

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Баранюк Тетяна Юріївна

**ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник:

_____ Т.О. Лоза
канд. пед. наук, професор
кафедри теорії та
методики фізичної
культури

« ____ » _____ 2020 року

Виконавець:

_____ Т.Ю. Баранюк

« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	6
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодших класів.....	6
1.2. Соціальні та психологічні фактори адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання.....	13
1.3. Рухова активність та мотивація до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку.....	18
1.4. Рухливі ігри – як ефективний засіб фізичного виховання учнів молодших класів	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ОЦІНКИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК	35
3.1. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодших класів	35
3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку.....	45
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Сьогодні в Україні має велике значення проблема збереження здоров'я дітей, що в першу чергу пов'язано зі зростанням числа різних чинників, які негативно впливають на загальний розвиток дитини. Формування організму, що зростає зумовлені значними змінами показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку, а особливо в молодшому шкільному віці.

В період молодшого шкільного віку формується фізичний компонент здоров'я який в майбутньому допомагає зміцнити, вдосконалити та зберегти його, також в цей проміжок часу розвиваються культурні навички. Тому в основі занять з фізичної культури лежить досягнення високого рівня здоров'я, який є формоутворюючим фактором у формуванні здорового, працьовитого, активного, цілеспрямованого громадянина України [53].

В освітній програмі для закладів середньої освіти в новій українській школі будуть надаватися не тільки знання, але й уміння застосувати їх в повсякденному житті [57]. В цій програмі викладена змістова лінія «Ігрової діяльності» в якій передбачається виховання у дітей молодшого шкільного віку ініціативності, активності, відповідальності в іграх які проводяться за спрощеними правилами. Потрібно учням допомогти усвідомити важливість співпраці в команді та оцінювати власні можливості під час ігрових ситуацій.

В науково-методичній літературі такі автори як (Єрмолова В.М. 2013, Іванова Л.І. 2013, Кривчикова О.Д. 2013, Марченко С.І. 2013, Радченко А.О. 2013), та ін., підкреслюють, що однією з основних проблем залишається розвиток рухових здібностей в системі фізичної культури. Саме використання рухливих ігор на уроках з фізичної культури зміцнюють здоров'я та впливають на розвиток всіх рухових здібностей.

На уроках з фізичної культури рухові завдання розв'язуються за допомогою рухливих ігор, та мають різносторонній вплив на ріст та розвиток всього організму дітей молодшого шкільного віку. Тому що, діти пізнають

навколишній світ та оволодівають різними життєво-важливими навичками завдяки руховій активності та іграм [18].

За результатами досліджень таких науковців як, (Безверхня Г.В. 2014, Круцевич Т.Ю. 2014, Семенов А.А. 2014, Маслюк Р.В. 2014, Шуба Л.Б. 2014), та ін., вдалося встановити, що діти при вступі до навчального закладу вже мають порушення стану здоров'я та хронічні захворювання, що в свою чергу призводить до погіршення розумової та фізичної працездатності.

Про ефективність фізичного виховання з використанням різних вправ та методик, які сприяють покращенню фізичного стану молодших школярів було представлено багато наукових досліджень та публікацій таких авторів як, (Базильчук В.Л. 2016, Бурла О.М. 2017, Лоза Т.О. 2017, Москаленко Н.В. 2014) та ін.

Але, провівши аналіз науково-методичної літератури, щодо рівня розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які є основою їх здоров'я засобами ігрової спрямованості вивчені недостатньо, що значно гальмує процес підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодших класів.

Таким чином, розв'язання цієї проблеми дозволить не тільки вдосконалити процес фізичного виховання, але й забезпечити більш ефективну їх рухову підготовку. Усе це зумовлює актуальність і доцільність розробки запланованої теми дослідження.

Мета дослідження: розробити та науково-обґрунтувати методику впливу рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково методичної літератури за темою дослідження.
2. Вивчити особливості рівня фізичної підготовленості молодших школярів.
3. Розробити та експериментально перевірити методику проведення уроків з використанням рухливих ігор для підвищення фізичної підготовленості молодших школярів.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості методики занять з використанням засобів рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодших класів.

Методи дослідження. У проведенні дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математично-статистичної обробки даних.

Практичне значення. Результати дослідження можна використовувати з учнями початкових класів на уроках фізичної культури та в групах продовженого дня, для підвищення рівні їх фізичної підготовленості.

Апробація результатів: результати дослідження доповідалися й обговорювалися на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (21 жовтня 2020 р., м. Суми).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодших класів

У віковому періоді від 6-7 до 10-11 років діти вважаються молодшим шкільним віком. Щоб визначити психологічні аспекти та фізичний розвиток дітей потрібно враховувати те, що вони перейшли від дитячого садка до навчального закладу яка стане їхньою основою. Саме в цей віковий період у дітей підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів, ще недостатньо розвинена пізнавальна та емоційно-вольова сфера, діти залежні від оцінок та думок дорослих [64].

Критичним періодом в житті дитини вважається вік 6-7 років, тому що в цей віковий період відбувається інтенсивний розвиток всіх фізичних якостей всього організму, закладається та зміцнюється фундамент здоров'я.

Методика фізичного виховання дітей повинна відповідати віковим морфологічним і психічним особливостям їх організму. У дітей спостерігається бурхливий ріст тіла у довжину. Дитина втрачає надмірну округлість, в неї інтенсивно зростає скелет і мускулатура, посилюється процес окостеніння грудної клітини та хребта [45].

Кістки у дітей мають більше органічних речовин в основу яких входить осейн, оссеомукоїд та вода, що забезпечує меншу ламкість кісток при травмах. А у дорослих навпаки переважають мінеральні речовини в склад яких входять переважно фосфорнокисле та вуглекисле вапно і фосфорнокисла магnezія, збільшуються кількість солей кальцію та магнію. Кальцій краще затримується у кістках у великій кількості у малих дітей, а фосфор навпаки у дітей віком 10-15 років.

У дітей молодшого шкільного віку кістково-сполучний апарат достатньо гнучкий, та дуже легко піддається до зовнішнього тиску, тому що у кістках ще велика кількість хрящової тканини. У зв'язку з цим необхідно обережно ставитися до рухового процесу школяра, щоб не було вивихів та розтягнення зв'язок у школярів [25].

Важлива функція хрящової тканини полягає в тому, що забезпечує амортизацію та зменшує тертя суглобових поверхонь, вкриває кістки, а також створюють підвищену їх міцність.

В учнів початкових класів прослідковується тенденції до поступового розвитку м'язової системи, вага всіх м'язів збільшується відносно ваги тіла, що підвищує організм до тривалої рухової діяльності. Одночасно зі зростання м'язової маси у дітей покращується і координації рухів, та в цей же час активно формуються всі психомоторні функції які відповідають за швидкість та точність руху [15].

В учнів молодших класів м'язи за об'ємом невеликі та швидко стомлюються. М'язова система до 7 років зростає поступово та збільшуються за весь період лише на 5%, а вже в віці 8 років збільшуються внаслідок перебудов м'язових волокон та ростом сухожилків на 27% від всієї маси тіла. Діти мають еластичну структуру м'яза який при скороченні й розслабленні змінює свою довжину значніше, ніж у дорослих [52].

У дітей цього ж віку розвиваються повільно дрібні м'язи рук, їм важко координувати свої рухи, писати в межах рядка, потрібно вчителям проводити фізкультурні хвилинки для розслаблення дрібних м'язів пальців та кисті, але в правильному дозуванні та підборі вправ, щоб не травмувати м'язи. Вже у дітей молодших класів розвинуті м'язи плеча, передпліччя, тулуба, спини й стегна.

Чим учні стають старше тим у них змінюються фізико-хімічні властивості м'язів. Але у дітей молодшого шкільного віку у м'язовій тканині ще недостатньо білків та жирових речовин, а більша частина м'яза складається із води. В статичних положеннях у дітей цього віку м'язи тулуба слабкі та погано фіксують хребет, тому можуть виникати асиметричні положення тіла.

Правильна постава є одним з інтегральних показників опорно-рухового апарату дітей, але якщо є незначні функціональні порушення то вони можуть призвести до деформації скелету в майбутньому та негативно впливати на здоров'я [16].

Як стверджує Т.Ю. Круцевич, що саме завдяки корсетній функції підтримується правильна постава у звичному положенні тіла та утримуються всі внутрішні органи які стимулюють їх функціональну діяльність. При слабкому м'язовому тонусі розвивається плоскостопість, а в деяких випадках розширення вен [43].

Для того, щоб запобігти цих процесів потрібно на уроках фізичної культури використовувати вправи, які будуть формувати та укріплювати м'язовий корсет. Завдяки високій еластичності зв'язок та м'язів, великої рухливості хребта діти можуть виконувати з легкістю вправи які розвивають такі фізичні якості як гнучкість та спритність.

Здоров'я учнів можна визначити багатьма факторами, а перше що ми визначаємо це стан фізіологічних систем організму, де серцево-судинна система посідає особливе місце. Вона пристосовує організм до фізичних навантажень. Так з 7 до 12 років відбуваються зміни в кровоносній судинній системі та перебудовується кровоток кори великих півкуль [59].

В учнів 7-9 років серцево-судинна система має такі особливості, вага серця складає 0,5 % від ваги всього тіла. Але, постачання тканин організму кров'ю відбувається набагато швидше і це забезпечує високу частоту серцевих скорочень. Тим самим забезпечуючи кращий обмін речовин. У цьому віці продовжується ріст серцевого м'яза, але він в порівнянні з дорослими ще слабкий [65].

Частота серцевих скорочень в цьому віці складає 76-92 ударів за хвилину в залежності від організму дитини. Систолічний об'єм крові становить 20-25 мл. Робота м'язів у дітей молодших класів виконується внаслідок частоти серцевих скорочень, а не силових зусиль.

Головна функція крові полягає в забезпеченні клітин та органів людини киснем та поживними речовинами та безперервно циркулює в замкнутій системі кровоносних судин [32]. У віці 6-7 років відзначається ростовий стрибок, що спричинює сповільнення утворення еритроцитів, а також гемоглобіну.

Як зазначають О.М. Микитюк та С.І. Данильченко, що артеріальний тиск дітей відрізняється за своїми показниками від дорослих. Так у дітей 7-8 років показники систоли та діастоли складають 99/64 мм рт. ст., а ось уже в 12-річних – 105/70 мм рт. Ст [52].

Висока еластичність судин у дітей молодшого шкільного віку здатна знизити навантаження на роботу серця і збільшення розповсюдження пульсової хвилі. До 12 років значно зростає товщина м'язового шару судин, а також збільшується число еластичних волокон. Проте здебільшого це стосується саме великих артерій, оскільки ріст дрібних уповільнений. Поперечний перетин венозних судин приблизно однаковий з артеріями, а з часом спостерігається його збільшення в порівнянні з просвітом артерій у 2 рази.

У тісному зв'язку з серцево судинною системою функціонують органи дихання. Легені виростають внаслідок їх обсягу, та шляхом збільшення числа альвеол. У дітей до 8 років вага обох легень складає 395 грамів. Діти молодших класів мають такі функціональні особливості дихання. Вони мають часте та поверхневе дихання, що компенсує малий об'єм легень.

У дітей початкових класів ще до кінця не сформувалася порожнина носа. Вони мають ще маленького розміру отвори носової порожнини які проходять до глотки. В порівнянні з дорослими діти ще мають на бічних поверхнях носової порожнини чотири носові раковини замість трьох, який утворюють верхній та середній носовий прохід. Також недостатньо розвинені додаткові пазухи носа які мають назву гайморова та лобова, але з розвитком дитини збільшуються їх розміри [52].

В цьому віці у дітей слабкі дихальні м'язи, тому грудна клітина бере участь в самому акті дихання, яке здійснюється за допомогою діафрагми.

Також в цей віковий період у дітей знижена економічність зовнішнього та внутрішнього дихання. Саме зовнішнє дихання воно поверхнєве, а ось внутрішнє знижує кисень тканинами з артеріальної крові.

З віком у дітей змінюється зовнішнє дихання разом із серцево-судинною системою та системою крові яка забезпечує органи і тканини організму киснем. З віком удосконалюється апарат зовнішнього дихання та формуються аеробні можливості організму, що дає змогу підвищити рівень фізичної працездатність [20].

У дітей молодших класів легенева вентиляція збільшується внаслідок скорочення дихання, а не внаслідок збільшення глибини. Спостерігаючи за показниками фізичного розвитку хлопчиків та дівчат можна побачити що вони суттєво не відрізняються, а ось функціональні показники такі як, вентиляція легень, хвилинний об'єм споживання кисню, пульс, починаючи з 6 років у дівчат значно нижні показники ніж у хлопців.

Починаючи з 8 років у дітей проявляються статеві особливості дихання. У хлопців розвивається поступово черево і таке дихання називається діафрагмальним, а у дівчат навпаки розвивається грудне дихання. Саме в 14-17 років завершується закріплення такої диференціації, але тип дихання може змінюватися в залежності від фізичного навантаження. Якщо хлопці починають активно дихати то в них починає працювати не тільки діафрагма, але і грудна клітина, а у дівчат навпаки разом з грудною клітиною активізується і діафрагма [3].

Особливості обміну речовин дітей молодшої школи. Розвиток м'язової енергетики починається в учнів з шестирічного віку і цей період називається інтенсивним розвитком мітохондріального апарату скелетних м'язів та відбувається він в застосуванні аеробних механізмів. М'язова енергетика анаеробних механізмів збільшується у віці з 9 до 11 років та забезпечує підвищення рухової активності. У навчальній діяльності учні використовують від 20% до 50% своєї енергії.

Тому дітям необхідно поповнювати запас корисних речовин. Учням від 6 до 10 років добова потреба у білках на добу повинна складати 2-2,2 грамів на кілограм ваги. За таких умов забезпечується в організмі позитивний азотистий баланс. Також необхідними для організму дітей є достатня кількість повноцінних тваринних білків які містять великий набір незамінних амінокислот. При меншому споживанні білка на добу він ніякої користі не приносить організму в період активного росту, надлишок білка в організмі спричиняє накопиченню в крові кислих метаболітів [67].

Добова норма жирів для дітей повинна складати на 1 кілограм маси тіла 2,0-2,5 грама. Жирні кислоти входять в склад мембранних клітин які забезпечують пластичну функцію та також енергетичну, терморегуляційну. Розщеплення жиру в організмі відбувається тільки при достатній кількості вуглеводів.

Основна роль вуглеводів в організмі дитини це джерело енергії, також вони виконують пластичну функцію, що входить до складу нуклеїнових кислот які потрібні для росту організму. Вуглеводи беруть активну участь в окисленні продуктів та підтримують в організмі кислотну-лужну рівновагу.

Нервова система у дітей молодших класів така ж сама як в дорослих людей, але є своя ускладнена структура кори великих півкуль головного мозку, які формуються внаслідок додаткових борозн і звивин. Нервова система в організмі дитини, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку та в цьому віковому періоді закінчується формування його структури, але функціонально мозок дітей ще все одно розвинений слабо. Розвиток головного мозку здійснюється в школі на навчальних заняттях, що потребує багато напруження, уваги та розумової праці [12].

