 1-2 клас | Школа стрибків і фізичних якостей |
| 16. | Гречка | 3 клас | Школа стрибків |
| 17. | Гуси – лебеді | 3 клас | Школа пересувань |
| 18. | Дві команди | 3-4 клас | Школа фізичних якостей |
| 19. | Дід Мороз | 1-3 клас | Школа фізичних якостей |
| 20. | До своїх прапорців | 1 клас | Школа пересувань |
| 21. | Естафета друзів | 2-4 клас | Школа постави і фізичних якостей |
| 22. | Естафета звірів | 3-4 клас | Школа пересувань |
| 23. | Заборонений рух | 2-3 клас | Школа постави і культури рухів  |
| 24. | Запорожець на Січі | 3 клас | Школа пересувань |
| 25. | Захисник фортеці | 4 клас | Школа м’яча |
| 26. | Зустрічна естафета | 3 клас | Школа м’яча |
| 27. | Карлики та велетні | 1 клас | Школа постави і культури рухів |
| 28. | Квач | 3 клас | Школа пересувань |
| 29. | Кенгуру | 1-4 клас | Школа стрибків |
| 30. | Кинь – піймай | 1-2 клас | Школа м’яча |
| 31. | Клас, струнко! | 1,3 клас | Школа культури рухів |
| 32. | Космонавти | 2 клас | Школа пересувань |
| 33. | Крос по колу | 2-4 клас | Школа фізичних якостей |
| 34. | Ми весела дітвора | 1 клас | Школа пересувань |
| 35. |  Мисливці та качки | 3 клас | Школа м’яча |
| 36. | Мисливець та лисиці | 1-4 клас | Школа м’яча |
| 37. | М’яч сусіду | 2-3 клас | Школа м’яча і фізичних якостей  |
| 38. | М’яч середньому | 2 клас | Школа м’яча |
| 39. | Наступ | 4 клас | Школа пересувань |
| 40. | Навипередки | 1-4 клас | Школа стрибків |
| 41. | Не помились | 1-4 клас | Школа стрибків і фізичних якостей |
| Продовження таблиці;2.2.  |
| 42. | Одвічний рух | 1-4 клас | Школа культури рухів і постави |
| 43. | Переноска предметів  | 1-2 клас | Школа постави і стрибків |
| 44. | Переправа через річку | 3 клас | Школа стрибків |
| 45. | Подоляночка | 1-2 клас | Школа культури рухів |
| 46. | Полоса перешкод | 1-4 клас | Школа постави |
| 47. | Проповзи – не загуби | 2-3 клас | Школа постави |
| 48. | Роби як я | 1-2 клас | Школа культури рухів і постави |
| 49. | Рухливий ринг | 1-3 клас | Школа фізичних якостей |
| 50. | Світлофор | 1-2 клас | Школа культури рухів |
| 51. | Скакалка під ногами | 1-4 клас | Школа постави |
| 52. | Скакалочки | 1-4 клас | Школа стрибків |
| 53. | Слідом за м’ячем | 3-4 клас | Школа пересувань |
| 54. |  Слухай сигнал | 1-4 клас | Школа культури рухів |
| 55. | Снайпери | 2 клас | Школа м’яча |
| 56. | Совонька | 1 клас | Школа культури рухів |
| 57. | Собака і зайці | 2-4 клас | Школа постави і пересувань |
| 58. | У річку, гоп | 3 клас | Школа стрибків |
| 59. | Футбол сидячи | 4 клас | Школа постави і фізичних якостей |
| 60. | Човниковий біг | 1-4 клас | Школа пересувань і фізичних якостей |
| 61. | Швидко додому | 1 клас | Школа культури рухів |

**Зміст рухливих ігор та естафет**

**1**. **«Акробатична естафета**» Біг до першого гімнастичного мату. Перекати лежачи боком. Біг до другого гімнастичного мату. Перекид вперед. Біг до третього гімнастичного мату. Перекид назад. Повернення бігом до команди. Передача естафети.

