

10. Родинна педагогіка : навчально-методичний посібник / Марушкевич А.А., Постовий В.Г., Алексеєнко Т.Ф. та ін. Київ : Видавець ПАРАПАН, 2002. 216 с.

11. Суцєнко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини : монографія. Запоріжжя : ЗДУ. 1999. 308 с.

ЦІННІСТЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Тетяна БЕДИК
м. Дрогобич

Гра має неперевершене значення у розвитку дитини будь-якого віку. Вона є першою і доступною для дітей формою діяльності, яка пропонує свідоме відтворення і вдосконалення рухів, включення важливих процесів психічної діяльності – мислення, мовлення, спостереження, запам'ятовування, відтворення. У цьому значенні моторний розвиток, що відбувається під час гри, можна вважати справжнім вступом до свідомих фізичних вправ майбутнього школяра. Гра дає дітям надзвичайні навички спільної роботи. В усіх колективних іграх розв'язується важливе завдання – знайти способи взаємодії, співпраці на шляху до мети, керуючись встановленими правилами та нормами. Організованість, самодисципліна, творча ініціатива, готовність до дій у складних, змінних ситуаціях – важливі якості для дитини. І саме вони формуються під час ігор.

Виховний потенціал гри досліджений достатньо повно [1; 2; 3; 4; 5; 8; 9; 10]. У науково-педагогічній літературі відзначається роль гри у:

- пізнанні світу;
- розвитку інтелекту;
- накопиченні досвіду колективних стосунків;
- фізичному розвитку дитини та набутті досвіду моральної поведінки;
- формуванні трудових навичок та культури міжособистісних стосунків;
- формуванні комунікативних (дружніх, партнерських) стосунків;
- взаємоповаги до партнерів з урахуванням їхнього віку та статі.

Важливу роль у розвитку дитини має «рухлива гра як засіб і метод підвищення рухової діяльності, формування особистісної фізіологічної культури. Рухлива гра – історично сформоване соціальне явище, окремий специфічний вид діяльності, притаманний людині» [7, с. 3]. Своїм корінням рухливі ігри сягають сивої давнини, бо вони є елементом народної творчості. У їхньому змісті переплетені і життєва необхідність, і віковічні народні надбання, що стимулювали розвиток рухливих ігор, формували їхню специфічну структуру. У дитинстві ми грали у «Козаків-розбійників», «Третього зайвого», «Струмочок», «День-ніч», «Два морози» та ін. Тому зміст майже усіх рухливих ігор, що використовуються у процесі фізичного виховання, увібрав специфічні риси народної фізичної культури та етнопедagogіки. І насправді, немає жодної рухливої гри, яка не увібрала б у себе елементи фольклору, звичаїв, традицій, народної культури.

Надаючи великого значення рухливим іграм, «батько національної фізичної культури» Іван Боберський наголошував на важливості опису, аналізу національних ігор, розваг, забав, які з огляду сьогодення увійшли до нескінченного переліку програмного забезпечення з фізичної культури для учнів 1–11-х класів. На переконання науковця, просвітнього діяча й дослідника, гра і забава (особливо народна) базуються на єдності духовного та фізичного розвитку дитини: «...не тільки історія, математика, латина, грека підносять вартість чоловіка, але також рисунки, музика, руханка, ручні роботи, рухливі ігри і спорт» [8, с. 29].

Адаптація структурних і змістових складових рухливої гри, що бере свої початки з народних джерел, до зміни умов економічного, соціального, природного середовища відбуваються за законами збереження традиційної сутності. Ті зміни, що відбулися в комунікативних системах сучасності, науково-технічний прогрес вплинули на сутність функціонування рухливих ігор, розширивши вихід багатьох складових у різні сфери культурного буття, особливо у професійно організовані форми сучасної системи фізичного виховання в закладах освіти [8; 10].

Рухлива гра посідає провідне місце у задоволенні біологічних потреб дитини і передовсім у життєдіяльності молодших школярів. Саме через рухливі ігри діти отримують унікальну можливість максимально виявляти власну активність і творчість; ліквідувати дефіцит рухів; реалізовувати себе через самоствердження; отримувати задоволення від спілкування, радісних емоцій та хвилювань. Коли йдеться про молодших школярів, то першочерговим має бути врахування індивідуальних та вікових особливостей кожної дитини. Адже сьогодні доводиться констатувати, що кількість дітей, які мають відхилення у стані здоров'я (фізичного, психічного) зростає. До того ж, Нова українська школа – це школа, де навчаються і діти з особливими освітніми потребами, які, однозначно, мають бути задіяні у проведенні рухливих ігор. Завдання для них мають відповідати їхньому розвитку, але діяти вони повинні у колективі класу.