Емоційний фактор у цьому періоді життя відіграє важливу роль. В учнів 3-4 класів спостерігаються якісні зміни у процесі становлення нервової системи. Розвиток лобних ділянок кори головного мозку створює умови для керуючої діяльності. Результатом цього створюються умови економізації регуляційної діяльності.

У дітей молодших класів збільшується показник, що характеризує пам'ять. Водночас покращується саме об'ємний показник запам'ятовування на відміну від швидкості. Швидкість запам'ятовування поновлюється в підлітковому віці.

У дітей початкових класів вдосконалюються такі показники як швидко-силові якості, психологічний стан, а також рухливість нервових процесів. Процеси кіркового гальмування головного мозку створює оптимальні умови для прискорення формування зв'язків між нервовими клітинами.

Вся нервова система розподіляється на анімальну, вегетативну, інтрамуральну. Анімальна нервова система в свою чергу ділиться ще на центральну та периферійну [3].

Центральна нервова система у школярів виражається в розвитку процесів гальмування в корі головного мозку. І це впливає на виражену поведінку дитини. У віці 7-8 років школярі вже самостійно можуть контролювати та обмірковувати свої дії, вони стають більш стриманими та вже можуть приховувати свої певні переживання та емоції. Звісно це все індивідуально проявляється в кожній дитині.

В цьому віці покращується реакція на словесні стимули, тому що змінюється перша та друга сигнальна система. Перша сигнальна система – це система яка відповідає за сприйняття вражень від усіх впливів зовнішнього та внутрішнього світу, яка вразі корисного або шкідливого подразника на організм дає сигнал. Це те, що ми в собі відчуваємо та уявляємо від навколишнього середовища. Друга сигнальна система розвивається при вихованні людини, та вона є сигналізацією навколишнього світу. Ця сигнальна система активізується та пригнічує першу, що є важливим критерієм для навчання учнів в школі. В процесі навчання письму, читанню розвивається та вдосконалюється функція слова [75].

Значна різниця між властивостями нервових процесів у вихованців здатні визначати їх функціональні особливості. Вища нервова діяльність має високий рівень розвитку, що визначається її пластичністю. Що досягається внаслідок

педагогічного впливу, розвитку нервових структур, а також корекційних типологічних особливостей характерних для молодшого шкільного віку [52].

1.2. Соціальні та психологічні фактори адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання

Для дітей молодших класів, вступ до школи є хвилюючою миттю. Який вони переживають індивідуально і це все залежить від їхньої психологічної готовності до навчання у школі. Молодші школярі в процесі навчання долають цей бар'єр та з охоченням йдуть до школи [61].

При вступі дитини в перший клас, відбувається багато змін в її житті. Це зміна умов життя, нові зустрічі та обов'язки. У дітей міняється соціальна позиція вони тепер школярі в яких навчання стає провідною діяльністю, та в яких є свій соціальний статус навчального та виховного процесу. Тому при навчанні в першому класі у дітей змінюється соціальний та психологічний фактор та все підпорядковується навчанню та шкільним справам.

Підвищується рухливість нервових процесів у дітей до 6 років. У віці з 6 до 10 років спостерігається рівновага всіх процесів, збудження яке складається з нервових імпульсів і приводить в активну дію органи, а процес гальмування навпаки послаблює або зовсім припиняє діяльність органу та знижує рівень активності фізіологічних систем [63]. Учні молодших класів не люблять довго сидіти на одному місці вони рухливі та енергійні. У процесі навчання дітей в початковій школі перш за все виховують навички спілкування з однолітками та встановлення міцних дружніх контактів, які розкривають індивідуальні особливості та здібності дітей.

Такий автор як І.Д. Глазирін, стверджує, що процес розвитку дитини залежить від умов середовища, та може бути прискореним або навпаки уповільненим, а його віковий період може бути раніше або пізніше, що може призвести до зміни біологічного фонду дитини та вона може бути неготова до навчання в школі [23].

Психологічна готовність до шкільного навчання - сукупність фізіологічних і психологічних особливостей дитини дошкільника, яка забезпечує успішний перехід до структурно організованого шкільного навчання. Дозрівання організму дитини, а точніше, його нервової системи, ступінь розвитку психічних процесів, рівень сформованості особистості - це передумови успішного початку навчання дитини [39].

Складність цього перехідного періоду від дошкільника до учня полягає в тому, що у дитини вже є основні передумови навчання - довільність, способи пізнавальної діяльності, мотивація, комунікативні вміння. Але дитина все ж таки ще дошкільник, який, йдучи в школу, уявляє яскравий, прекрасний та цікавий світ. Дошкільнята та молодші школярі не дуже відрізняються.

Суть полягає в тому, що учні початкових класів все ще продовжують займатись ігровою діяльністю, вони оволодівають навчальною діяльністю як основною тільки до десяти років, тобто приблизно до закінчення навчання у початковій школі, тому вважається, що дошкільники та діти молодшого віку належать до одного періоду – дитинства [2].

У дітей в дошкільному віці вже формується особистість, яка пов'язана з розвитком емоційно-вольової сфери, проявленням поведінки та інтересу до громадянського оточення, взаємного зв'язку з дорослими. В цьому віці у дітей спілкування з навколишнім середовищем є емоційно напруженим. У віці від 5 до 6 років діти засвоюють нові різновиди діяльності які впливають на розвиток глибоких та витривалих емоцій які пов'язані з різними цілями та об'єктами, які вони ставлять перед собою.

Одним з основних компонентів психічного розвитку дитини є її особистісна готовність до навчання. Вона проявляється у ставленні дошкільняти до навчання, вчителя, самого себе. Вступаючи до школи, дитина повинна бути готовою до переходу від ігрової діяльності до навчальної, до нових умов життя та взаємин зі старшими, а ще до посиленої інтелектуальної праці [38].

Литвиненко Н.В. виділила чотири рівні психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку [50].

Перший рівень має назву повна адаптація. В цьому рівні є оптимальним те, що шкільна стривоженість не впливає на навчання та відзначається відмінною або хорошою успішністю, також спостерігається високий та середній рівень навчальної активності, та повна адаптація відзначається гарним відношенням в колективі однолітків та позитивним ставленням до вчителя, який проявляється без ускладнень на поведінковому рівні.

Другий рівень має назву неповна адаптація. Цей рівень є оптимальним для шкільної стривоженості в поєднанні з задовільною успішністю в навчанні та байдужим ставленням до вчителя. При цьому у дітей молодших класів проявляється низький рівень щодо навчання, в більшості випадків в колективі однолітків виникають труднощі в поведінці [50].

Третій рівень має назву утруднена адаптація. Цей рівень має прихований та відкритий характер. В учнів молодших класів утруднена адаптація прихованого характеру в яких проявляються підвищений рівень шкільної тривожності яка спостерігається на тлі гарної успішності, діти проявляють високу або середню успішність в навчальній діяльності, в колективі однолітків спостерігається сприятливе положення, відносяться до вчителів вони позитивно, в поведінці дітей труднощів не спостерігається. У дітей молодших класів саме з утрудненою адаптацією відкритого характеру відбувається все навпаки, проявляється підвищений рівень шкільної тривожності з задовільною успішністю та проявленням низької активності до навчання і нейтральним ставленням до вчителя. В колективному спілкуванні дітей між собою прослідковуються труднощі [50].

Четвертий рівень має назву дезадаптація. В цьому рівні в освітньому середовищі дітей спостерігаються незадовільна успішність та низький рівень в навчальній діяльності, в колективі дітей відбувається несприятливе становище та негативне ставлення до вчителя, та порушення в поведінці дітей [34].

Взаємозв'язок дітей з оточенням полягає в застосуванні різних адекватних засобів основних своїх потреб, до яких входять любов, власна безпека, активний відпочинок, також фізіологічні потреби в харчуванні, в повазі та визнанні до себе як до особистості.

Молодші школярі психологічно готові вже до навчання в першому класі де розкривається їх комплексна характеристика різних ступенів розвитку психологічних якостей, що є необхідними для приєднання до соціального середовища та освітньої діяльності.

Соціальна адаптація дітей молодших класів проходить процес за допомогою якого досягається стан соціальної рівноваги при відсутності хвилювань та конфліктів з оточуючими. Ця адаптація розглядається як завершальний етап, який характеризується фізіологічним, психологічним та соціальним добробутом учнів. Діти перших класів мусять пристосовуватись до соціуму школи який їх оточує а саме це вчителі, однокласники, учнівська група [58].

Соціальна адаптація проходить в чотири стадії.

- Перша стадія має назву врівноваження. В якій розглядається рівноваги між групою та самим собою, де потрібно проявляти взаємне терпіння та повагу до один одного.
- Друга стадія має назву псевдо адаптація. В якій поєднуються зовнішня пристосованість до соціальної групи до якої в тебе є негативне відношення, а саме до правил та вимог.
- Третя стадія має назву пристосування. Де визнання та сприйняття соціальної спільноти щодо вподобань є взаємними між собою.
- Четверта стадія має назву уподібнення. Де особистість дитини проходить психологічну переорієнтацію та трансформацію минулих думок, орієнтацій до нової ситуації [28]. Діти молодшого шкільного віку проходять в своєму житті період соціальної та психологічної адаптації, яка триває від 10-18 днів до 1-3 місяців, та супроводжується емоційними

змінами у сфері учнів, а саме це прослідковується за їхніми внутрішніми переживаннями та тривожної поривчастої поведінки з дорослими.

Низький рівень адаптації відбувається в школі та шкільному навчанні який проявляється в поганому відношенні, негативному настрої, не має зацікавленості до навчальних занять, нестаранному виконанні домашніх завдань та небажання самостійно працювати. Зазначені вище критерії засвідчують шкільну дезадаптацію дітей, в яких психогенне формування особистості проявляється суб'єктивним та об'єктивним відношенням до шкільного навчання та близьких людей, що може спричинити порушення в навчальній діяльності [41].

У молодших школярів виникають труднощі стосовно шкільної адаптації до навчання які виникають із-за порушення розвитку пізнавальної діяльності та негативної поведінки. Вихователям потрібно більше приділяти уваги дітям, щоб вони краще адаптувалися та могли встигати за ритмом шкільного життя.

Основними складовими психологічної готовності до школи є мотиваційна готовність, емоційно-вольова, інтелектуальна та соціально-психологічна [68].

В учнів молодших класів потрібно розвивати мотивацію до шкільного навчання. Належним чином необхідно сформувати уявлення про здобуття знань, про те який буде завтрашній день та підготувати дитину до нього, та необхідно поцікавитися в дитини як саме вона відноситься до навчання в школі.

Емоційно-вольова готовність дитини до школи та навчання відіграє велику роль. У дітей дошкільного віку вже є сформовані певні психічні процеси. В цьому віці вони вже самостійні, вміють оцінювати роботу яку виконують та керувати своєю поведінкою. Навчання в школі мають приносити позитивні емоції які допоможуть знайти себе серед однолітків та усвідомити свій внутрішній світ [13].

При вступі дітей до школи потрібно оцінювати їхню розумову діяльність та враховувати те як вони володіють своїми вміннями та навичками, які будуть необхідними надалі для засвоєння навчальних предметів в початкових класах.

При вступі дітей до школи оцінюють їх інтелектуальну готовність до навчання та вміння орієнтуватися в навколишньому середовищі.

Також для навчання в школі необхідна соціально-психологічна готовність яка допоможе дітям адаптуватися до нової атмосфери та побудувати відносини з вихователями та іншими дітьми. Але вже під кінець дошкільного навчання проявляється ситуативно-особистісна форма спілкування яка допомагає дитині забезпечити задоволення її первинних потреб і також доброзичлива увага з боку дорослих [60].

Коли у свідомості дитини виникає уявлення про навчання у школі то вона набуває рис майбутнього їй способу життя, та можна говорити про те, що духовна позиція дитина набула іншого розуміння. І це засвідчує про те, що дитина психологічно перейшла до нового вікового періоду який має назву молодший шкільний вік.

Вихователям в роботі з учнями молодших класів потрібно враховувати та аналізувати особливості їхнього розвитку, запобігати ймовірним проблемам в навчанні, та зосередити всю увагу та зусилля на розвиток знань, умінь та навичок які будуть полегшувати адаптацію в шкільному середовищі.

Класним керівникам дітей молодших класів рекомендовано проводити «Карту адаптації» протягом першого семестру навчання, для того, щоб можна було прослідкувати як дитина себе поводить та працює в навчальному процесі [69]. В цій картці вказуються характеристики спілкування дитини з вчителем, з однолітками, як вона зацікавлена до навчальної діяльності, як контролює себе під час виконання навчальних завдань, оцінюється втома та загальна працездатність дитини.

1.3. Рухова активність та мотивація до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку

На сьогоднішній день одна із проблем шкільного навчання є формування мотивації до занять фізичною культурою та фізичними вправами. У дітей віком

6-7 років розпочинається нова діяльність навчання, в якій необхідно вирішувати питання щодо формування мотивації та систематичних занять фізичною культурою. Ці знання сприяють зміни в учнів ставлення до уроків фізичної культури, покращення їх здоров'я та фізичного стану [11].

Молодший шкільний вік – це насамперед етап розвитку дитини в період від 6-7 до 10-11 років в якому відбувається безперервне виховання та передача життєвого досвіду який необхідний саме для розвитку гармонійно розвиненої особистості [9].

Біологічною особливістю дитячого організму цього віку є потреба в руховій активності, фізичному навантаженні та рухливих ігор. При вступі дітей в перший клас необхідно зміцнювати здоров'я дітей та покращувати фізичний розвиток організму. Саме мотивацію до занять фізичною культурою можна віднести до обов'язкової умови сучасного освітнього процесу, але відношення дітей молодших класів до уроків фізичної культури залежить від викладача та його майстерності.

Формування мотивації до занять фізичними вправами включає розв'язання наступних завдань, перше що потрібно зробити, це створити позитивну атмосферу під час уроку, наступне необхідно сформувати спеціальні знання та вміння, також стимулювати учнів в процесі виконання фізичного навантаження, і останнє це залучати батьків до занять з дітьми ранковою гімнастикою та фізичними вправами.

В учні молодших класів мотивація до навчання може розвиватися в декілька етапів. Перший етап мотивації має назву пізнавальний інтерес до навчання який до середини цього вікового періоду може змінитися в навчально-пізнавальний інтерес в якому будуть учні шукати різні способи до отримання знань. Другий етап мотивації має назву самоосвіта в якому діти шукають необхідну інформацію в додаткових джерелах.

Діти 1-2 класу виконують всі вольові дії за вказівками дорослих, а ось починаючи вже з 3 класу набувають здатність виконувати вольові акти за власними бажаннями та мотивами, і саме при прояві цих мотивів учні можуть

проявляти на уроках фізичної культури наполегливість при виконанні вправи чи рухливих ігор.