**2. «Бездомний заєць»** Гравці, крім двох, стають парами у колі (обличчям один до одного), взявшися за руки. Один із гравців – «заєць», другий – «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «безпритульним зайцем». Якщо «вовкові» вдається догнати «зайця», вони міняються ролями.

**3. «Бій півнів»** Два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу).

**4. «Біг навипередки»** На рівному майданчику розмічаються дві лінії (старт, фініш) на відстані 20-50м. 2-3 команди розташовуються на старті так, щоб бігуни з однаковими номерами були рівні по силам.

По команді вчителя спочатку біжать перші номери, потім другі і т.д. Суддя на фініші визначає черговість пробігання і призначає очки. Перший – 1 очко, другий – 2 тощо. Виграє команда, яка отримала меншу кількість очків. Гру можна повторити кілька разів.

**5. «Виклик номерів»** Гравці сидять на гімнастичних лавах. Кожному надається порядковий номер. Всі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання вчителя (на гімнастичній стінці, матах, канаті, з різними предметами та ін. на вибір), після чого повертаються до команди.

Той, хто прибіжить першим, отримує очко для своєї команди.

**6. «Вичисти садок від каміння»** Дві команди на різних сторонах майданчику розділеного гімнастичними лавами. Кожна команда має рівну кількість м’ячів. Після сигналу гравці перекидають якомога більше м’ячів на сторону суперника. Перемагає команда, у якої після сигналу учителя залишиться менше м’ячів.

**7. «Відгадай по голосу»** Діти, взявшись за руки, утворюють коло. В центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу вправо і співають:

Дружно діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни

(повертаються і йдуть у протилежний бік, або виконують різні вправи) А як скажем: «Скок, скок, скок», -

 (підстрибують на місці)

 Відгадай, чий голосок.

 Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки один з гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли діти промовляють усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто вимовив слова «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то цей гравець змінює ведучого, і гра повторюється знову.

**8. «Влучи в мішень»** Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м’яч, всередині майданчика лежить великий м’яч. Вчитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м’ячі у великий м’яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м’яч буде зрушено, гравці збирають свої м’ячі й стають на місця; гра продовжується. Виграє команда, яка більше разів зрушить м’яч суперника.

**9. «Влуч у ціль»** Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній ліній вряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Гравців ділять на 2 команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10м від кеглів. Усі гравці одержують по малому м’ячу. За сигналом вчителя збивають кеглі. Варіанти гри: одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі; за одну хвилину скільки зіб’є одна команда.

**10. «Вовк у канаві»** Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 50-70 см одна від одної – це «канава». У «канаві» сховався «вовк». Решта гравців – «кози», вони знаходяться на одному із боків майданчика. За сигналом учителя «кози» перебігають на інший бік майданчика, перестрибуючи через «канаву», в «вовк», не вибігаючи з «канави», їх намагається зловити. «Вовків» може бути декілька. Вони міняються через 2-3 перебіжки.

**11. «Встигни зайняти місце»** Гравці стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Ведучий стоїть у центрі кола. Учитель голосно називає два будь-які номери. Гравці під викликаними номерами повинні негайно помінятися місцями, а ведучий намагається випередити одного з них, зайнявши його місце. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

**12. «Вудка» Діти стоять по колу.** Учитель в центрі кола. Він тримає в руках шнур, на кінці якого прив’язаний мішечок з піском. Учитель обертає мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують вверх, намагаючись, щоб мішечок не торкнувся їх ніг.

**13. «Гонка м’ячів»** Гравці стають у широке коло і розраховуються на «першийдругий». Перші номери – одна команда, а другі – інша.

Два направляючих гравці – капітани. В них у руках м’яч. За сигналом учителя капітани передають м’ячі по колу в протилежні сторони гравця своєї команди. Перемагає команда, котра швидше поверне м’яч капітану. Варіант гри. М’ячі на початку гри знаходять в учасників, які стоять навпроти і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м’яч якої наздожене м’яч суперників.