Науковці в галузі фізичного виховання й спорту [1; 3; 8; 10] констатують факт, що рухлива гра є засобом гармонійного розвитку дитини; формування позитивних взаємостосунків; доброго емоційного стану; школою керування власною поведінкою. Рухлива гра сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному та естетичному розвитку дитини. Коли мова йде про фізичне виховання дитини, ми передовсім уявляємо собі біг, стрибки, перекиди та ін. Однак навчаючи дітей рухливих ігор, можна розв'язати такі задачі:

- зміцнити здоров'я;
- розвинути спортивні навички, які знадобляться у дорослому житті;
- сформувати морально-вольові, естетичні якості, які дозволять досягати мети й прагнути до співпраці;
- виявляти витримку, наполегливість, діяти в колективі та команді;
- сформувати уявлення про систему народної фізичної культури, яка є прародительською рухливих ігор.

Під час гри у дітей формуються та поліпшуються різні здібності в основних рухах – бігу, стрибках, метанні, лазінні тощо. Миттєва зміна ситуації у процесі гри привчає учня використовувати відомі йому рухи. Усе це позитивно впливає на вдосконалення рухових здібностей. У вихованні фізичних якостей – швидкості, сили, спритності, витривалості, пружності рухливі ігри відіграють особливу роль. За визначенням П.Ф. Лесгафта, рухлива гра є вправою, завдяки якій дитина готується до життя. Захопливий зміст, емоційна насиченість гри спонукають молодшого школяра до певних фізичних та інтелектуальних зусиль. Рухлива гра неможлива без прояву інтелектуальних задатків. Дитина не просто бігає, стрибає, рухається. Передовсім вона мислить, набуває досвіду певних психічних процесів – уваги, пам'яті, мовлення, спілкування тощо.

Для гри характерним є особливе явище, притаманне тільки їй – зростаюче напруження, сильні хвилювання, радість, інтерес, прагнення до успіху та перемоги. Збудження, яке дитина переживає під час гри, приводить увесь організм у виключний фізіологічний стан – дитина добивається таких успіхів у руховій діяльності, яких може й не досягнути в інших умовах, будучи поза включенням у рухову гру. Рухлива гра є чудовим засобом розвитку та вдосконалення рухів у дітей, зміцнення і загартовування організму. Цінність рухливих ігор у тому, що вони ґрунтуються на різних видах необхідних рухів, які надалі виконуються і використовуються у найрізноманітніших умовах.

Створюючи атмосферу радості, рухливі ігри комплексно розв'язують оздоровчі, освітні, виховні завдання.

Оздоровчі завдання полягають у тому, що за умови правильно організованих занять з фізичної культури, на яких враховуються вікові особливості і фізична підготовленість дітей, рухливі ігри сприяють розвитку і зміцненню кісткового апарату, м'язової системи, росту, формують правильну поставу у дітей, підвищують функціональну діяльність організму. Активна ігрова діяльність та викликані нею позитивні емоції підсилюють фізіологічні процеси в

організмі, поліпшують роботу всіх органів та систем. Велика кількість рухів активізує дихання, кровообмін, що дає можливість сприятливого впливу на психічну діяльність. Доведено, що рухливі ігри поліпшують фізичний розвиток дітей, зміцнюють нервову систему та здоров'я, бо майже кожна гра супроводжується бігом, стрибками, метанням, вправами на рівновагу, координацію, пружність тощо.

Щодо освітніх завдань, то рухлива гра має значний вплив на формування особистості, бо є свідомою діяльністю, у якій виявляються і розвиваються уміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати, робити висновки. Ігрова діяльність сприяє розвитку у дітей здатності до дій, які матимуть значення у повсякденній практичній діяльності, власне в самих іграх, а також у спорті. Рухливі ігри сприяють розширенню кругозору, світогляду, стимулюють до використання дитиною знань про навколишній світ, вчинки людини, поведінки тварин, удосконалюють психічні процеси.