За дослідженнями Т.Ю. Круцевич, у дітей молодших класів інтерес до уроків фізичної культури є недиференційованим, тобто їм подобається, що вони стають старше та проявляють інтерес до однієї навчальної програми, наприклад в молодших класах їм подобаються рухливі ігри, коли вони переходять до середньої школи то віддають перевагу вже спортивним іграм, а в старших класах легка атлетика, футбол чи волейбол [44]. Але з часом діти починають розподілятися між тим чим вони займаються та тим, що їм завжди подобалося. Це стає першою причиною того, що діти стають байдужими до уроків фізичної культури та своєї рухової активності, а основною мотивацією до занять фізичною культурою дітей молодших класів є вчитель та його вимоги щодо виконання вправ.

Мотивація до занять фізичною культурою умовно розподіляється на загальні та конкретні. До загальних можна віднести бажання дітей займатися фізичною культурою, але якими вправами чи який це буде модуль їм байдуже. А до конкретної групи можна віднести дітей які мають бажання займатися улюбленим видом спорту чи конкретними вправами або рухливими іграми [21].

Головною формою фізичного виховання є урок з фізичної культури, на яких діти опановують навчальну програму та отримують необхідні знання, уміння які допоможуть дитині виконувати певні дії які засновані саме на здобутих вже знаннях, та навичок які контролюються на рівні свідомості та вироблене шляхом виконання вправ, завдяки якому учні зможуть виконувати швидше вправи та без зайвих витрат фізичної енергії, це все допоможе покращити фізичний розвиток та зміцнити здоров'я дітей молодших класів.

В структурі фізичної культури основним компонентом є мотивація. Мотивація - це динамічний процес який розглядається як фізіологічного так і психологічного характеру який проявляється в конкретній діяльності для досягнення конкретних цілей [35].

Для того щоб, сформувати позитивну мотивацію у дітей молодших класів до уроків фізичної культури вчителю необхідно виконувати такі умови:

- доповнювати уроки новим та цікавим навчальним матеріалом;
- ставитися до учнів як до особистостей в яких є свої інтереси та переживання;
- сформувати та прищепити в учнів позитивне ставлення до занять фізичними вправами та фізичною культурою;
- батькам та вчителям необхідно цілеспрямовано мотивувати дітей до занять фізичними вправами.

В загальноосвітніх навчальних закладах для того, щоб сформувати потреби та мотиви до занять фізичною культурою необхідно запрошувати спортсменів, тренерів для проведення лекцій, бесід, проводити оздоровчі спортивні-заходи, походи, вікторини, спортивні конкурси які зможуть зацікавити учнів до занять фізичними вправами.

При формуванні у дітей мотивації до предмета фізичної культури впливають багато таких чинників як, виникнення інтересу до уроку, усвідомлення цінності та корисності його, наполегливість та терпіння, потреби та бажання дітей, ставлення вчителя до учнів, формування правильної мети та завдання до уроку [49].

Невід'ємною частиною мотивації є мета яку потрібно досягнути в майбутньому, саме від неї залежить яку позицію займає дитина які саме приймає рішення та спосіб її поведінки. Відмінний зміст мотивації який відповідає меті, та потребам дитині допоможе правильно сформувати зміст здорового способу життя та її щоденну активність та розвиток всіх систем організму, функцій які будуть закладені в цьому віці. При правильно сформованій меті до занять фізичною культурою діти починаючи вже з молодшого шкільного віку готують свій організм до життя в якому вже буде сформований запас рухових навичок та вмінь.

Ще одним із головних компонентів мотивації до навчання є інтерес. Для того, щоб сформувати в учнів молодших класів інтерес до уроків фізичної

культури необхідно давати їм можливість демонструвати свої вміння та здібності [71]. Для того щоб, було легше зацікавити дітей до уроків, необхідно використовувати активні методи навчання, які будуть спонукати дітей до активної діяльності у процесі засвоєння навчального матеріалу. Такий метод допоможе краще засвоїти та самостійно відтворити вправу чи елемент з цієї вправи.

Інтерес проявляється в формі пізнання та потреби, що спрямовує людину усвідомити ціль діяльності яка призводить до ознайомлення з новими фактами та діями в повному відображенні [4].

Для дітей молодших класів важливою умовою виникнення інтересів до уроків фізичної культури є подолання випробування в навчальній діяльності, але цей інтерес проявляється лише тоді коли це випробування підсилене, та його можна подолати. Необхідно пам'ятати те, що учні гарно відносяться до того вчителя, з яким легко спілкуватися та взаємодія з ним приносить позитивні емоції та переживання. Якщо ж в контакті та спілкуванні дітей з вчителем приносять тільки негативні емоції, то свідомо чи на підсвідомому рівні діти уникають та шукають можливостей не приходити на уроки, не виконувати завдання.

Потрібно пам'ятати те, що дитина являється не тільки об'єктом на який впливає вчитель чи батьки, вона є перш за все особистістю яка має свої інтереси, бажання, переживання та погляди і вчитель на це обов'язково повинен звертати увагу [19].

Ще одним відомим засобом стимулювання інтересу учнів до фізичної активності є різні форми заохочення. Заохочувати дітей необхідно різними способами які будуть стимулювати їх до високих досягнень та зацікавленості в навчальному предметі.

Стимулювання – це спеціальна дія вчителя яка спрямована на підвищення активної діяльності в навчанні з використання зовнішніх стимулів які будуть спрямовані на мотивацію [17].

Існують різні способи стимулювання учнів на уроках фізичної культури, це можуть бути позитивні відмітки в навчальній діяльності, похвала від вчителя фізичної культури за відмінне виконання вправи, виписати похвальну грамоту за високі досягнення в спорті або вивісити фотокартку на дошці пошани. Необхідно пам'ятати те, що заохочення впливає позитивно лише тоді, коли воно є вчасним та публічним та виконується за дотриманням наступних вимог, стимулювання повинно бути справедливим та аргументованим, надлишок заохочень знижує активність та зацікавленість учнів, хвалити лише потрібно за досягнення.

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

Отже, дітей молодшого шкільного віку необхідно залучати та формувати в них стійкий інтерес до занять фізичною культурою, що допоможе покращити їх фізичний розвиток та зміцнити здоров'я дітей, цим самим підготує їх до майбутнього життя та сформує звичку до самостійних занять ранковою гімнастикою та фізичними вправами на протязі всього існування.

1.4. Рухливі ігри – як ефективний засіб фізичного виховання учнів молодших класів

Важливим та відповідальним періодом в житті дитини є формування культурних та фізичних навичок які допоможуть зміцнити, вдосконалити та зберегти здоров'я в майбутньому. Саме результатом фізичної культури учнів повинен бути високий рівень здоров'я який буде формувати фундамент в майбутньому для дорослої людини.

Незамінним та універсальним засобом фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку є рухливі ігри, які займають перше місце серед

фізичних вправ. Перевага рухливих ігор в тому, що вони охоплюють всі види рухової діяльності які комплексно впливають на організм, та допомагають розвинути всі сторони особистості. В рухливій грі включені практично всі види природних рухів такі як, ходьба, біг, стрибки, вправи з предмета та без предметів, лазіння, тому саме гра у дітей молодших класів є незамінним засобом в фізичній культурі [40].

В навчальних закладах на уроках фізичної культури у дітей молодших класів більшу частину загальної системи навчального процесу мають забезпечити основи розвитку фізичного та морального здоров'я які будуть забезпечувати комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей дитини. Цей підхід повинен сприяти саме вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки які будуть впливати на подальше їхнє життя та професійну діяльність, які будуються на принципах індивідуального підходу, оздоровчої спрямованості та широкого використання різних засобів та форм фізичного вдосконалення [14].

Наступним засобом, що впливає на стан фізичної підготовленості молодших школярів є гігієнічні фактори. Кожну дію дітей треба організовувати так, щоб здійснювалися всі рекомендації, щодо гігієни в навчальній діяльності, відпочинку, харчуванні та також занятті фізичними вправами. Дотримання правильного розпорядку дня в школі та вдома запобігає перевтоми дітей та сприяє вдалого виконання всіх завдань і допомагає правильно організувати свій час [26].

Для того, щоб учні в позакласний та позашкільний час дотримувалися правил та вимог, потрібно обов'язково проводити виховну та роз'яснювальну роботу з дітьми та з їхніми рідними, для того щоб досягти теоретичних відомостей з фізичної культури які передбачені освітньою програмою в яких розкриваються положення про руховий режим дітей. Учням необхідно допомогти зрозуміти чому саме правильний руховий режим дітей впливає на умови успішного навчання, фізичного розвитку та виховання корисних звичок. Існують різні форми занять у позашкільний час.

Діти в позашкільний час можуть займатися різними видами спорту в дитячо-юнацькій спортивній школі, також заняття фізичними вправами можуть здійснюватися на дитячих майданчиках, в парках культури та в фізкультурно-оздоровчих центрах [31].

Насамперед систематичне виконання дітьми режиму можливе лише за умови, якщо начальний заклад та батьки будуть завжди контролювати як виконують діти свій режим дня, і преш за все це правила гігієни. Дітям потрібно правильно роз'яснити та прищепити звички дотримуватися особистої та громадянської гігієни. Це є основним завданням з фізичного виховання учнів, яке завжди виконується шляхом взаємодії закладу освіти та родини.

Вплив гри на учнів визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина здатна оволодіти способами її організації. Вчитель у даному випадку повинен бути не лише організатором гри, а й вихователем дітей у процесі її проведення. Використовуючи гру, вчитель зобов'язаний сприяти:

- 1) зміцненню здоров'я дітей, та правильному фізичному розвитку;
- 2) оволодінню життєво необхідними руховими навичками і вміннями, їх удосконаленню;
- 3) вихованню у дітей необхідних морально-вольових якостей [10].

Учні молодших класів проходять інтенсивний розвиток організму. Діти в цьому віці дуже активні, тому вони потребують підвищеної рухової активності, що є важливим для біологічного розвитку особистості. Саме у дітей віком 7-9 років рухова готовність є важливим чинником, який допомагає визначити рівень фізичного розвитку та стан здоров'я.

Розвиток рухових можливостей дитини залежить від її рухової діяльності, і зокрема від змісту і методів занять фізичною культурою. Оскільки, рухливі ігри універсальний і незамінний засіб фізичного виховання дітей, в молодшому шкільному віці вони займають основне місце серед фізичних вправ. Найважливіша функція рухливих ігор полягає в тому, що у своїй сукупності вони, по суті, вичерпують всі види властивих людині природних рухів, надаючи

комплексну дію на організм, що зростає, на всі сторони особистості дитини [30].

Потрібно враховувати те, що учні молодших класів в школі ведуть малорухливий спосіб життя та більшість часу проводять в сидячому положенні, дуже багато часу знаходяться в соціальних мережах, проживаючи кожен день у віртуальному просторі, що не відповідає природним потребам даного віку та призводить до погіршення деяких орган та систем життєдіяльності. Через те необхідно учням більше займатися руховою активністю, грати в активні ігри на свіжому повітрі, які будуть покращувати настрій та здоров'я, а також набувати більше соціального досвіду в спілкуванні з однолітками та взаємодіяти з навколишнім середовищем [1].

Уроки з фізичної культури мають бути цікавими та захоплюючими для дітей, а якраз через гру ми можемо досягти цієї мети, та складний матеріал уроку учні засвоюють легко. А саме через командні та групові ігри-естафети які допомагають виховувати в дітей кращі риси характеру.

За ступенем фізичного навантаження рухливі ігри бувають:

- 1) Високої інтенсивності – зміст яких складають інтенсивні рухи, стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод;
- 2) Середньої інтенсивності – передбачають активну участь дітей, характер рухової діяльності відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами);
- 3) Низької інтенсивності – не всі діти виконують рухи одночасно, частина рухається, а інші ні, тому рухи виконуються у повільному темпі [5].

Використання рухливих ігор на занятті з фізичної культури не тільки покращують рівень здоров'я дітей, а також вони є засобом виховання характеру, та позитивно впливають на поведінку дітей. Саме під час гри діти навчаються опановувати свої інтереси та вподобання з колективом та спільними зусиллями досягати поставлених цілей. Завдяки рухливим іграм та

естафетам учні стають більш дисциплінованими, відчують себе частиною команди та вчаться правильно розподіляти свої силові можливості.

Нині ми можемо побачити, що одна з причин у відхиленні фізичного розвитку та стану здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої на жаль з кожним роком стає меншою, це підтверджують результати наукових праць викладачів (І. Масляк 2007, Т. Балою 2013, І. Кузьменко 2013), які з кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури [8; 46; 51].

Замало уваги приділяють руховому режиму дітей, батьки та рідні люди, які їх оточують. Через те, дуже важливо вчасно виховувати у дітей потребу у повсякденній фізичній руховій активності. А більше всього підходять для цього учні молодших класів, які збільшують свій руховий досвід, який був закладений у старшому дошкільному віці. На жаль зараз цю проблему вирішують тільки навчальні заклади, які забезпечені штатними працівниками та матеріальною базою, де є всі потрібні умови для повноцінного фізичного виховання.

Гра – це своєрідна школа підготовки до праці, у якій формуються спритність, допитливість, кмітливість, активність. Гра – це засіб спілкування для дитини. Вона тільки зовнішньо вбачається безтурботною розвагою, а насправді владно потребує, щоб гравець віддав їй максимум своєї енергії, розуму, винахідливості, самостійності. Її виконання часто стає напруженою працею й через зусилля веде до задоволення, в процесі якого дитина сама прагне навчитися того, чого вона сама ще не вміє [47].

Рухливі ігри допомагають дітям збагачувати їхній руховий досвід і також збільшувати свої уявлення про навколишню реальність життя. При виконанні гри діти можуть побути в різних сюжетних ролях (зайчиками, принцями та принцесами), та виконувати різні дії. Учні молодших класів найчастіше на заняттях застосовують свої знання та демонструють поведінку тварин, птахів та комах.

Завдяки іграм у дітей молодшого шкільного віку закріплюються і вдосконалюються різні вміння та навички з основних рухів, а перш за все це розвиток таких важливих якостей, як швидкісна-сила, швидкість, спритність та гнучкість [22].

Щоб розвинути силу у дітей, потрібно використовувати рухливі ігри, до яких входять вправи з зовнішнім опором, таким як, протидія іншого учня, біг по піску, вага власного тіла. Застосування рухливих ігор які спрямовані на розвиток сили, потрібно проводити після ігор на розвиток таких фізичних якостей як швидкість та спритність, які готують серцево-судинну та дихальну систему дітей до силових навантажень [54].

Швидкість – це здатність виконувати рухову дію з мінімальним використанням часу. Якщо розглядати швидкість як фізичну якість то вона розвивається в таких іграх де потрібно учасникам миттєво реагувати на звукові, зорові сигнали, швидко втекти або навпаки наздогнати. Саме тому, доцільно використовувати рухливі ігри, де ефективно розвиваються швидкісні реакції та частота рухів.

Спритними називають тих людей, які мають здатність швидко засвоїти нові складні рухові дії. Розвитку спритності можуть сприяти рухливі ігри в яких постійно змінюються обставини та сюжет гри, та від команд вимагається швидкий перехід від однієї станції до іншої [73].