**14. «Горіхи» (українська народна гра)**

Коли «вовк» усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх. Один хлопчик, який вважає себе «вовком», ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і примовляють:

Вирву, вирву горішечка,

Не боюсь вовка ні трішечки.

Вовк за горою, я – за другою.

Вовк в жупані, я ж – у кафтані!

**15. «Горобці й ворона»** На підлозі креснеться коло. У центрі кола знаходиться «ворона», за лінією кола – «горобці». Вони застрибують (на двох або на одній нозі) у коло, стрибають у ньому й вистрибують з нього. «Ворона» повинна спіймати «горобця», поки той знаходиться у колі. Спійманий починає водити.

**16. «Гречка»** Усі діти беруться за руки і підіймають ліву або праву ногу. На одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи: Ой чук гречки, чорні овечки. А я гречки намелю, гречаників напечу.

**17. «Гуси – лебеді»** На одній стороні майданчика – «дім гусей», на другій – «вовче лігво». Один з гравців – «вовк», решта – «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «домом», збоку. Після слів учителя: «Гуси – лебеді, в поле», – діти вибігають на майданчик.

Учитель каже:

«Гуси – лебеді, додому, сірий вовк під горою!».

Діти хором запитують:

«Що він там робить?».

Учитель відповідає:

«Гусей скубе».

 – «Яких?» – знову запитують діти.

– «Сірих, білих, волохатих, тікайте до хати!». Гуси тікають до свого дому. Вовк вибігає із свого лігва, ловить гусей, після чого гра починається знову.

Вказівки до гри. Спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей в поле. Коли спіймано 4-5 гусей, призначають нового вовка.

**18. «Дві команди»** Одна команда знаходиться в колі. Друга намагається виштовхати, витягти їх з кола. Дозволяється входити в коло знову. Потім команди міняються місцями.

**19. «Дід Мороз»** Діти вибирають Діда Мороза і розбігаються по майданчику. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до них і заморозити. «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони. Гра припиняється, коли усі заморожені, або в інших випадках оговорених учителем.

 **20. «До своїх прапорців»** Учні групуються у кілька кіл, у середині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом учителя усі розбігаються по майданчику, крім гравців з прапорцями, за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять в інші місця. Відтак учитель наказує: «До своїх прапорців!». Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

**21. «Естафета друзів»** Гравці команд, що змагаються, розподілившись по парам, повинні по черзі добігти до позначеного місця і назад, затиснувши м’яч головами, плечами, животами.

**22. «Естафета звірів»** Гравці розподіляються по командах з рівною кількістю гравців. Кожен номер отримує назву тварини; «лев», «ведмідь», «слон» і т.д. Всі команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 5-8м проводиться інша лінія. По команді перші номери всіх команд починають рух до протилежної лінії. При цьому вони імітують пересування тих звірів, яких вони зображають. Добігши до лінії і торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Той, хто прибіг першим, приносить своїй команді очко. Після цього по камеді починають бігти другі номери і т.д.

Правила: 1. Починати рух можна лише по команді «Марш»; 2. Добігти до лінії, потрібно торкнутись її рукою; 3. Під час бігу обов’язково імітувати рухи тварини.

**23. «Заборонений рух»** Гравці стають у коло на відстані витягнутих у боки рук. Учитель також стає з ним у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Вчитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Гра триває. Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах як «зайчик»; відгадати загадку…

**24. «Запорожець на Січі»** На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9-6м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять з гри. Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

**25. «Захист фортеці»** У центрі майданчика креслиться коло. Гравці рівномірно розташовуються за його лінією. У центрі кола встановлюється «фортеця» – 3 пов’язані палиці. Вибирається ведучий, який стає поруч з «фортецею». За сигналом гравці намагаються влучити м’ячем у «фортецю». Ведучий заважає цьому. Гравець, який потрапляє в ціль, змінюється місцем з ведучим.

Правила: 1. Кидати м’яч, не заходячи за лінію кола; 2. Ведучий не має права тримати руками «фортецю».

