

Христина КЛІД,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Світлана ЗАМРОЗЕВИЧ-ШАДРІНА,
доктор педагогічних наук, професор

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР І ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Молодший шкільний вік є важливою сходинкою у процесі безперервного виховання, коли набувається та передається життєвий досвід, формується всебічно розвинена особистість дитини і відповідний рівень її фізичного та психічного здоров'я, розуміння і потреби в дотриманні здорового способу життя і рухової активності для повноцінного розвитку. У даному процесі велике значення має потреба у руховій активності молодших школярів. Питання рухової активності учнів початкових класів розглядали у своїх працях науковці різних галузей, зокрема, педагоги, вчені-гігієністи (В. Гориневський, Н. Денисенко, Н. Кот, П. Лесгафт, А. Макаренко, А. Огністий, А. Онопрієнко, Р. Поташнюк, О. Сухомлинський, К. Ушинський [5; 6]).

Зазначимо, що недостатня рухова активність є однією з причин порушення у стані дитячого здоров'я, а в подальшому спричинює функціональні порушення в роботі внутрішніх органів і систем, розвитку різних захворювань і нервово-психічного перенапруження.

Рухова активність – неодмінна умова життя та нормального функціонування організму людини, а фізична активність – біологічно необхідна складова життєдіяльності, яка сприяє розвитку дітей, підтримує на достатньому рівні функціональні можливості дорослих людей, загальмовує інволюційні процеси та підвищує соціальне значення особистості [2]. Аналіз наукових джерел і наші спостереження засвідчують, що майже 90 % школярів мають порушення здоров'я, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку [4]. Важливим засобом зміцнення здоров'я, профілактики і лікування захворювань є фізична культура (Закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації») [3; 7].

В учнів початкових класів формується відповідальне та свідоме ставлення до власної фізичної підготовленості та потреби в руховій діяльності. Саме молодший шкільний вік є найсприятливішим для формування основ здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Фізичне виховання учнів початкових класів, яке є складовою освітньої системи, забезпечує розвиток фізичного та морального здоров'я, цілісний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості школяра, допомагає підготуватись до самотійного життя.

Виховні, оздоровчі та освітні завдання фізичного виховання вирішуються під час проведення рухливих ігор і підвищують фізичну підготовленість молодших школярів та функціональні можливості їхнього організму. Вирішенню даних завдань сприяють рухливі ігри на уроках і в позаурочний час, які передбаченні шкільною програмою навчання у початковій школі. Рухливі ігри учнів підвищують їхню фізичну підготовку, розширюють рухову активність, готують до посиленних розумових і моральних навантажень, розвивають організм в цілому [1]. Слід зазначити, що максимальний вплив рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій загальноосвітній школі залежить від оптимально створених умов. До педагогічних умов, які допомагають здійснювати максимальний вплив рухливих ігор на організм школярів, належать:

- систематичність їх проведення впродовж 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 уроку;
- використання педагогічних методів відповідно до етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості учня [5].

Рухливі ігри повинні відповідати віку учнів, психофізичним потребам, ступеню їхнього розумового розвитку, зацікавлювати та захоплювати, бо нецікаві ігри викличуть у них незадоволення, апатію, неухважність і млявість рухів, що не сприятиме формуванню гармонійно розвиненої особистості. Їх можна використовувати на шкільних перервах, спортивних святах, у групах продовженого дня і т. д.

Педагоги та батьки повинні залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, пояснювати їм користь від таких занять, виховувати потребу та вміння свідомого їх використання у режимі праці та

відпочинку. Заняття з фізичними вправами допомагають підвищити працездатність школярів і зміцнити їхнє здоров'я. Важливе значення має проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учнів початкових класів (гімнастика до початку занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі ігри). Активним відпочинком на великих перервах є правильно організоване проведення рухливих ігор і фізичних вправ, які є важливими фізкультурно-оздоровчими засобами в режимі шкільного дня. Ефективність відпочинку школярів та їхня підготовка до навчання залежать від якості проведення перерв. Доцільним є проведення перерв із молодшими школярами на свіжому повітрі, а фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах варто здійснювати в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі [1, с. 8].

Отже, рухливі ігри та рухова активність є природною біологічною необхідністю, рівень задоволення яких має значний вплив на загальний розвиток організму учнів початкових класів, а правильна їхня організація сприяє всебічному та гармонійному розвитку особистості. Для вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можна використовувати ефективні засоби фізичної культури та правильно організувати форми режиму рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Бережна Л. Л. Гра як один із шляхів розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів. *Основи здоров'я*. 2012. № 3. С. 8–13.
2. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів : навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб. і доп. Київ : Радянська школа, 1989. 190 с.
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р., № 3808-XII. Київ, 1996. 22 с.
4. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посіб. Тернопіль : «Підручники і посібники», 2000. 80 с.
5. Огністий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль : ТДПУ, 2001. 60 с.
6. Сухомлинський О. В. Сто порад учителеві. Вибрані твори в 5-ти томах. Київ : Радянська школа, 1976. Т. 4. 620 с.
7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1999–2005), затв. 01.09.1998 р., № 963/98. Київ, 1998. 41 с.