В грі учні завжди вигадують стратегію своєї команди, та як вони будуть рухатися в цій ігровій ситуації при цьому знімається зайва м'язова напруга і стан скутості дітей, також покращується емоційний фон команди. Для того, щоб розвинути спритність у дітей молодшого шкільного віку потрібно використовувати різні рухливі ігри, що включають елементи фізичних вправ, які мають координаційну складність таку як вправи на рівновагу, точність рухів та швидке змінення рухових дій з мінімум використаного часу.

Наступна фізична якість яку можна розвивати завдяки рухливим іграм це витривалість, вона займає одне з провідних місць у фізичній культурі. Витривалість як рухова якість – це здатність долати втому в процесі рухової

діяльності, також вона має велике значення в життєдіяльності людини, бо дозволяє довгий час виконувати рухову діяльність при високій інтенсивності та швидко відновлювати свої сили після певних навантажень [24]. Розвивати витривалість в учнів можна різними іграми які проявляються не в статичних умовах, а саме в динамічних коли змінюються моменти напруги та розслаблення.

Використовуючи ці вправи в учнів може з'явитися втома та знизитися працездатність, тому рекомендовано вправи та ігри на розвиток витривалості давати в другій половині заняття. Обов'язково вчитель фізичної культури повинен слідкувати за зовнішніми ознаками учнів та коли настає стомлення, вчитель повинен своєчасно зменшити інтенсивність та обсяг навантаження.

Активні, цілеспрямовані заняття з виховання фізичних якостей прискорюють і якісно змінюють процес розвитку всіх систем організму. Хороша фізична підготовка, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей є основою працездатності в усіх видах навчальної, трудової, прикладної і спортивної діяльності [72].

Отже, у дітей молодшого шкільного віку розвиток всіх фізичних якостей має дуже важливе значення, тому що від своєчасного фізичного розвитку, фізичних навичок та здібностей залежить не тільки фізична форма дитина але її стан здоров'я в майбутньому. Застосування на уроках фізичної культури рухливих ігор має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей та швидко засвоюють елементи техніки за видами шкільної програми.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. У роботі були використані наступні методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математично-статистичної обробки даних.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. Відомо, що одним із найбільших доступних методів дослідження є вивчення та аналіз науково-методичної літератури вітчизняного та зарубіжного характеру, який полягав у вивченні навчально-методичних матеріалів, статей в збірках наукових праць та періодичного друку. У роботі основна увага приділялася висвітленню наступних питань: особливості фізичного виховання школярів, а саме розвитку фізичних якостей, особливості використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та ін.

Педагогічне спостереження проводилося на всіх етапах наукового дослідження. Завданнями педагогічного спостереження було визначення діяльності вчителів фізичної культури, впровадження нових організаційних форм в процесі планування уроків фізичної культури, впровадження рухливих ігор, уточнення критеріїв підбору рухливих ігор та методики їх проведення на заняттях, які будуть впливати на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Також, визначали відповідність обсягу та інтенсивності навантаження під час спостереження на уроках фізичної культури, звертали увагу на особливості

підбору рухливих ігор, а саме, визначення відповідності мети, завдань та враховували вікові та індивідуальні можливості учнів.

Тестування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку оцінювали за такими показниками які, змогли усебічно охарактеризувати структуру рухової підготовленості учнів молодших класів [62].

Таблиця. 2.1

Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості школярів початкових класів

	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Швидкість: біг на 30 м, с	Х	5,6	6,1	6,6	7,0
		Д	5,9	6,4	6,9	7,3
2	Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	11,3	12,0	12,5	13,0
		Д	12,0	12,6	13,0	13,5
3	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	7	6	4	2
		Д	11	9	7	4
4	Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місця, см	Х	155	140	125	115
		Д	145	135	120	110

Швидкість: біг на 30 метрів. Тест виконувався після спеціально проведеної розминки та з високого старту за командою на старт, увага, руш. Учні які виконували тест ставали перед стартовою лінією з положення високого старту. Виконання тесту розпочинався за сигналом вчителя і діти після сигналу починали якомога швидше долати дистанцію.

Спритність: човниковий біг 4x9 м. Тест проводився на майданчику з твердим покриттям та після спеціальної розминки. Відстань 9 метрів яка обмежувалася двома паралельними лініями, за кожною лінією знаходилося 2 півкола з радіусом 50 сантиметрів, були використані два дерев'яні кубики

розміром п'ять на п'ять сантиметрів. Учень який проходить тест приймає положення високого старту біля стартової лінії. За командою вчителя на старт, увага, руш з одночасним включенням секундоміра, учень пробігає 9 метрів та бере один кубик, що знаходиться в півколі, повертається назад та кладе в стартове півколо, потім біжить за іншим дерев'яним кубиком і робить теж саме, після чого зупиняється час.

Гнучкість: нахил вперед із положення сидячи на підлозі. Тестування на гнучкість проводилося після спеціальної розминки. Виконання цього тесту проводилося з положення сидячи ноги нарізно, торкаючись п'ятками нульової відмітки, з прямими ногами в колінних суглобах, учні намагаються доторкнутися руками якомога далі перед собою.

Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місця у см. На підлозі відмічали нульову лінію від якої учень стрибав відштовхуючись двома ногами якомога далі. Збоку клали сантиметрову стрічку та вимірювався результат. Стрибок виконувався два рази. Фіксувався найкращий результат.

Педагогічний експеримент є одним із самих надійних методів перевірки отриманих даних під час дослідження [48].

Метою педагогічного експерименту було визначення ефективності розробленої методики проведення уроків з фізичної культури з використанням рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, а також для сприяння зростанню мотивації до постійних занять фізичними вправами та формування стійкої звички до ведення здорового способу життя. Педагогічний експеримент проводився у два етапи, у формі констатувального та формувального характеру.

На першому етапі було проведено констатувальний експеримент, сенс якого було встановити рівень фізичної підготовленості дітей молодших класів.

На основі отриманих даних було розроблено методику впровадження рухливих ігор для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодших класів на уроках фізичної культури.

На другому етапі нашого дослідження у вигляді формувального експерименту було визначення ефективності розробленої методики занять рухливими іграми які, спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей учнів молодших класів.

На підставі вивчення рухових вподобань учнів було сформовано дві групи: експериментальна та контрольна.

Методи математично-статистичної обробки даних застосовувалися при обробці отриманих результатів [56].

Використання даних методів дозволило провести початкову обробку даних, одержати загальну картину того, що будуть показувати окремі кількісні результати та здійснювати оперативний контроль за результатами дослідження. Математична обробка та аналіз, отриманих у ході даного дослідження числових даних проводилося з використанням методів математичної статистики з розрахунками: середнього арифметичного за допомогою комп'ютерної програми Microsoft. Excel.

У роботі використовувалися такі статистичні величини:

- X – середнє арифметичне;
- δ – середнє квадратичне відхилення;
- визначення змін показників рівня фізичної підготовленості у відсотках;
- p – рівень значущості достовірності за Стьюдентом.

2.2. Організація дослідження

Дане дослідження було проведено в три етапи протягом 2019-2020 року. Базою проведення педагогічного експерименту була загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 24 м. Суми.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей в учнів контрольної та експериментальної групи проводилися такі контрольні випробування як,

стрибок у довжину з місця, біг на 30 м, човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи см.

Щоб результати експерименту були достовірні та не було ніяких побічних факторів (погода, покриття ґрунту, одяг) всі тести як на початку так я в кінці проводилися у спортивному залі.

На першому – теоретичному етапі (вересень 2019 рік), відбулося вивчення науково-теоретичних джерел за напрямком дослідження, формувалися мета, завдання дослідження, аналізувалися існуючі методи дослідження для вивчення впливу рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

На другому етапі – експериментальному (жовтень 2019 рік) проведено попередній експеримент з вивчення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів, була розроблена методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Було організовано контрольну та експериментальну групу.

Третій етап – формувальний, підсумковий (2020 рік) був присвячений аналізу та узагальненню отриманих експериментальних даних. Були складені висновки та оформлено роботу.

У педагогічному експерименті взяло участь 50 дітей четвертих класів. Експериментальна група (ЕГ, n=26) та контрольна група (КГ, n=24) становило учнів.

РОЗДІЛ 3

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ОЦІНКИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

3.1. Methodика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодших класів

У результаті аналізу літературних джерел було визначено, що у дітей на даний час спостерігається не достаток рухової активності, тобто кількість рухів які вони виконують протягом всього дня, не відповідає віковим нормам.

В результаті цього починається затримка вікового розвитку, а саме таких фізичних якостей як швидкості яка спрямована на формування окремого характерного руху та швидкості одиничних переміщень, спритності яка допомагає швидко, точно та найбільш досконало вирішувати рухові завдання. Гнучкість яка необхідна для фізичної підготовки, щоб виконувати рухи з великою амплітудою. Швидкісно-силова якість яка допомагає виконувати силову роботу саме шляхом власних м'язових зусиль.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити стан проблеми та напрямок роботи в якому потрібно теоретично обґрунтувати значимість обраної теми.

Аналіз літератури показав, що рухливі ігри підвищують емоційний стан, покращують фізичний розвиток учнів, допомагають підвищити стійкий інтерес та мотивацію до уроків фізичної культури.

Відомо, що важливим критерієм ефективності та продуктивності уроку є правильна організація та побудова занять з використанням рухливих ігор [27].

Аналіз літератури та педагогічні спостереження показали, що рухливі ігри на уроках фізичної культури з дітьми молодших класів проводилися відповідно до шкільної програми [7].

Крім цього, уроки з фізичної культури проводилися з конкретними цілями та завданнями, які спрямовували дітей для формування в них фізичних якостей та розвитку рухових умінь і навичок.

Методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури була спрямована на вирішення, оздоровчих, освітніх, виховних завдань:

1. *Оздоровчі* завдання, вирішувалися на уроках тільки при правильній організації та побудові занять, для того щоб, рухливі ігри позитивно впливали на ріст та фізичний розвиток всіх функцій організму, враховувалися вік та стать дітей. Виконання фізичних вправ в ігровій формі на свіжому повітрі для загартовування організму дітей, так як відомо, що гра благотворно впливає на нервову систему школярів та викликає в них позитивні емоції.
2. *Освітні* завдання, були спрямовані на позитивний вплив ігор на інтелект та організаторські навички школярів. Так як відомо, що в грі учні розширюють свої уявлення про життя та покращують пізнавальні здібності, про навколишній світ який збагачує всіх учасників новими відчуттями та уявленнями. На початковому етапі саме для освоєння рухів ми використовували ігровий метод для покращення фізичної підготовленості молодших школярів.
3. *Виховні* завдання, були спрямовані на проведення рухливих ігор в виді змагань, які виховували в учні мужність, рішучість, впевненість та вміння досягати своїх цілей. Ігри в дітей молодших класів розвивали почуття колективізму і відповідальність один за одного в команді. Правила в рухливих іграх сприяли вихованню в учнів дисципліни, витримки, чесності.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання вирішувалися на уроках в комплексі, що було необхідно для того, щоб рухливі ігри були ефективним засобом різнобічного фізичного виховання учнів.

Ефективність розробленої методики базувалася на правильному підборі рухливих ігор, які сприяли покращенню фізичної підготовленості

учнів молодших класів, а саме таких якостей як, швидкість, спритність, гнучкість та швидкісно-силова якість.

Аналіз літератури показ, що рухливі ігри для дітей четвертих класів вимагають від учасників таких швидкісних дій як, швидше втекти або навпаки наздогнати, також швидка реакція на звукові та зорові сигнали. Існує велика кількість рухливих ігор в яких включені багато вправ подібного характеру, саме тому ми використовували ігри для розвитку таких швидкісних здібностей дитини як:

- латентний час моторної реакції;
- швидкість одиночного руху;
- частота рухів;
- комплексні форми швидкісних здібностей.

До нейродинамічних функцій дитини належать такі сенсомоторні реакції, зорові слухові, рухові, які вміщують в собі інформацію про латентний період часу. Латентний час моторної реакції, проходить в декілька етапів та залежить від швидкості нервових процесів, в яких розрізняють складні та прості рухові реакції. Сенсомоторна реакція руху характеризується правильністю, точністю та своєчасністю виконання. З віком час реакції збільшується та компенсує сповільнену реакцію [37].

Проста реакції руху проявляється завчасно вже визначеним рухом дитини на відомий або очікуваний сигнал, прикладом цього є біг на коротку дистанцію за сигналом вчителя, а ось складна реакція проявляється на об'єкт який рухається наприклад в рухливих іграх це може бути м'яч або суперник по командні, а реакція з вибором відноситься до рухових дій в яких потрібно реагувати відповідно до ситуації, що склалася.

Швидкість одиночного руху можна спостерігати під час виконання окремих рухових дій, наприклад, швидкість виконання відштовхування в стрибках у довжину.

Частота рухів визначається кількістю повторень, що виконується в певний проміжок часу, ще частота рухів залежить від швидкості нервових процесів в яких виникає сигнал для скорочення та розслаблення м'язів [55].

До комплексних проявів швидкісних здібностей відносяться цілісні рухові дії в яких необхідно швидко набрати максимальну швидкість та довгостроково підтримувати її по всій дистанції. Проте ця швидкість характерна для дитини не тільки рівнем розвитку, але і такими факторами як технічне виконання дії, координаційними здібностями та вольовими якостями.

Тому, для розвитку швидкості в учнів на уроках фізичної культури ми використовували такі ігри як: «вовк у канаві», «до своїх прапорців», «на вільне місце», «дзвінок на урок» та інші, також використовували фізичні вправи, для покращення фізичного розвитку, учнів молодших класів. Вправи для розвитку швидкості були такими, біг з високим підніманням стегна; біг через предмети (фішки, координаційна драбинка, тенісні м'ячики, кубики); біг з різних вихідних положень по сигналу; біг з прискоренням по сигналу та ін.

Так в грі, «Вовк у канаві», необхідно бути швидким та кмітливим, щоб «вовк» тебе не зміг спіймати, виграє той учень якого жодного разу не спіймали.

В грі «До своїх прапорців», бере участь дві команди, виграє та яка зможе перша утворити коло з кольором свого прапорця.

«На вільне місце», в грі необхідно проявити не тільки швидкість, але ще і свою кмітливість.

«Дзвінок на урок», інтенсивність гри висока, в грі необхідно зайняти по сигналу вчителя своє місце в «класі» (намальовані прямокутники на підлозі), той хто не встиг вибуває з гри. Всі ігри для розвитку швидкості, більш детально представлені у додатку В.

Спритність є базовою основою для розвитку всіх фізичних якостей, і це складна фізична дія яка в різних видах діяльності проявляється по різному [6].

Відомо, що спритну називають ту дитину яка зможе швидко засвоїти нові складні рухові дії та точно відтворити їх, незважаючи на всі умови [42].

Для розвитку спритності нами була використана постійна зміна обставин в рухливих іграх, що вимагала від команд швидко приймати рішення та переходити від одних рухових дій до інших, в грі створювали багато варіацій ігрових ситуацій, щоб в учнів підвищувався емоційний фон та знімалася скутість та м'язова напруга.