**26. «Зустрічна естафета»** Об’єднати учнів у дві команди. Гравці кожної з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, об’єднуються у дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом, або свистком), гравці, які стоять першими в колоні номер один, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні номер два естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д. Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути ліню перед тим як віддати його.

**27. «Карлики та велетні»** Зображуючи велетнів, стати на носки, руки догори – зовні, підтягнутися. Зображаючи карликів, присісти з прямою спиною, руки за голову, лікті назад.

**28. «Квач»** Гравці розміщуються на майданчику (в залі). Один з них ведучий – «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно каже: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі перемагає той, хто жодного разу не був «квачем». Розпочати гру «квачем» може вчитель.

**29. «Кенгуру»** Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискають коліньми м’яч (на вибір учителя).

За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м’яч другим номерам і т.д. Виграє команда, яка виконає завдання першою і не порушить правил гри.

**30. «Кинь – піймай»** Гравці кидають м’яч через натягнуту мотузку (висота 1,5-2,5м), пробігають під нею вперед і ловлять м’яч зразу, або після відскоку від підлоги.

**31. «Клас, струнко!»** Гравці стоять в одній шерензі. Учитель подає стройові (організуючі) команди. Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують. Учень, який припустився помилки, виконує один крок вперед і продовжує гру. Перемагають гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.

**32. «Космонавти»** На майданчику креслять 10 кіл або розставляють обручі – «ракетодроми». На кожному «ракетодромі» перебуває по 3 «ракети». У яких у космос летять по 1 «космонавту» (у класі 30 учнів – «космонавтів»).

Усі гравці стають у коло, узявшись за руки. За сигналом усі рухаються по колу, кажучи:

Нас чекають швидкі ракети.

Для прогулянок на планеті.

На будь-яку ми полетимо!

 Але в грі один секрет: Хто спізнився –

Той без місця залишився!

**33. «Крос по колу»** На майданчику ставлять 4 стійки, щоб гравці оббігали їх. Відстань між ними 15-20м (довгі сторони) і 8-10м (короткі). В грі приймають участь 6-8 чоловік. Вони рівномірно розташовуються по периметру прямокутника. По сигналу гравці починають бігти один за одним. Задача кожного наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2-3 гравці.

**34. «Ми весела дітвора»** Учні шикуються у коло, тримаючись за руки. Один учень стає всередині кола – «ловець». Учні ходять по колу і промовляють:

Ми весела дітвора,

Любим бігати й гуляти,

Ану, спробуй нас догнати.

Раз, два, три – лови!

На слово «Лови!» учні розбігаються по майданчику (залу), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох учнів (за умовою), гра закінчується. На слова вчителя «Усі в коло!» учні шикуються в коло і гра триває з іншим «ловцем». Вказівки до гри. Зловленим вважають того, до кого доторкнувся рукою «ловець». Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу в одному боці майданчика. Після слів «Лови!» учні перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Учитель регулює фізичне навантаження.

**35. «Мисливці та качки»** З двох боків за визначеними лініями розміщені «мисливці» з м’ячами. Всередині – «качки». За сигналом учителя «мисливці» намагаються влучити м’ячем в «качок» вивченим способом кидка з-за голови. Вибита «качка» виходить з гри. Потім команди міняються ролями.

Варіанти гри:

1. У гру грають певний час;

 2. Гра продовжується доти, поки у грі залишаються «качки».

**36. «Мисливець та лисиці»** Один з гравців «мисливець», всі останні – «лисиці». Мисливець стає в середину майданчику і підкидає м’яч над собою (2-4 рази). В цей час лисиці розбігаються по майданчику не перетинаючи кордонів. Піймавши м’яч мисливець не сходячи з місця кидає його в лисиць. Лисиця, в яку влучив м’яч, стаю мисливцем. Гра закінчується коли залишається 1 лисиця.

**37. «М’яч сусіду»** Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м’яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м’яча. Гравець з м’ячем, до якого доторкнувся ведучий, стає на його місце.