Рухливі ігри класифікуються за різними характеристиками: віком, ступенем рухливості (малої, середньої, великої) дитини, змістом (спортивні, колективні, індивідуальні, сюжетні та несюжетні).

Необхідний підбір ігор для уроків фізичної культури визначається програмою з фізичної культури для учнів 1–4-х класів. Значний перелік ігор складений розробниками програми Т. Круцевич, В. Єрмоловою, Л. Івановою, О. Смоліус, І. Турчик [6]. Щоб вдало підібрати гру і на методичному рівні правильно провести її, важливо враховувати інтереси дітей, їх фізичні можливості, особливості індивідуального розвитку. Можна використовувати різноманітні рухливі ігри як на уроці, так і в позаурочній роботі, узяті з методичної літератури, програми навчальної дисципліни або розроблені самостійно. Головним змістом гри є рухи, які сприяють удосконаленню і збагаченню рухового досвіду: ігри з бігом, стрибками, метанням у ціль, подоланням незначних перешкод та

ін., що вимагають переважно прояву спритності, швидкості без особливого напруження.

Одним із засобів активного відпочинку, зміцнення здоров'я та відновлення працездатності є організація рухової діяльності учнів на перервах та у групах продовженого дня. Зміна одного виду діяльності (навчання) на інший (гра) під час перерви або у групі продовженого дня сприяють підвищенню продуктивності розумової діяльності учнів. Рухливі ігри у режимі дня закладу загальної середньої освіти мають бути різнохарактерними за змістом та різноманітними за впливом на організм дитини. Використання рухливих ігор у педагогічній роботі потребує особливого відбору при укладанні різних завдань. Тому треба враховувати найпростіші класифікації ігор, подібних за певними ознаками: ступенем складності змісту; урахуванням вікових особливостей; фізичними якостями, які виявляються і вдосконалюються у процесі гри (виховання сили, витривалості, спритності, координації рухів тощо), ігри, які стають підготовчими до окремих видів спорту, ігри з інтелектуальним навантаження тощо.

Цілеспрямовано підібрані рухливі ігри, ігрові завдання, естафети, ігри-атракціони, ігри-забави, імітаційні ігри розвивають не лише моторику, але й координацію рухів, точність, поліпшують якість мовленнєвої діяльності, стимулюють розвиток фізичних, психомоторних, інтелектуальних здібностей.

Рухливі ігри створюють у дітей радісний настрій, викликають почуття задоволення, піднесення, позитивно впливають на розвиток дружніх взаємин. У рухливих іграх дитина постає у різних обставинах, коли їй доводиться миттєво приймати рішення, швидко орієнтуватися, щоб досягти мети, що вимагає вміння виявляти кмітливість, долати перешкоди, мислити. Це є стимулом в узгодженні своїх бажань з бажанням колективу – у єдності та взаємовпливі йде формування найважливіших моральних якостей: товариськості, дружби, взаємодопомоги, підтримки.

Під час проведення рухливих ігор вчитель (вихователь, наставник) не повинен стояти осторонь та лише споглядати за

дотриманням правил гри. Важливо спостерігати за поведінкою дітей під час гри, бо не усі поводять себе правильно. Хтось намагається допомогти, виручити, підказати, а хтось – турбується лише про себе, щоб досягти перемоги, порушує правила гри, і взаємодії в команді. Завдання вчителя – пояснити, допомогти. Дотримання дисципліни, правил та умов гри сприяє її якісному проведенню, зацікавлює дітей будь-якого віку.

Усебічного виховання й гармонійного розвитку учнів можна досягнути тільки у процесі багаторічного систематичного і правильно організованого навчання рухливих ігор, які були й залишаються важливим складником національної виховної системи, що увібрала в себе глибинні народні знання про сутність людської особистості.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : методичний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 1998. 112 с.
2. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. Харків : Видавництво «Ранок», 2010. 192 с.
3. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 232 с.
4. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ : Освіта, 1992. 175 с.
5. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : СМП Астон, 2000. 132 с.
6. Оновлена навчальна програма з фізичної культури для 1–4-х класів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://cmsps.fizkultura.kr.sch.in.ua/>
7. Приступа Є.Н. Традиції українського фізичного виховання. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Нація і спорт»*. Львів, 1991. С. 3–5.