Для того, щоб розвинути спритність за допомогою рухливих ігор ми використовували елементи новизни в грі та фізичні вправи які потребують координаційної складності та точності рухів, що спонукає дітей до прийняття швидких та нестандартних рішень. На уроках фізичної культури з дітьми молодших класів ми використовували такі ігри як: «кіт і миша», «передача м'яча над головою», «гонка м'ячів», «біг крізь обруч», та ін.

Спритність ми також розвивали фізичними вправами в яких необхідно було долати смугу перешкод; стрибати з поворотами на 360 градусів, через ліве та праве плече; вправа під назвою «Фламінго» та ін.

В такій грі, як «*Кіт і миша*», так інтенсивність була середня, в грі призначалася «кіт та миша», всі інші учасники це домівки, після того як «кіт» спіймає «мишу», призначалася наступна пара.

Так, в грі «*Передача м'яча над головою*», інтенсивність була середня, в грі може приймати участь від двох до чотирьох команд, виграє команда в якій капітан який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить та стає по переду своєї команди з піднятим м'ячем над головою.

В грі «*Гонка м'ячів*», інтенсивність середня, в грі приймає участь дві команди, виграє команда яка зуміє швидше передати м'яч капітану.

«*Біг крізь обруч*», так, інтенсивність була висока, в грі приймає участь від 2 до 4 команд, команди діляться на пари, виграє команда яка зуміє набрати більшу кількість очок. Всі інші ігри для розвитку спритності представлені в додатку В.

Гнучкість розвивали за допомогою рухливих ігор, які пов'язані з частою зміною напрямку руху та при виконанні різних технічних прийомів. Рухливі ігри підбиралися з локальним впливом на різні м'язові групи, зв'язки і суглоби.

Перед проведенням ігор, для розвитку гнучкості, проводилася відповідна розминка, для того, щоб не було травм зв'язок та м'язів у дітей [33]. Так, як висока еластичність м'язів, сухожилок та зв'язок сприяють виконанню рухів в грі з великою амплітудою.

На уроках фізичної культури з дітьми молодших класів, для розвитку гнучкості були використані такі рухливі як: «придумай сам», «акробатична естафета», «заборонений рух», «виклик номерів», та ін.

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

Так, в грі «*Придумай сам*», приймає участь дві команди, в яких учасники розраховуються на номери, потім вчитель викликає будь-який номер якому необхідно продемонструвати три гімнастичні вправи, які ще не демонстрували, якщо вправа вже була продемонстрована то команді нараховується штрафний бал, гра триває 5-6 хвилин».

В такій грі як, «*Акробатична естафета*», приймає участь дві команди, виграє гру та команда, яка швидше подолає смугу перешкод;

«*Заборонений рух*», так, в цій грі вчитель показує гімнастичні вправи, діти повторюють всі вправи окрім забороненої, хто з учасників помиляється той отримує штрафне завдання.

В такі грі, як «*Виклик номерів*», грають дві команди, у кожного учасника є свій номер, викликається один номер з кожної команди і учасники повинні подолати відстань та виконати завдання вчителя і швидко повернутися до команди, потім викликаються наступні номери і так поки вся команда не прийме участь, виграє команда яка отримає більше балів. Ігри для розвитку гнучкості більш детально представлені в додатку В.

У дітей молодших класів для розвитку швидко-силової якості в рухливих іграх ми використовували вправи з зовнішнім опором та з власною

вагою тіла. Ігри які спрямовані на розвиток швидкісної-сили застосовувалися після ігор на швидкість та спритність для того, щоб підготувати дихальну та серцево-судинну систему учнів до силових навантажень.

Використовували такі рухливі ігри як: «стрибки командами», «стрибунці», «бій півнів», «перетягни за лінію», та ін. Для того, аби покращити фізичний розвиток у дітей молодших класів, ми використовували фізичні вправи. Для розвитку швидкісно-силової якості давали вправи з баскетбольними м'ячами; з положення лежачи на спині втримання ніг під кутом 45 градусів; лазіння по гімнастичній стінці вверх та вниз; з різних вихідних положень передача баскетбольного м'яча; стрибки на скакалці.

В такій грі, як «*Стрибки командами*», інтенсивність гри висока, приймає участь дві команди, виграє команда яка зуміє перша перетнути фінішну лінію не розчіпляючи рук.

«*Стрибунці*», так, в цій грі інтенсивність також висока, вибирається ведучий якому необхідно «заквачити» учасників, якщо ведучий «заквачив» гравця то гравець стає на місце ведучого, виграє той учасник який жодного разу не був ведучим.

Так, в грі «*Бій півнів*», інтенсивність середня, в грі приймає участь дві команди, з кожної команди по учаснику виходить в коло і намагається виштовхати на одній нозі плечем і тулубом іншого учасника, виграє команда яка зуміє набрати більшу кількість балів.

«*Перетягни за лінію*», в цій грі приймає участь дві команди, виграє команда яка зуміє більше перетягнути учасників на свою лінію. Більш детально рухливі ігри для розвитку швидкісної-сили розписані у додатку В.

На уроках фізичної культури рухливі ігри для учнів четвертих класів підпорядковувалися всім загальним вимогам, та була збережена щільність уроку, щодо раціонального використаного часу [70].

Вибір рухливої гри залежав від завдань уроку, зміст та навантаження яке давалося на уроках відповідало матеріалам, який вивчався.

Для проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку були дотримані такі методичні застосування рухливих ігор як:

1. Організаційні дії вчителя з фізичної культури. Перше, що необхідно було зробити це вибрати рухливі ігри які будуть відповідати завданням уроку, а саме психологічним, фізіологічним, віковим та статевим особливостям учасників.
2. Аналіз змісту та сутність гри. Перед проведенням уроку перш за все необхідно мати уявлення як саме рухлива гра здатна вплинути на розвиток фізичних якостей, а також акцентуванням уваги на головних елементах та функціях. Необхідно було звернути увагу на рівень фізичної підготовленості дітей, з'ясувати їхні таланти, вміння та уникнути перезбудження у граючих.
3. Підготовка місця та необхідного інвентаря для рухливих ігор. Для того, щоб урок був успішно проведений, а в учнів були позитивні емоції та бажання грати, була проведена попередня підготовка місці, яка включала, нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від сторонніх предметів. Підготовка та розміщення інвентарю (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, кеглі, кубики з дерева, кольорові жилетки або пов'язки) по спортивному майданчику здійснювався вчителем, вага та розмір спортивного інвентаря відповідав фізичним можливостям учнів [70].

За даними В.В. Шутько [74] на уроках з фізичної культури ми використовували майже всі рухливі ігри, які входять в перелік сучасної класифікації та складається з:

- індивідуальних рухливих ігор, які організуються та проводяться одним учнем який може визначити мету гри, зміст та її правила які можуть змінюватися під час гри;
- вільних рухливих ігор, яким віддають перевагу учні молодших класів, сенс цих ігор це спонтанно видумати гру та досягнути її мети. Ігри такої

спрямованості широко розповсюджені серед педагогів для розширення психологічних завдань дитини;

- колективних рухливих ігор, в яких бере участь команда граючих і включає багато ігор, які складаються з некомандних (без ведучого; з ведучим; проведення під музичний супровід), та командних (без фізичного контакту з суперником; з фізичним контактом суперника).

При розробці методики використання рухливих ігор на уроці з фізичної культури з дітьми були використані командні ігри з фізичним та без фізичного контактування та некомандні ігри. Так, в командних рухливих іграх без фізичного контакту, учасники грали згідно правилам та змісту, не вступаючи у фізичну взаємодію з суперником, а прояв боротьби за свою команду відбувався шляхом взаємної допомоги та підтримки своїх гравців. Ігри які відбувалися з контактною взаємодією граючих учні проявляли боротьбу за свою команду та відстоювали її інтереси.

Некомандні рухливі ігри існують з ведучим гравцем який відповідає за протидію своєї команди з командою суперників та надає своїй команді фізичної та психологічної допомоги. Іграм без ведучих гравців властиве індивідуальне суперництво за свою перемогу, правила та місце ігрового майданчика вирішені заздалегідь.

Для проведення гри з дітьми молодших класів необхідно було правильно підійти до її організації:

1. Пояснення сутності гри. Успішність в поясненні та сприйнятті гри учнями, залежав в першу чергу від вчителя. Роз'яснення гри відбувалося чітко, докладно та без спішки, щоб діти могли правильно сприйняти інформацію яку їм надають. Для кращого сприйняття необхідно було одночасно розповідати та демонструвати рухові фрагменти гри. В кінці пояснення гри відповідали на всі запитання учнів, за потреби.
2. Розміщення граючих по майданчику з уточненням індивідуальних фрагментів гри. Розміщували гравців по спортивному майданчику таким чином, щоб вчитель міг спостерігати за всіма учнями і вони мали змогу

бачити вчителя. Ні в якому разі дітей не можна розташовувати обличчям до вікон та сонця.

3. За необхідністю визначення ведучих та вибір капітанів. Вибирали ведучого або капітана різними способами, наприклад: за призначенням вчителя або новий ведучий кожної гри, щоб всі діти мали змогу побути в цій ролі.
4. Комплектування команд. Розподіляли команди по різному наприклад: якщо команди повинні бути рівними по силам, то їх комплектував вчитель, або розподіл на команди відбувався по розрахунку.
5. Вибір помічника вчителя. Помічник вчителя необхідний для, розміщення інвентарю по майданчику, допомагати слідкувати за правилами гри. Для того, щоб у дітей формувалася соціальна активність, кожного уроку вчитель призначав нового помічника.

Для відновлення емоційного стану дітей ми використовували релаксаційні вправи. Такі вправи як «лимон», «ліфт», «летючий килим», та інші, які представлені у додатку Д, вони допомогли досягти стану спокою, володіти собою та краще зрозуміти свої почуття, ці вправи супроводжувалися під музику.

Крім цього, з учням молодшого шкільного віку використовували в кінці уроку вправи на відновлення дихання.

Виконання дихальних вправ на уроці фізичної культури з дітьми молодших класів допомагає:

- поліпшити дихання;
- підтримати на високому рівні дихальний апарат;
- розвинути вміння правильно дихати під час фізичного навантаження;
- покращити процес обміну кисню по всьому організму [36].

Головною базою дихальних вправ була правильна черговість наповнення легенів повітрям як при вдиху, так і при видиху. Дихальні вправи які ми використовували на уроці представлені у додатку Г.

При проведенні дихальних вправ з учнями необхідно було слідкувати за правильністю виконання вправ. Потрібно було стежити за тим, щоб діти виконували вдих через ніс, а ось видих через рот, зберігали спокійне положення тіла та плечі були опущені. Під час видиху необхідно було простежити за тим, щоб учні робили видих повітря спокійно.

На сьогоднішній день існують головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури, які ми застосовували для:

- забезпечення диференційованого підходу до дітей, тобто здійснити всі умови для успішного навчання всіх груп дітей, враховуючи їхній стан здоров'я, вік, стать, їхні інтереси та рівень фізичної підготовленості;
- спрямовували навчання учнів на освітню, виховну, оздоровчу та розвивальну спрямованість;
- сприяли формуванню у дітей важливих умінь та навичок для самостійних занять фізичними вправами, ранковою гімнастикою та спортом [66].

Проаналізувавши плани конспекти уроків, календарно-тематичний плани вчителів фізичної культури, які працюють з учнями молодших класів, допоміг нам розробити та запропонувати методика проведення уроків фізичної культури з використанням рухливих ігор для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Нами були розроблені плани-конспекти з використанням рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку, які представлені у додатку А і Б.

3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку до та після експерименту представлені в табл. 3.1. – 3.2. та рис. 3.1. – 3.2. – 3.3. – 3.4.

Таблиця 3.1

Динаміка фізичної підготовленості хлопців експериментальної та контрольної групи до та після експерименту

Найменування тесту		Експериментальна група n=10	Контрольна група n=11	P
		X±σ	X±σ	
Швидкість: біг на 30 м, с	До експерименту	6,8±0,20	6,8±0,20	<0,05
	Після експерименту	6,3±0,17	6,6±0,20	<0,05
Різниця, %		7,9	3,0	
Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	До експерименту	12,4±0,88	12,2±0,86	<0,05
	Після експерименту	12,0±0,84	12,0±0,84	<0,05
Різниця, %		3,3	1,6	
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	До експерименту	6,0±0,14	6,0±0,18	<0,05
	Після експерименту	6,5±0,2	6,3±0,2	<0,05
Різниця, %		7,7	4,7	
Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місця, см	До експерименту	149±13,3	150±15,3	<0,05
	Після експерименту	158±17,2	155±15,5	<0,05
Різниця, %		5,7	3,2	

Зміни показників стану фізичної підготовленості хлопчиків впродовж всього експерименту представлені у табл. 3.1. та рис. 3.1. – 3.2. – 3.3. – 3.4.

Результати тестування на швидкість, а саме біг на 30 метрів показав, що хлопці експериментальної групи покращили свій результат з 6,8 с до 6,3 с, а хлопці в контрольній групі покращили свій результат з 6,8 с до 6,6 с.

Хлопці експериментальної групи, тест на спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с) поліпшили свій результат з 12,4 с на 12,0 с, а хлопці контрольної групи з

12,2 с, на 12,0 с. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) показав, що хлопці експериментальної групи з 6,0 см, до 6,5 см, а хлопці контрольної групи покращили свій результат з 6,0 см, до 6,3 см. Аналізуючи дані показників хлопців експериментальної групи тесту на швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см) показав, що хлопці покращили свій результат з 149,0 см, на 158,0 см, а хлопці контрольної групи покращили показники з 150,0 см, на 155,0 см.

Таблиця 3.2

Динаміка фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної групи до та після експерименту

Найменування тесту		Експериментальна група n=16	Контрольна група n=13	P
		X±σ	X±σ	
Швидкість: біг на 30 м, с	До експерименту	7,2±0,24	7,1±0,22	<0,05
	Після експерименту	6,6±0,16	6,7±0,21	<0,05
Різниця, %		9,0	5,9	
Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	До експерименту	12,7±0,93	12,7±0,93	<0,05
	Після експерименту	12,1±0,88	12,3±0,88	<0,05
Різниця, %		4,9	3,2	
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	До експерименту	10,0±0,4	10,5±0,42	<0,05
	Після експерименту	10,8,0±0,48	11±0,42	<0,05
Різниця, %		7,4	4,5	
Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місця, см	До експерименту	130±12,4	130±12,4	<0,05
	Після експерименту	140±13,3	136±12,7	<0,05
Різниця, %		7,1	4,4	

Аналіз даних динаміки рівня фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи (тест на швидкість - біг на 30 м.) показав, що відбулося поліпшення результату з 7,2 с, до 6,6 с, а контрольна група дівчат з - 7,1 с, до 6,7 с. Результат тестування на спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с) у дівчат експериментальної групи покращився з 12,7 с, на 12,1 с, а у дівчат контрольної групи з 12,7 с, на 12,3 с.