**38. «М’яч середньому»** Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількість учасників гри. У центр кожного кола з великим м’ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «Раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м’яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м’яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Перемагає команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м’яча по колу. Варіанти гри:

1. Капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою;

2. Середній гравець накидає м’яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками;

3. Усі гравці виконують передачу м’яча ногою.

**39. «Наступ»** Учнів об’єднують у 2 команди і шикують за лініями з протилежних боків майданчика обличчям один до одного (на відстані 30м). За сигналом учителя гравці однієї команди беруться за руки і йдуть уперед рівною шеренгою. Це команда нападників. Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, подають сигнал. Нападники роз’єднують руки, повертаються і біжать за свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити або доторкнутись до них.

40. «Навипередки» Команди шикуються на одній лінії, узявшись за руки. За сигналом учителя всі команди стрибають на одній нозі до позначеної лінії. Виграє команда, яка фінішувала першою.

**41. «Не помились»** Перші номери кожної команди стрибають вперед на одній нозі, інші ідуть поряд. Як тільки гравець помилився, починає стрибати другий гравець з тієї ж команди. Виграє команда, яка подолала більшу дистанцію.

**42. «Одвічний рух»** Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати різні рухи. Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, отримує штрафний бал і починає гру з початку.

**43. «Переноска предметів»** Учні діляться на 2-4 команди, кожна займає свій куточок залу. В центрі залу розміщують якомога більше різного мілкого спортивного інвентарю (м’ячі, кеглі, естафетні палички та ін.). По сигналу гравці стрибають як зайці на руках і ногах до центру, беруть предмет і повертаються стрибаючи на одній або двох ногах. Виграє команда, яка збере найбільше предметів.

**44. «Переправа через річку»** Для гри потрібно мати чотири дошки (довжиною 2-3м, завтовшки 10-30мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два «пороми» для переправи через річку (річка завширшки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя кожна команда розміщується на своєму «поромі» і переставляє (пересуває уперед) свій «пором». Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій паром і пересувають перший паром уперед.

Гра закінчується, коли команда переправилась на другий берег через річку.

**45. «Подоляночка»** Учні беруться за руки і стають у коло. Обирають подоляночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подоляночка усередині кола робить все, про що йде мова у пісні:

Десь тут була подоляночка,

Десь тут була молодесенька.

 Тут вона стала,

До землі припала,

Личка не вмивала,

 Бо води не мала.

Дівчата з другого кола продовжують:

Ой устань, устань, подоляночко,

Умий личко, як ту скляночку,

 Та візьмися в боки,

 Скачи свої скоки,

 Біжи до Дунаю,

 Бери сестру скраю.

Подоляночка обирає когось із кола і стає на його місце.

**46. «Полоса перешкод»** Для гри використовують різні перешкоди (лави гімнастичні, бар’єри, кінь, гімнастична стінка, мати, великі м’ячі і т.д.) для їх подолання (перестрибуванням, проповзанням, лазанням, перескоком, перекиданням і т.д.). Команди стають в колони за лінією старту. Після сигналу «Марш» перші номери долають перешкоди і передають естафету наступному гравцю. Перемагає команда швидких і спритних.

**47. «Проповзи – не загуби»** Учні сідають на підлогу, кладуть на живіт невеликий предмет. Опираючись позаду руками об підлогу, вигинаються, повзуть як раки не гублячи предмет 5-10м. виграє той, хто зробить це швидше не загубивши предмет.

**48. «Роби як я»** Вчитель або учні на вибір виконують різні вправи (біг, стрибки, силові вправи, для рівноваги, імітують звірів і т.д.). Гравці як можливо точніше повторюють ці вправи.

**49. «Рухливий ринг»** Посеред майданчика кладуть зв’язаний кільцем товстий мотузок. По два гравці від команди виходять із строю і беруть у руки мотузок, створюючи своєрідний ринг. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти предметом, що знаходиться позаду на відстані 2 кроків. За це команді нараховується одне очко. Після чого на ринг виходить наступна четвірка.

