

Хома Т. В.,
канд. пед. наук, доцент
кафедри фізичного виховання,
ДВНЗ "Ужгородський національний
університет", м. Ужгород

УДК 796.1/.3:373.3



ОСОБЛИВОСТІ УПРОВАДЖЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Діяльність закладів загальної середньої освіти спрямована на формування ключових та предметних компетентностей здобувачів освіти, їх всебічного розвитку. Реалії сьогодення вимагають особливого підходу до збереження здоров'я, вироблення навичок здорового способу життя, усвідомлення правил безпечної поведінки усіх учасників освітнього процесу, зокрема учнів молодшого шкільного віку.

У Державному стандарті початкової освіти визначено мету та ціннісні орієнтири її реалізації, з-поміж усіх вказано на міцне здоров'я та добробут, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку [1].

Одним із чинників мотивації учнів молодшого шкільного віку до уроків фізичної культури є використання різноманітних методів і форм роботи, спрямованих як на розвиток фізичних якостей, так і на задоволеність школярів заняттями спортом. Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для учнів 1-4 класів включає ігрову та змагальну діяльність, пов'язану із упровадженням на уроках рухливих ігор, спортивних естафет, спрямованих на активізацію школярів, розвиток ініціативності, креативності, відповідальності, формування навичок комунікації, колективної взаємодії [6; 7].

На думку Н. Загоруйко, рухливі ігри є універсальним видом фізичної активності, що сприяють удосконаленню моторних умінь, координації рухів, формують когнітивні навички, логічне мислення, просторову уяву, здатність до оперативного розв'язання проблемних ситуацій [2].

Зазначено, що саме молодший шкільний вік є найсприятливішим для проведення рухливих ігор, позаяк у цей період в учнів виробляється звичка регулярно рухатись, розвивається інтерес до фізичної активності, що важливо для профілактики різних захворювань та підтримки загального добробуту [там же].

Рухливі ігри є важливим чинником здоров'язберігаючої компетентності, оскільки, за твердженням М. Зубалій, С. Закопайло, удосконалюють м'язово-скелетну систему, сприяють підтримці здоров'я серця та легень, а також знижують ризик підвищеної ваги та інших проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем фізичної активності [3].

Характеризуючи різновиди рухливих ігор, О. Кругляк. наголошує на доречності проведення з учнями 1-2 класів сюжетних ігор з імітацією рухів тварин та простих ігрових естафет, що містять елементи змагань. Для дітей означеної вікової категорії ігри повинні сприяти виробленню правильності рухів, розв'язанню елементарних завдань, тому можуть включати вправи на дотримання рівноваги, біг, стрибки, метання в ціль. Натомість в учнів 3-4 класів викликає зацікавлення змагальна діяльність, рекомендується об'єднувати їх у групи, проводити конкурси, естафети на швидкість, витривалість, ускладнювати завданнями, спрямованими на вироблення уваги [4].

Одним із засобів рухової активності О. Язловецька [8] виокремлює ігровий дитячий фітнес (футбол-аеробіка, танцювальні імпровізаційні вправи, звіроаеробіка та інші), що впливає як на фізичний розвиток молодших школярів, так і на духовну, особистісну, соціальну сфери. Рекомендується урізноманітнювати напрями дитячого ігрового фітнесу й використовувати його не тільки на уроках фізкультури, а й у позаурочній діяльності, у режимі шкільного дня.

З метою вироблення гнучкості, фізичного навантаження усіх груп м'язів, запобігання порушень постави та загального оздоровлення усього організму

Л. Стрельченко, Ю. Арешина надають перевагу використанню ігрового стретчингу під час гри-казки. Імітація поведінки комах, тварин у поєднанні зі спортивними й танцювальними рухами дає можливість школярам засвоїти велику кількість рухів, швидко їх змінювати, удосконалюючи уважність та орієнтацію у просторі [5].

Упровадження ігрових технологій на уроках фізичної культури сприяє розвитку рухових якостей, виробленню координації рухів, їх точності, покращує психоемоційний стан дітей. Базуючись на змісті Типової освітньої програми початкової освіти, пропонуємо на уроках фізичної культури проводити рухливі ігри з елементами інтелектуальних завдань за мотивами українських народних казок.

Гра "Спритне мишенятко". Учитель разом з учнями пригадують зміст української народної казки "Півник та двоє мишенят". Обирається учень, який виконує роль Півника, інші школярі об'єднуються у дві команди "Круть", "Верть". За сигналом учителя, учасники біжать до встановленого місця, беруть колосок, повертаються назад і кладуть у кошик до Півника. Естафета може ускладнюватися такими завданнями: відібрати з-поміж низки рослин тільки колоски; порахувати загальну кількість зібраних колосків або розподілити їх на 2-3 однакових жмутки. У процесі гри вчитель звертає увагу на злагоджену командну роботу учнів, правила комунікації, координацію рухів, уміння поєднувати рухову активність, уважність та кмітливість.

Гра "У човнику". Учні об'єднані у дві команди, кожна з яких має обруч-"човник". Капітанам команд слід по чергово "саджати" до свого човника кожного з учасників і переправляти їх на "протилегний берег". Перемагає команда, яка першою дістанеться до визначеного місця. По завершенню гри вчитель пропонує учням пригадати українську народну казку, в якій герой на човнику дістається до бережка. Завдання можна ускладнити, запропонувавши "переправити у човні" кожного третього учасника команди або таку кількість учасників, яка вийде внаслідок розв'язання математичного прикладу. Виконання гри сприяє активізації пам'яті, розвитку логічного мислення, комунікативних навичок, впливає на вироблення гнучкості, орієнтацію у просторі.

Гра "Кумедні гості". Учитель під музичний супровід пропонує зімітувати рухи лисиці, журавля та пригадати, з якої української народної казки ці герої і чому вони перестали товаришувати. Завдання полягає у доборі учнями фізичних вправ, які запропонували б Лисиця й Журавель виконувати одне одному під час гостювання. Необхідно пояснити, які рухи не вміє виконувати Журавель, які вправи не вдаються Лисичці. Гра розвиває творчу уяву, логіку, формує навички розв'язання завдання, спрямована на усвідомлення важливості взаєморозуміння, взаємоповаги, індивідуальних можливостей.

Таким чином, використання рухливих ігор з елементами інтелектуальних завдань за мотивами українських народних казок сприяє умінню аналізувати й узагальнювати вивчений матеріал, комунікувати, злагоджено взаємодіяти, розвиває спритність, витривалість, координацію рухів, увагу, мислення, пам'ять, мотивує до рухової активності, впливає на позитивний емоційний стан школярів.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт початкової освіти [чинний від 2019-08-16]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-п> (дата звернення: 19.02.2024).
2. Загоруйко Н. П. Підготовка вчителя до проведення рухливих ігор у початковій школі. *Академічні візії*. Випуск 25/2023, С. 1-7.
3. Зубалій М. Д., Закопайло С. Г. Структурні компоненти здорового способу життя. Одеса : НСУ, 2000. С. 14-18.
4. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. 80 с.
5. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2011. №. 1 (13). С. 28-32.
6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 класи. URL: <https://osvita.ua/school/program/60529> (дата звернення: 19.02.2024).
7. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 класи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama> (дата звернення: 19.02.2024).
8. Язловецька О. В. Впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти молодших школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022 (207). С. 385-390.