Досліджуючи гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, в см.) ми спостерігали, що дівчата експериментальної групи покращили свій результат з 10,0 см, на 10,8 см, а дівчата контрольної групи з 10,05 см, на 11,0 см.

Аналізуючи дані тесту на швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см.) ми спостерігали покращення результатів дівчат як експериментальної так і контрольної групи. Так, результати у дівчат експериментальної групи покращилися з 130 см на 140 см, а у дівчат контрольної групи з 130 см, на 136 см.

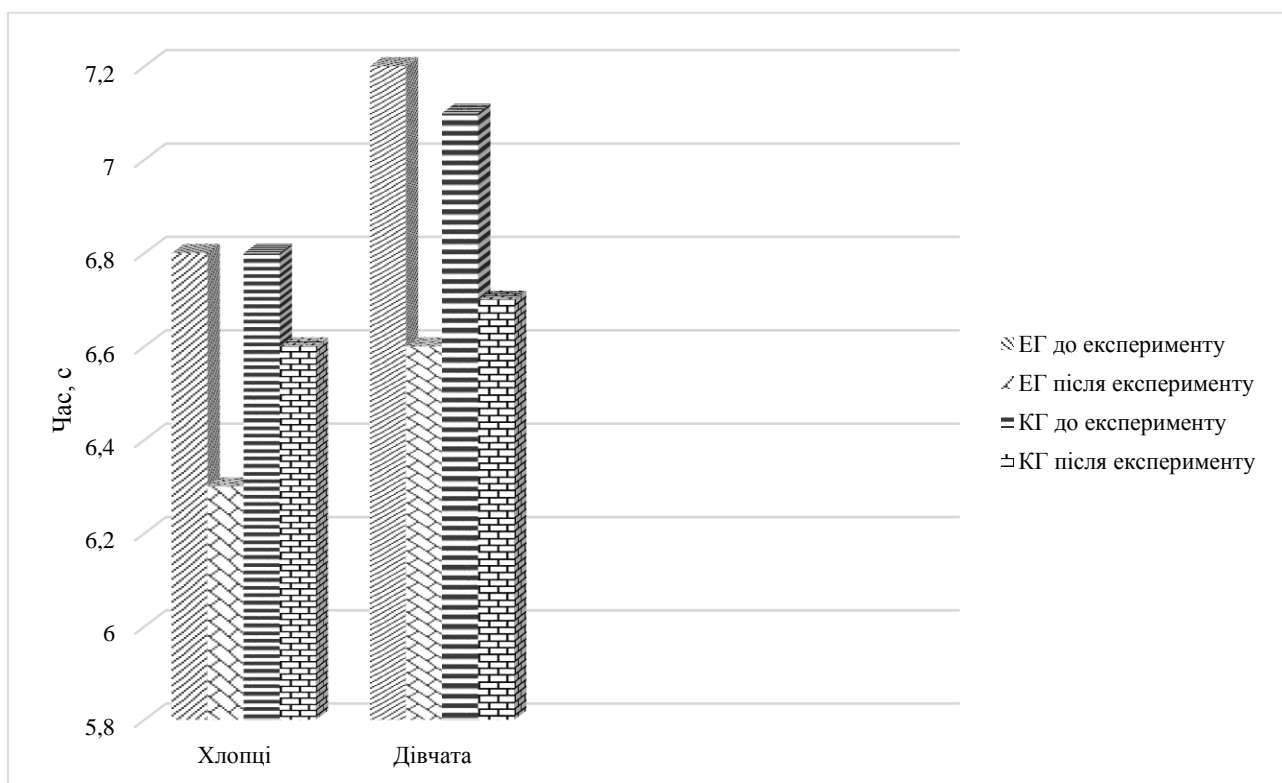


Рис. 3.1. Динаміка зміни результатів швидкості (біг на 30 метрів) школярів ЕГ та КГ до і після експерименту

У дітей молодших класів тест на швидкість (біг на 30 м, с.) показує, що хлопці експериментальної групи покращили свій результат з 6,8 с, на 6,3 с, що становить 7,9 %, а контрольна група хлопців покращили свій результат всього з 6,8 с, на 6,6 с, і це становить 3%.

Дівчата експериментальної групи поліпшили свій результат з 7,2 с, до 6,6 с, у відсотковому еквіваленті це становить 9 %. Контрольна група дівчат зуміли покращити свій результат з 7,1 с, до 6,7 с, що становить 5,9 % (рис. 3.1.).

Аналізуючи дані тесту на швидкість (біг на 30 метрів, за секунди) можна сказати те, що у дітей молодшого шкільного віку у хлопців та дівчат як експериментальної так і контрольної групи, ця якість знаходиться на середньому рівні.

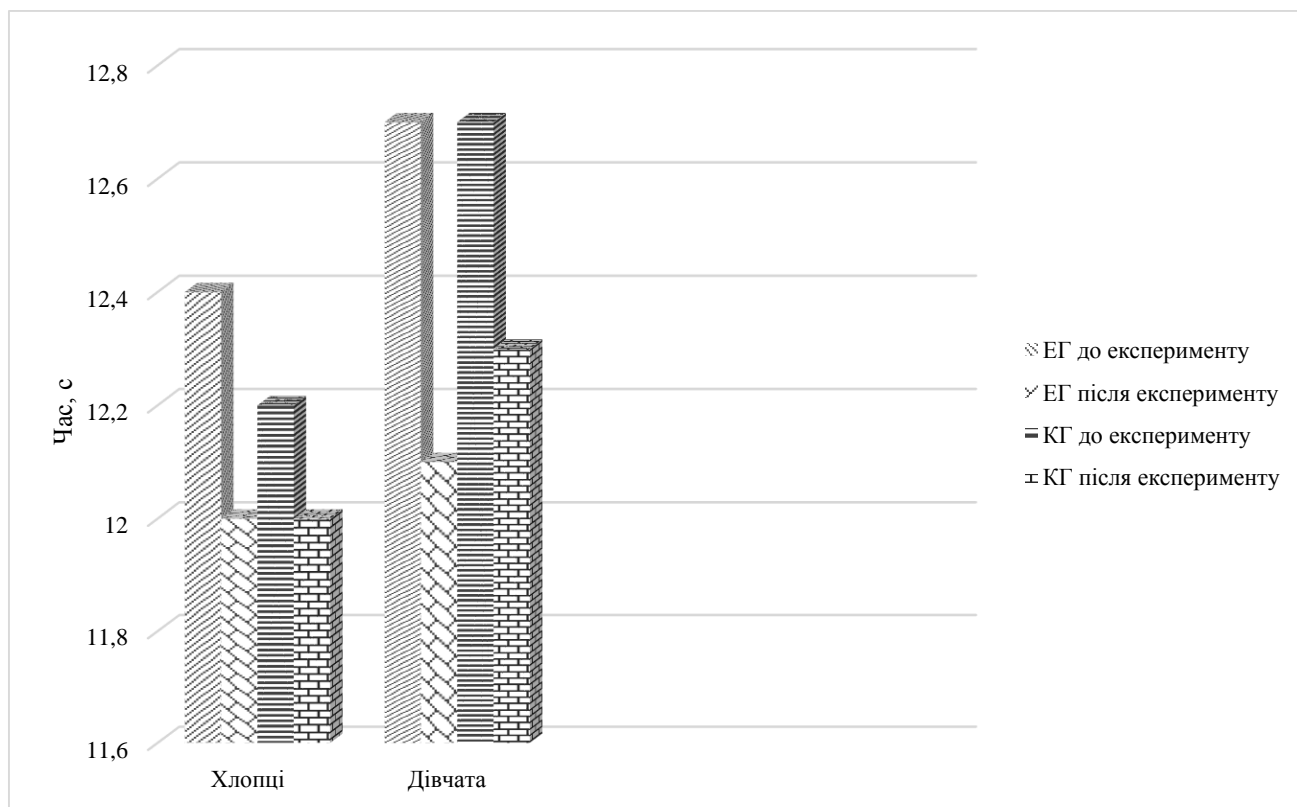


Рис. 3.2. Динаміка зміни результатів спритності (човниковий біг 4 х 9 м, с) бігу молодших школярів ЕГ і КГ до та після експерименту

Також у дітей молодших класів відбулися зміни в результаті тесту на спритність (човниковий біг 4х9 м, с) в експериментальній групі хлопці покращили свій результат з 12,4 с, до 12,0 с, у відсотковому еквіваленті це

становить 3,3 %, а в контрольній групі хлопці покращили свій результат з 12,2 с, до 12,0 с, у відсотковому еквіваленті це становить 1,6 %. (рис. 3.2.)

У дівчат також відбулися зміни тесту на спритність, у експериментальній групі дівчата покращили свій результат з 12,7 с, до 12,1 с, у відсотках це складає 4,9 %, а ось дівчата контрольної групи зуміли покращити свій результат з 12,7 с, до 12,3 с, у відсотковому еквіваленті це становить 3,2 % (рис. 3.2.).

Аналізуючи тест на спритність, у дітей молодших класів хлопців та дівчат, як контрольної так і експериментальної групи, можна сказати те, що ця якість знаходиться на середньому рівні.

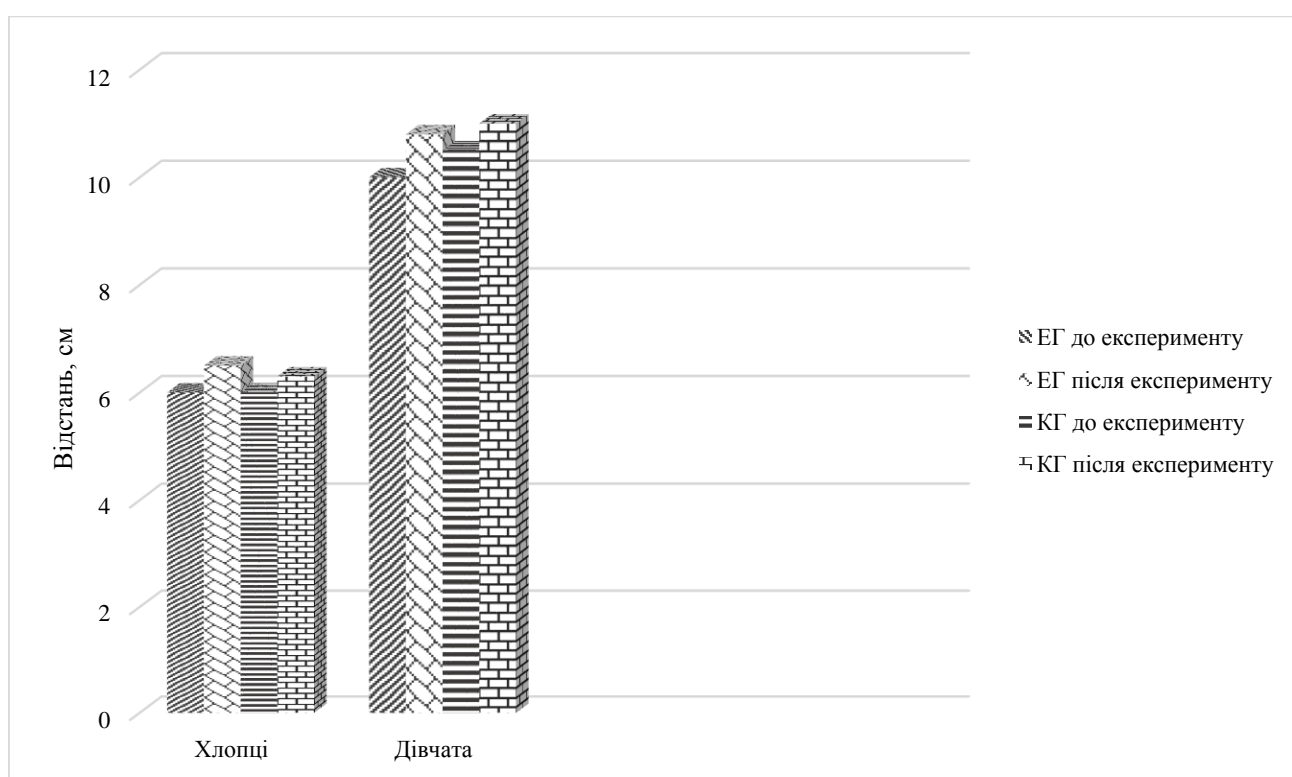


Рис. 3.3. Динаміка зміни результатів гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) ЕГ та КГ до і після експерименту

Важливою руховою якістю людини є гнучкість. Вона визначає ступінь рухливості суглобів та стан м'язової системи. Результати нахилу тулуба з положення сидячи у хлопців ЕГ покращились з 6,0 см до 6,5 см, що становить 7,7 %, а хлопці КГ покращили свій результат з 6,0 см до 6,3 см, що становить 4,7 %. В свою чергу дівчата ЕГ покращили свій результат з 10,0 см до 10,8 см,

що становить 7,4 %, а дівчата КГ покращили свій результат з 10,5 см до 11,0 см, що становить 4,5 % (рис. 3.3.).

Аналізуючи показники гнучкості у молодших школярів, можна сказати те, що у хлопців ця якість розвинена на середньому рівні, як в контрольній так і в експериментальній групі. Але необхідно відміти те, що у дівчат експериментальної та контрольної групи гнучкість розвинена набагато краще ніж у хлопців, і це пов'язано з анатомо-фізіологічними відмінностями між хлопцями та дівчатами, у дівчат ця якість знаходиться на високому рівні.