**50. «Світлофор»** Учні шикуються в колону по одному і повільно біжать навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовтий світлофор (жовтий кружечок) – учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – учні продовжують біг, якщо червоний – учні зупиняються. Зупинитись потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри неуважний, той стає замикаючим.

**51. «Скакалка під ногами»** Гравці розташовуються в колони. По сигналу, перші номери переступають через складену вдвоє скакалку, яку вони тримають в руках та передають наступному гравцю. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.

**52. «Скакалочки»** Учасники естафети стоять в колонах на відстані 3м один від одного. Останній в кожній колоні виконує 10-30 стрибків на місці зі скакалкою, потім передає скакалку наступному гравцю.

Гру можна повторювати.

**53. «Слідом за м’ячем»** Команди на лінії старту. Учитель позаду команд тримає в руках м’яч (на вибір). Учитель кидає м’яч уперед від стартової лінії і подає направляючим у колонах команду «Руш». Гравці біжать за м’ячем і намагаються схопити його. Хто перший схопив м’яч, той вважається переможцем. Забороняється виходити за лінію старту до команди, штовхати суперника під час ловіння м’яча.

**54. «Слухай сигнал»** Учні шикуються в колону по одному і ходять по залу (майданчику). Вчитель раптово подає сигнал (свисток), за яким діти повинні негайно зупинитись. Якщо він подав сигнал двічі – діти продовжують іти вперед, якщо тричі – починають бігти в колону по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає в кінці колони.

**55. «Снайпери»** Гравців об’єднують у 2-3 команди.

Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12м від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву. За прикриттям проти кожної команди сідає один із гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку – мішень. За сигналом учителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі саморобні або тенісні м’ячі. За сигналом учителя мішень піднімають або ховають. Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

**56. «Совонька»** У куточку майданчика (залу) креслять коло – «гніздо сови». «Совонька», яку призначає вчитель, стає в «гніздо». Решта учнів – «метелики», «жучки». На слова вчителя «День починається, усі прокидаються!» «метелики» і «жучки» починають літати по майданчику (бігають, присідають, наче збирають сік з квітів…). На слова вчителя «Ніч наступає, усе засинає!» «метелики» і «жучки» завмирають у будь-якій позі.

«Совонька» тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися (відводить у своє «гніздо»). «Совонька» ловить доти, поки вчитель не скаже: «День починається, усі прокидаються!», і гра триває.

**57. «Собака і зайці»** Гімнастичне обладнання (стінка, мати, містки, лави, бруси, коні і т.д.) розміщують близько один біля одного (не більше одного кроку) щоб можливо було легко їх використовувати при бігові і стрибках. Один (або два) учень грає роль «собаки», його задача – торкнутися рукою другого учня – «зайця». «Зайці» та «собака» не мають права бігати по підлозі. Той, до кого доторкнеться «собака», або той, хто побіжить по підлозі, вибуває з гри. Але знову може ввійти в гру, якщо «собака» пробігла по підлозі.

**58. «У річку, гоп»** Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3-4 метрів. Ведучий дає команду:

– У річку, гоп! – всі стрибають уперед.

– На берег, гоп! – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду кілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з ігри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець. Варіант гри. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

**59. «Футбол сидячи»** Грають дві команди. Воротами можуть бути протилежні стіни залу. Умови: удари ногою по м’ячу тільки сидячи, переміщення за рахунок рук і ніг.

**60. «Човниковий біг»** Розмічають дві стартові лінії на відстані 20-30м одна від одної. По сигналу учителя стартують перші номери команд, які біжать до других номерів і торкаються їх рукою. Другі біжать до третіх і т. д. Виграє команда, яка перша зайняла попередні місця.

**61. «Швидко додому»** Гімнастичні лави – будинки, розташовані на одній стороні майданчика. Клас ділиться на команди. Учитель говорить: «Діти, на двір». Діти зістрибують з лав і розбігаються по майданчику. По сигналу «Швидко додому» вони швидко стрибають на свою лаву в колону чи шеренгу. Виграє команда, яка першою виконала завдання.