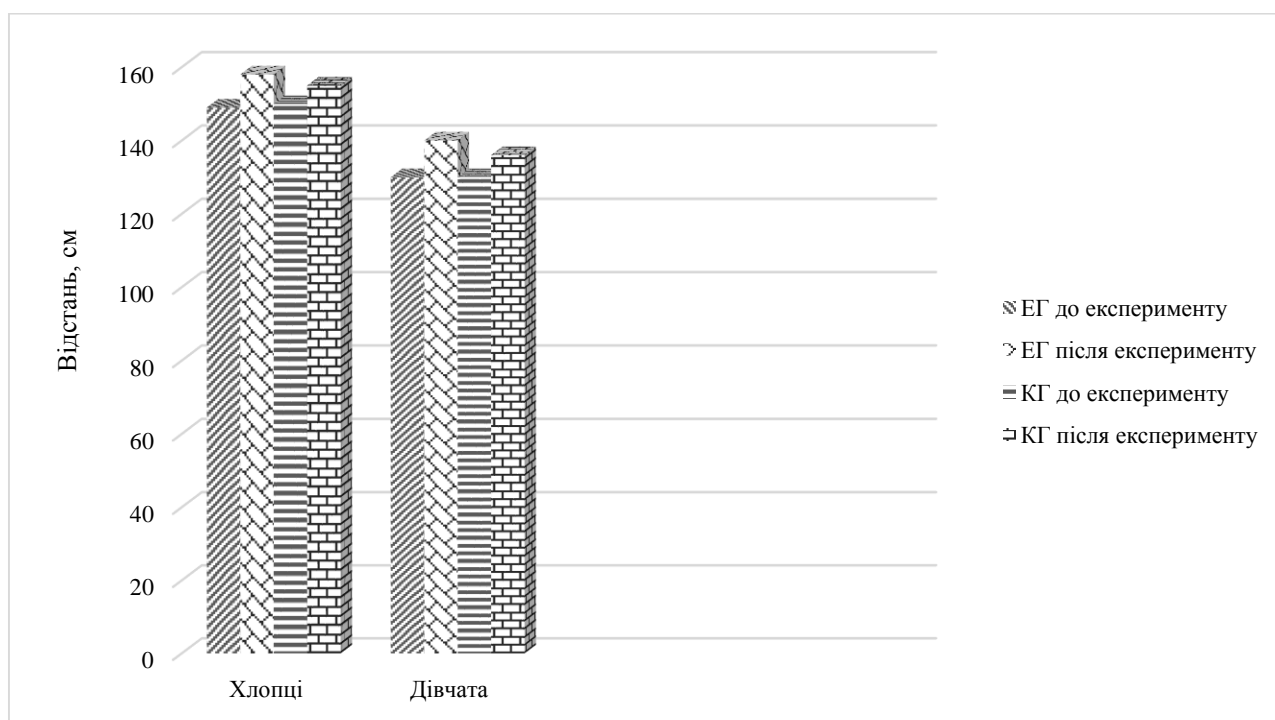


Рис. 3.4. Динаміка зміни результатів швидкісної-сили (стрибок у довжину з місця, см) молодших школярів ЕГ та КГ до і після експерименту

Результати швидкісно-силової якості (стрибок у довжину з місця, см) покращилися з 149 см, до 158 см у хлопців ЕГ, що становить 5,7 %, а хлопці КГ покращили свій результат з 150 см до 155 см, що склало 3,2 %. У дівчат ЕГ також відбулися позитивні зміни, зі 130 см до 140 см, у відсотковому еквіваленті це становить 7,1 %, а дівчата КГ покращили свій результат з 130 см до 136 см, у відсотковому еквіваленті це становить 4,4 % (рис 3.4.).

Аналіз тесту швидкісно-силової якості у хлопців ЕГ та КГ (стрибок у довжину з місця, см) показав, що хлопці як ЕГ так і КГ до експерименту мали

середній рівень підготовки, а після експерименту мали високий рівень підготовки. Дівчата як ЕГ так і КГ по показникам мають середній рівень підготовки. (рис. 3.4.)

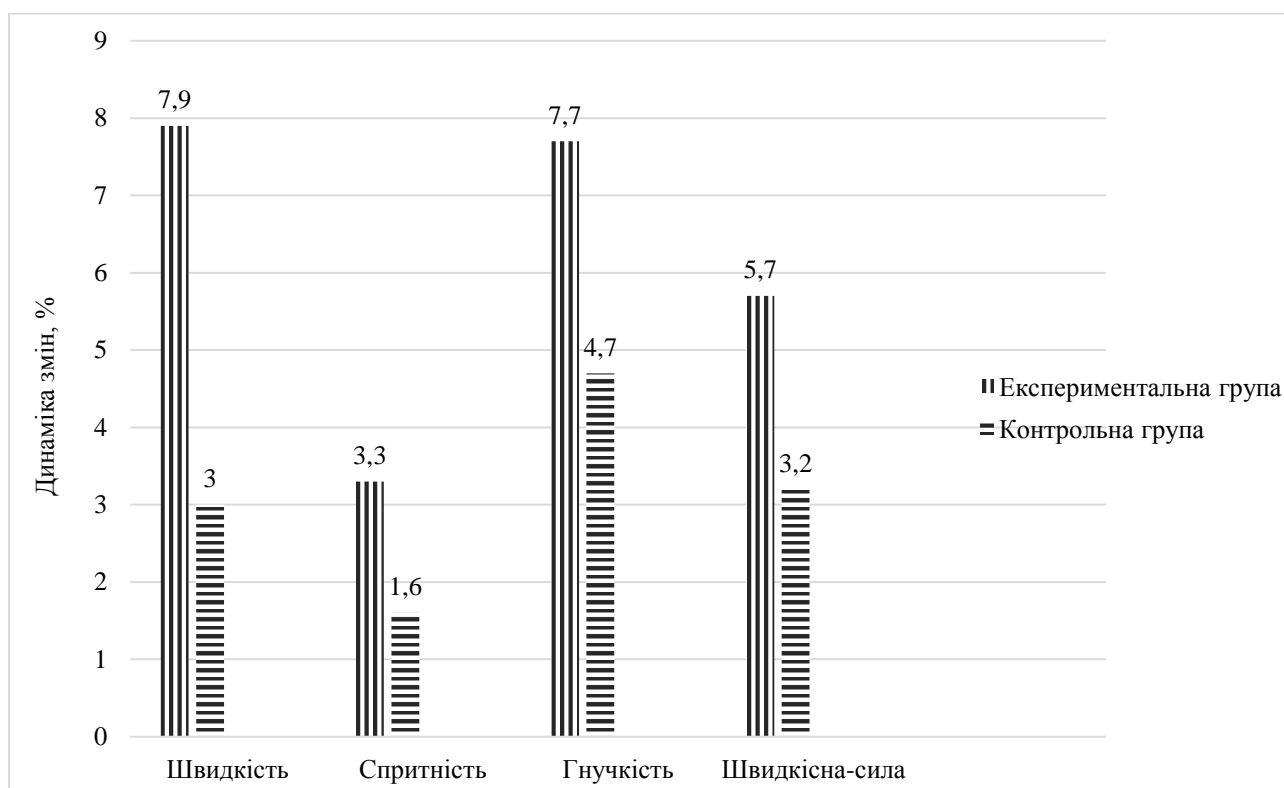


Рис. 3.5. Динаміка зміни результатів всіх тестів хлопців ЕГ і КГ до та після експерименту у відсотковому співвідношенні

Аналізуючи всі тести (рис. 3.5. та рис. 3.6.) хлопців та дівчат, експериментальної та контрольної групи, можна сказати те, що у тестах швидкість (біг на 30 м, с), спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см) контрольної групи відбулися незначні зміни до експерименту та після експерименту.

Однак, аналіз даних свідчить, що у тестах на швидкість (біг на 30 м, с), спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см), експериментальної групи відбулися зміни між початковим та кінцевим результатом.

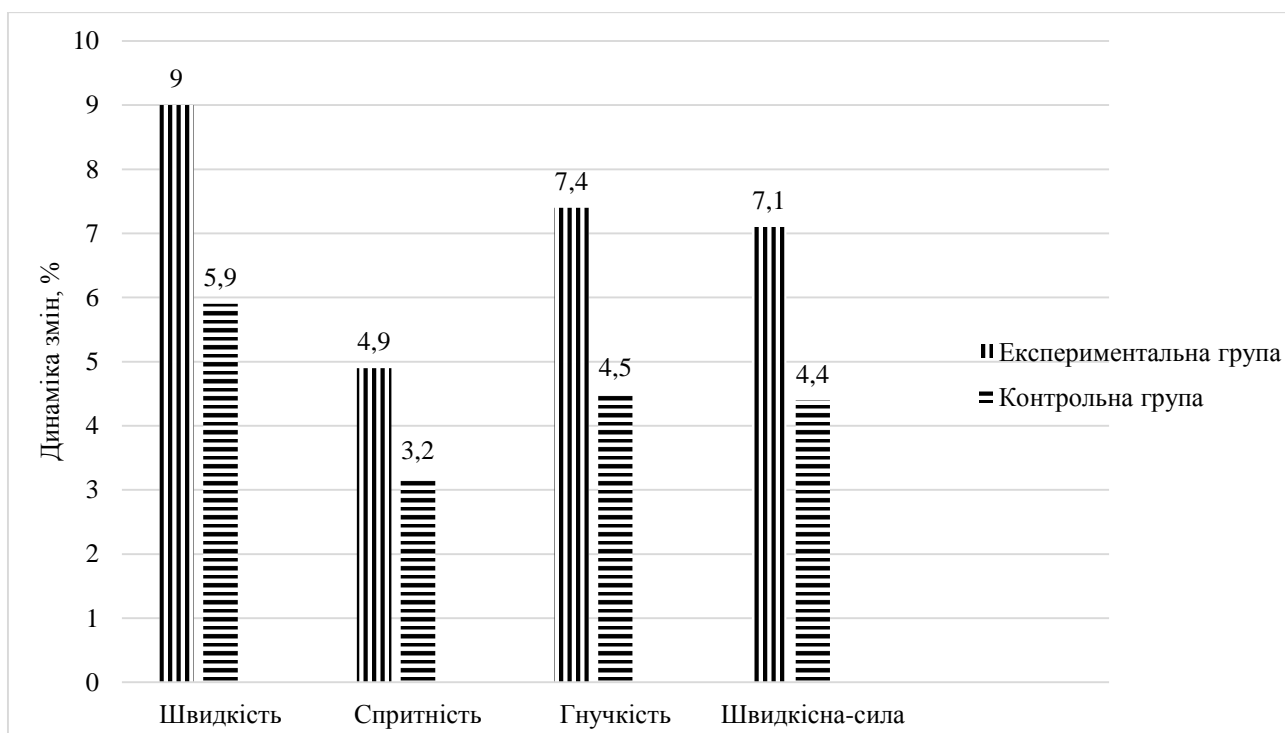


Рис. 3.6. Динаміка зміни результатів тестування дівчат ЕГ і КГ до та після експерименту у відсотковому співвідношенні

Проведений педагогічний експеримент та тестування фізичної підготовленості дітей допомогло нам виявити, що застосування рухливих ігор, які проходили протягом півроку на уроках фізичної культури супроводжується підвищенням рівня їх фізичної підготовленості, про що засвідчують покращення результатів тестування.

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність запропонованої нами методики застосування на уроках фізичної культури рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

ВИСНОВКИ

1. Період молодшого шкільного віку вважається найбільш відповідальним етапом для формування всіх рухових якостей дитини. Саме в цьому віковому періоді закладаються всі основи культури рухів, розвиваються рухові вміння та навички, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються всі фізичні якості які будуть потрібні для ефективної участі в різноманітних формах рухової діяльності.

2. Аналіз літератури показав, що рухливі ігри для дітей молодших класів вважаються незамінним та універсальним засобом в фізичній культурі та займає перше місце серед фізичних вправ. Привілей рухливих ігор в тому, що вони охоплюють всі види рухової активності які комплексно впливають на організм дитини та допомагають розвинути всі сторони особистості. В рухливих іграх задіяні практично всі види рухової діяльності, біг, ходьба, стрибки, вправи з предметами та без предметів, тому як результат саме гра для учнів молодшого шкільного віку є обов'язковим засобом на уроках фізичної культури.

3. Застосування рухливих ігор на уроках з фізичної культури не тільки поліпшують рівень здоров'я учнів, але також виступають як засіб виховання характеру. Саме за допомогою рухливих ігор та естафет діти стають організованими, дисциплінованими, вони відчують себе частиною команди та вчать свої силові можливості правильно розподіляти.

4. Визначено, що рухливі ігри та фізичні вправи в фізичній культурі мають позитивний вплив на ріст та розвиток учнів молодшого шкільного віку та допомагає правильному функціонуванню всіх органів та системи організму також вихованню культурно гігієнічних напрямків. А якщо заняття проводити на свіжому повітрі то ця система заходів допомагає підвищити опірність організму до зовнішнього середовища.

5. В процесі дослідження було проаналізовано питання щодо ефективності застосування рухливих ігор для учнів молодших класів. Аналіз

науково-методичної літератури дозволив встановити критерії щодо класифікації рухливих ігор та виявити особливості підбору їх на уроках фізичної культури.

6. Застосування розробленої методики з використанням рухливих ігор на уроках фізичної культури дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості досліджуваних учнів молодшого шкільного віку. Приріст показників, які вивчалися у дітей експериментальної групи склав:

- швидкість (біг на 30 м, с) 7,9 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 9,0 % ($p < 0,05$) у дівчаток. У контрольній групі відповідно 3,0 % ($p < 0,05$) та 5,9 % ($p < 0,05$);

- спритність (човниковий біг 4x9 м, с) 3,3 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 4,9 % ($p < 0,05$) у дівчаток. У контрольній групі відповідно 1,6 % ($p < 0,05$) та 3,2 % ($p < 0,05$);

- гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи см) 7,7 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 7,4 % ($p < 0,05$) у дівчаток. У контрольній групі відповідно 4,7 % ($p < 0,05$) та 4,5 % ($p < 0,05$);

- швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см) 5,7 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 7,1 у дівчаток ($p < 0,05$). У контрольній групі відповідно 3,2 % ($p < 0,05$) та 4,4 % ($p < 0,05$).

8. Розроблена, експериментально обґрунтована та використана методика застосування рухливих ігор, сприяла покращенню рівню фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. - 2015. - Вип. 47. - 290-300 с.
2. Андрієвський Б.М. Проблеми готовності шестирічних дітей до навчання в школі. Педагогічний альманах : [збірник наукових праць] – Херсон: РІПО, 2010. – Вип. 5. – 7 с.
3. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 24 с.
4. Ариф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець – Подільський, 2007. – 248 с.
5. Базильчук В., Дутчак Ю. Еволюційний шлях класифікації рухливих ігор. Молодь і ринок. – 2016. – Вип. 141. – 133 с.
6. Бакіно І., Насарчук Л., Свенцицька Т. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць... Т.2 Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. 2008. - 6 с.
7. Бакіно І.В. Вимоги до авторських програм з фізичної культури в системі шкільної освіти: Спортивний вісник Придніпров'я. – Д., 2005. – Вип. 2. – 79-80 с.
8. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. – 22 с.
9. Балан О.Є., Мельник О.А. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. . – К.: НАУ, 2018. – 8 с.

10. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри : з методикою викладання: навч. посібник: уклад.: – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 9 с.
11. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. – Умань, 2003. – 4 с.
12. Березюк Ю. Врахування особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання. Сучасні тенденції і пріоритети компетентнісного підходу в підготовці майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти : збірник науково-методичних праць. – Житомир : «Полісся», 2016. – У 3-х ч. – Ч. II. – 53 с.
13. Богущ А.М. Передшкільна освіта: реалії сьогодення. Наукові записки : науковий журнал. Серія "Психолого-педагогічні науки": Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2011. – Вип. 4. – 206 с.
14. Борисенко А.Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів. Початкова школа. –2001. – Вип. 5. – 30-32 с.
15. Боровська Т.В., Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку. Студентська спортивна наука : зб. наук. праць I Всеукр. студентської наук.-практ. конф. – Житомир : Вид-во «Рута», 2015. – 39–44 с.
16. Бубела О.Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики ЛДІФК. – Л., 2000. – 27 – 29 с.
17. Васкан І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. – Вип. 4. – 247–252 с.
18. Васьков Ю.В., Пашков И.М. Уроки фізкультури в 1–4 класах. – Харків : Торсинг, 2003. – 208 с.