Таблиця 2.3.

**Розподіл рухливих ігор та естафет за «школами» рухової діяльності**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва школи** | **Номер рухливої гри** |
| Школа культури рухів з елементами гімнастики | 1, 5, 7, 23, 27, 31, 42, 45, 48, 50, 54, 56, 61 |
| Школа пересувань | 2, 10, 14, 17, 20, 22, 24, 28, 32, 34, 39, 53, 57, 60 |
| Школа м’яча | 6, 8, 9, 13, 25, 26, 30, 35, 36, 37, 38, 55 |
| Школа стрибків | 3, 10, 12, 15, 16, 29, 40, 41, 43, 44, 52, 58 |
| Школа розвиткуфізичних якостей | 4, 6, 11, 15, 18, 19, 21, 33, 37, 41, 49, 59, 60 |
| Школа постави | 3, 5, 21, 23, 27, 42, 43, 46, 47, 48, 51, 57, 59 |

Отже, правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку особистості та нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці.

**ВИСНОВКИ**

1. У сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров’я дітей. Причинами тому є нераціональне харчування, забруднення навколишнього середовища, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, недостатня рухова активність, низька ефективність навчальновиховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатнє зміцнення здоров’я дітей та популярність здорового способу життя серед населення. Збереження і зміцнення здоров’я дітей, розвиток та удосконалення фізичних якостей, підвищення рівня їх рухової активності є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

2. Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування у них різних рухових (фізичних) якостей. За визначенням Т.Ю. Круцевич, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності[47]. Виявлено, що в основі формування фізичних якостей у молодших школярів лежать вікові особливості молодшого шкільного віку. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які залежать як від біологічних, так соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості. Фізичні якості учнів з фізичної культури оцінюються за якісними та кількісними показниками. Оцінювання успішності учнів з фізичної культури є важливим фактором підвищення якості навчально-виховного процесу на уроках. При оцінюванні учнів учителі повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ. Практично всі показники фізичних якостей у молодшому шкільному віці демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму [47].

3. У процесі дослідження літератури розглянуто технологію формування фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор, яка включає цільовий компонент , який має ряд завдань: змінити методику проведення уроків; використання інноваційних методів; формування фізичних якостей у режимі навчального дня; організацію поза навчальної діяльності школярів; створення і реалізація організаційно-педагогічних умов.

 Важливу роль відіграють діючі компоненти, які складаються із взаємодії вчителя та учнів у процесі застосування різних методів та видів рухливих ігор.

Оцінювання та результативність - ці компоненти містять різні рівні сформованості організму дітей молодшого шкільного віку.

Контроль і регулювання – компоненти, які містять аналіз і оцінку сформованості фізичних якостей.[48]

Отже, рухливі ігри - чудовий спосіб підтримувати здоров’я і тренувати організм дитини.

 Рухливі ігри можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику початкової школи.

Найбільшою популярністю серед спортивних ігор користуються командні. Командні рухливі ігри відрізняються найбільшою складністю, де поряд з досконалістю володіння рухами, необхідна високоорганізована тактика дії цілого колективу .

Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяє появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм.

Ігрова діяльність сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, оскільки до роботи можуть бути залучені всі м'язові групи, а умови змагання вимагають від учасників досить великих фізичних навантажень.

Ігри сприяють моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариськості, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення - всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом занять рухливими іграми.

Таким чином, рухливі ігри виступають як ефективний засіб фізичної підготовки для дітей протягом усього життя.

**CПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
2. Андріанов B.C. Методичні рекомендації до лабораторнопрактичних занять з основ теорії і методики фізичного виховання. — Кривий Ріг, 2000 — 42 с.
3. Андріанов В Є. Основи фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету вчителів початкових класів. — Кривий Ріг, 2002. —50 с
4. Андрощук Н. В. , Леськів А. Д. , Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Метод. посібник. - Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. - 112с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоенергетики и здоровье человека.СПБ.: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К Здоров’я, 1998. – 248 с.
7. Аршавський И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М Наука, 1981. – 282 с.
8. Былеева А., Коротков И. Подвижные игры. - М.: ФиС, 1982. – 286с.
9. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. - К.: Радянська школа, 1976.
10. Вільчковский Е.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі. – К.: Радянська школа, 1971. – 118 с.
11. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей/ Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2007. – 335 с.
12. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2008. – 336 с.
13. Волков К.Н. Психологи о педагогических проблемах / Под редакцией А.А. Бодалева. - М., 1981.
14. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. - М.: Изд-во МГУ, 1982.
15. Гранит Р. Основы регуляции движений.- М.: Мир, 1973.
16. Демчишин А. П. , Артюх В. М. , Демчишин В. А. , Фалес Й. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя. - К. : Освіта, 1992. - 175с.
17. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей. - К.: Рад. школа, 1976.-960 с.
18. Дмитренко Т.П. Теория и методика физического воспитания детей. К.: Вища школа, 1979. - 239 с.
19. Дозвілля школярів: Методична розробка. / Під ред. Радковської Л. М. , Рівне - 2000 .
20. Ермакова Й. Занятие по физической культуре для детей раннего и школьного возраста. - Минск: Народ, освета, 1977. - 960 с.
21. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: [метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів] / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
22. Жуков М. Н. Подвижные игры: [учебник для студентов педагогических вузов] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.
23. Карманова Л.В. Занятие по физической культуре с детьми. - Минск.: Нар. совета, 1980. - 127 с.
24. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/klasificacijisovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.
25. Кондратьева И. Как проводить физкультурные занятия // Школьное воспитание. - 1996. - №6. - С. 22-24.
26. Коротков И.М.Подвижные игры. Учебное пособие для ВУЗов. М.: Спортивная академия Просвящение, 2009. – 216 с
27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
28. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №1. – С. 39–43.
29. Лайзане С.Я. Физическая культура для детей раннего и школьного возраста. - М.: Просвещение, 1987. - 156 с.
30. Леськів А. Д. , Дзюбановська А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. - Тернопіль: СМП „Астон”, 2000. -132с.
31. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.:Просвещение, 1991.
32. Мазниченко В.Д. Двигательные навыки в спорте (Метод разработки для студентов спорт, фак.). - Малаховка, МОГИФК, 1981.
33. Мазниченко В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям). - В кн.: Теория и методика физ. воспитания, т. 1. М., 1976.
34. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: [книга для учителя] / Э. Найминова. – Ростов наДону : Феникс, 2001. – 256 с.
35. Олійник І. О. Рухливі ігри: [навчальний посібник] / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець: КОГПІ, 2005. – 104 с
36. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. - К. , 1993.
37. Осокина Г.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение. 1986. - 95 с.
38. Педагогика: Учебное пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. - М., 1997.
39. Рухливі і спортивні ігри в школі. -К. , 1992. -175с.
40. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники,2004.-60с.
41. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: [учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению «Физ.культура»]: рек. УМО высш. учеб. заведений РФ / под ред. Ю. М. Макарова. – М. : Академия, 2012. – 271 с.
42. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник / Укл. Малахов В. Я. - К. , 1996.-112с.
43. Турчак: гол.ред. А. Й. Григор’єв. – У 10-и т. 4: Лікувальна фізична культура. – Кіровоград: Імекс-ЛТД,2009.- 895 с.
44. Теорія і методика фізичного виховання /Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Під. ред Т. .Ю. Круцевич. – К. : Видав “ Олімпійська література”, 2003.- Том 1.- 423 с.
45. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: [програма] [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич – керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова [та. ін] – К., 2011. – 55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>
46. Фіцула М. М. Педагогіка: Посібник - К. : Видавничий центр „Академія”, 2000р. -544с.
47. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: Навчальний посібник. - Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство „Надстир'я”, 1994. -96с.
48. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальний книга – Богдан, 2002. – 252 с.
49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку. -Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. -240с.
50. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1977.