19. Вілігорський О.М. Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними вправами у молодших школярів. Вісник державного педагогічного університету. Чернівці, 2008. Т.2. – 38 с.
20. Вовканчик Л.С. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. - Львів : ЛДУФК, 2016. – 18 с.
21. Волков Л., Голуб В., Коханець П. Молодший шкільний вік. Виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. – «Освіта України». –К. 2008. –164 с.
22. Галай М.Д. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - Вип. 3К (110). – 137-140 с.
23. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: [монографія]: Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
24. Гогоць В.Д., Остапова О.О., Остапов А.В. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. – Полтава, 2010. – 6-7 с.
25. Грицюк С.А. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку як основа розвитку їх рухової активності. Наукове періодичне видання. Київський науково-педагогічний вісник. 04108, м. Київ, а/с 62 Науковий журнал Вип. 1. 2014. - 32 с.
26. Даниленко Г.М. Соціально-гігієнічні особливості адаптації дітей до основної школи. Гігієна населених місць : зб. наук. праць. – К., 2007. – Вип.49. – 339-341 с.
27. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: Навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму

8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» - Суми : Видавництво ім. А. С. Макаренка, 2013. – 230 с.

28. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія : навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 392 с.

29. Єрмакова С.С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Харків: ХХІІІ, 2001. – Вип. 5. – 13-17 с.

30. Жидков С.П., Лоза Т.О. Вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції, 20–21 квітня 2006 року – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 28–35 с.

31. Івашковський В.В., Остапенко О.І., Тимчик М.В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб.– Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.

32. Іонов І.А., Комісова Т.Є., Слюсарев В.Ф., Шаповал С.О. Фізіологія крові та внутрішнього середовища: методичні рекомендації –Х. : ЧП Петров В.В., 2017. – 7 с.

33. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 92 с.

34. Кожемякина Н.І. До питання про шкільну дезадаптацію дітей першого класу: Наука і освіта. — 2002. — Вип. 2. — 32–35 с.

35. Кондаков І.М. Психологія: ілюстрований словник. - СПб. ; Прайм-Євро знак, 2003. - 512 с.

36. Корнеєв О. Цілюще дихання: 100 способів лікування усіх хвороб. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 268 с.

37. Коробейников Г.В. Психофізіологічні механізми розумової діяльності людини. - Київ: Укр. фітосоц. центр, 2002. - 124 с

38. Корякіна І.В. Особистісна готовність дітей 6-го року життя до школи як актуальна проблема сьогодення. – Бердянськ : БДПУ, 2010. – Вип. 3. – 177 с.
39. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників. Сучасна школа України. Спецвипуск [9 (261), вересень] 2013 – 6 с.
40. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 4 с.
41. Крупник Г.А. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу. Таврійський вісник освіти. – 2014. – Вип. 2 (46). – 251-257 с.
42. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. – К. : Олімпійська література, 2008. – 366 с.
43. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
44. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Том 1, – К., 2008. – 391с.
45. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання; підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.; Олімпійська література. 2017. – 222-266 с.
46. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій :автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Харків, 2013. – 21 с.
47. Кулик В. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XII Всеукраїнської наук. – практ. конф. молодих учених з міжнародною участю (19-20 квітня 2012 року, м. Суми) : у 2 т. - Гра як засіб розвитку особистості молодшого школяра в різних сферах його життєдіяльності. 2012. – 90 с.

48. Кулинич О.І., Кулинич Р.О. Теорія статистики: підруч. 7-е вид., перероб. і доп. К.: Знання, 2015. – 239 с.
49. Лаврінчук Ю.О. Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 21–22 грудня 2018 року). – У 2-х частинах. – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», Педагогічні умови підвищення мотивації до навчання в молодшому шкільному віці. Ч. 1. – 2018. – 64 с.
50. Литвиненко Н.В. адаптація школярів в критичні періоди розвитку в освітньому середовищі: автореф, дис.... д-ра психол, наук. Самара, 2009. – 24 с.
51. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів. – Харків, 2007. – 22 с.
52. Микитюк О.М., Данильченко С.І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання. – 2003. – Вип. 1. – 31–39 с.
53. Огніста К. Передумови формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. – 2002. – Вип. 3. – 121-125 с.
54. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальної школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – Л., 2001. – 17 с.
55. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с
56. Ружевич Н.А. Математична статистика: Навч. посіб. для студ. баз. напряму «Приклад. математика». Нац. ун-т «Львів. політехніка». — Л., 2001. — 167 с.

57. Савченко О.Я., Шияна Р.Б. Типові освітні програми для закл. загальної середньої освіти: 1-2 класи. – К. : ТД «ОСВІТА-ЦЕНТР+», 2018. – 240 с.
58. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
59. Ситник О.А. Характеристика стану серцево-судинної системи учнів молодшого шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2013. – Вип. 6. – 111-119 с.
60. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчу З.В., та ін. Вікова та педагогічна психологія. – К.: Просвіта, 2001. – 286 с.
61. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./ 4-те вид., випр. і доп. – К.: Каравела, вступ дитини до школи 2014. – 119 с.
62. Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості школярів початкових класів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
63. Тимчик О.В., Мойсак О.Д., Омері І.Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіолог. спец. вищ. навч.закл.] – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. – 35-36 с.
64. Тупчієнко М.Л. Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 7. – 169 с.
65. Тяжка О.В., Козакова Л.М., Строй О.А. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого і середнього віку. – Київ. Здоров'я дитини. — 2011. — Вип. 4 (31). — 12—16 с.
66. Фролова Л.С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 18 с.

67. Циганівська О.І., Лисюк В.М. Повноцінне харчування – основа здоров'я опорно-рухового апарату. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Природничі науки. – Кам'янець-Подільський: Каліграф, 2011. – Вип. 3. – 85 с.
68. Цимбалюк І.М., Пелех Ю.В. Підвищення кваліфікації вчителя: розвиток творчих здібностей молодших школярів: навчально-методичний посібник. – К. ВД «Професіонал». Психологічна готовність дитини до школи, 2004. – 322 с.
69. Червонна Т. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах. – К.: Шк. світ, 2008. – 128 с.
70. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. — 248 с.
71. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2006. – Ч. 1. – 272 с.
72. Шуба Л.Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи: Наука і освіта. – Харків, 2014. – Вип. 8. – 212-216 с.
73. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – 10 с.
74. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор: – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2016. – 145 с.
75. Яковенко О.В. Інтелект та мислення. Психологічний практикум. Методичний посібник. - К.: ТОВ «НВП ІНТЕРСЕРВІС», 2017. - Частина 1. - 7 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

План-конспект уроку № 1

ТЕМА: Гармонійний фізичний розвиток дітей 4-х класів за допомогою
рухливих ігор

Завдання уроку:

1. Повторити загально-розвиваючі вправи на місці.
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості засобами рухливих ігор.
3. Виховувати в дітей почуття колективізму, єдності та уваги за допомогою рухливих ігор.

Місце проведення: спортивна зала.

Обладнання та інвентар: свисток, різнокольорові прапорці 5 штук.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	І. Підготовча частина	12'	
1.	Шикування, привітання, повідомлення теми і завдань уроку	1'	У шеренгу, спортивна форма, спортивне взуття
2.	Правила поведінки і техніки безпеки під час уроку	15"	Всі вправи виконувати тільки по команді вчителя
3.	Частота серцевих скорочень за 10 "	15"	Перевірити самопочуття та готовність учнів до уроку
4.	Різновиди ходьби з виконанням вправ на поставу: <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по колу • На носках, руки на поясі; • На п'ятках, руки за головою; • На зовнішній стороні стопи, руки на голові; • На внутрішній стороні стопи, руки на поясі. 	2'	У колоні по одному в обхід по залу. Стежити за поставою. Плечі розправити, підборіддя підняти, тулуб тримати рівно.

5.	<p>Бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рівномірний; - З високим підніманням стегна; - Приставним кроком правим боком; - Приставним кроком лівим боком 	2'	<p>Тримати дистанцію 1 метр. Не обганяти один одного. Виконувати вправу поточним методом</p>
6.	<p>Ходьба. Вправа на відновлення дихання «Козацька каша».</p> <p>В.п.: широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.</p> <p>1-вдих;</p> <p>2-видих «Пих-пих-пих»;</p>	8 разів	<p>Видих робити через стиснуті губи з силою, кількома поштовхами</p>
7.	<p>Комплекс спеціально-розвивальних вправ на місці:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі; <ul style="list-style-type: none"> 1-3 нахил голови вперед; 4-В.п.; 2. В.п.: стійка ноги нарізно; <ul style="list-style-type: none"> 1-4 – колові оберти руками вперед; 5-8 колові оберти руками назад 3. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі; <ul style="list-style-type: none"> 1-4 кругові оберти плечами вперед; 5-8 кругові оберти плечами назад; 4. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі; <ul style="list-style-type: none"> 1-нахил тулуба до лівої ноги; 2-нахил тулуба до середини; 	<p>7'</p> <p>4 рази</p> <p>4-8 разів</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>Амплітуда максимальна</p> <p>Середній темп виконання</p> <p>Стежити за правильністю виконання</p> <p>Амплітуда виконання максимальна</p>

	<p>3-нахил тулуба до правої ноги; 4-В.п.;</p> <p>5. В.п.: широка стійка ноги нарізно, руки вгорі, пальці переплетені долонями вгору; 1-8 «вітряк»; 9-10 В.п.;</p> <p>6. В.п.: широка стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1-присід на лівій, права вправо на п'ятку; 2-В.п.;</p> <p>3-теж саме на іншу ногу; 4-В.п.;</p> <p>7. В.п.: руки вперед вниз пальці переплетені долонями; 1-випад лівою вперед руки вгору; 2-В.п.;</p> <p>3-теж саме іншою ногою; 4-В.п.;</p> <p>8. В.п.: ноги разом, руки на поясі; 1-8-стрибки вгору;</p>	<p>1 раз</p> <p>4-8 разів</p> <p>4-8 разів</p> <p>1 раз</p>	<p>Амплітуда максимальна. Ноги прямі</p> <p>Слідкувати за рівновагою</p> <p>Випад виконувати якомога глибше</p> <p>Вистрибувати догори. Ноги тримати разом</p>
	II. Основна частина	24'	
1.	Рухлива гра: «До своїх прапорців» сприяє розвитку швидкості	5'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правил безпеки
2.	Рухлива гра: «Кіт та миша» сприяє розвитку спритності	5'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правил безпеки

3.	Рухлива гра: «Заборонений рух» сприяє розвитку гнучкості	6'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правило безпеки
4.	Рухлива гра «Придумай сам» сприяє розвитку гнучкості	6'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правило безпеки
5.	Вправа для відновлення дихання «Сонячний зайчик на гойдалці» В.п.: лежачи на спині долоні на животі; 1-2-втягнути носом повітря, випнувши живіт. 3-4-видих повільно через ніс, якомога більше втягуючи живіт.	2'	Суворе дотримання дозування вправи
	III. Заключна частина	4'	
1.	Шикування в одну шеренгу	30"	
2.	Частота серцевих скорочень за 6"	30"	Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом
3.	Вправа на релаксацію «Лимон»	1'	Досягти стану спокою учнів
4.	Підбиття підсумків уроку	30"	Зазначити всі результати уроку
5.	Домашнє завдання. 1. Виконання комплексу вправ для профілактики плоскостопості.	1'	Виконувати в середньому темпі
6.	Організований вихід з залу	30"	Тихо

План-конспект уроку № 2

ТЕМА: Розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, швидкісної-сили, збереження та зміцнення здоров'я за допомогою рухливих ігор

Завдання уроку:

1. Повторити правила поведінки та техніки безпеки на уроках фізичної культури з дітьми 4-х класів та під час самостійних занять фізичними вправами.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей учнів: швидкості, спритності та швидкісної-сили за допомогою рухливих ігор.
3. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичними вправами та спортом.

Місце проведення: спортивна зала.

Обладнання та інвентар: свисток, крейда, м'ячі, секундомір.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	I Підготовча частина	12'	
1.	Шикування, привітання, повідомлення теми і завдань уроку	1'	У шеренгу, спортивна форма, спортивне взуття, у дівчат волосся зібране
2.	Правила поведінки і техніки безпеки під час уроку та під час самостійними заняттями фізичними вправами	1'	Всі вправи виконувати тільки по команді вчителя
3.	Частота серцевих скорочень за 10"	15"	Перевірити самопочуття та готовність учнів до уроку
4.	Комплекс ЗРВ на місці: 1. В.п.: стійка ноги нарізно руки до плечей; 1-2-кругові оберти в плечових суглобах вперед; 3-4-кругові оберти в плечових суглобах назад;	6' 6-8 разів	Стежити за правильністю виконання

	<p>2. В.п.: основна стійка; 1-руки вперед; 2-руки вгору; 3-рки в сторони; 4-В.п.;</p> <p>3. В.п.: стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми; 1-2-відведення зігнутих рук назад; 3-4-відведення прямих рук з поворотом з поворотом тулуба вправо; 5-6-назад; 7-8-вліво;</p> <p>4. В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1-нахил голови вперед; 2-нахил голови назад; 3-нахил голови вправо; 4-нахил голови вліво;</p> <p>5. В.п.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи тулубом; 1-4-колові оберти тулубом вправо; 5-8-колові оберти тулубом вліво;</p> <p>6. В.п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1-нахил до правої ноги; 2-нахил до підлоги; 3-нахил до лівої ноги; 4-В.п.;</p> <p>7. В.п.: стійка ноги разом, руки на пояс;</p>	<p>2 рази</p> <p>2 рази</p> <p>4-рази</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>Тримати долоні всередину, тримати долоні вниз</p> <p>Амплітуда виконання максимальна</p> <p>Повільний темп виконання</p> <p>Середній темп виконання, слідкувати за правильністю виконання</p> <p>Амплітуда максимальна, ноги прямі</p>
--	---	---	---

	<p>1-випад вперед лівою ногою; 2-В.п.; 3-випад вперед правою ногою; 4-В.п.;</p> <p>8. В.п.: основна стійка; 1-стрибок, ноги нарізно руки в сторони; 2-стрибок, ноги нарізно, хлопок над головою; 3-стрибок, ноги нарізно, руки в сторони; 4-В.п.</p>	<p>4 рази</p> <p>4-8 разів</p>	<p>Амплітуда виконання максимальна</p> <p>Слідкувати за правильністю виконання</p>
5.	<p>Різновиди ходьби з використанням вправ на поставу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по колу; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Звичайна ходьба; ▪ Ходьба на носка; ▪ Ходьба на п'ятках; ▪ Ходьба на зовнішній стороні стопи; ▪ Ходьба на внутрішній стороні стопи; ▪ Ходьба в повному присіді; 	2'	Звернути увагу на правильні виконання
6.	<p>Перешикунання в колону.</p> <p>Бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – З високим підніманням стегна; – Приставним кроком; – Скресним кроком; – Біг спиною вперед; 	2'	<p>Тримати дистанцію 1 м, не обганяти один одного</p> <p>Темп виконання середній</p>

	II. Основна частина	24'	
1.	Рухлива гра «День і ніч» сприяє розвитку швидкості	6'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правил безпеки
2.	Рухлива гра «Встигни зайняти місце» сприяє розвитку спритності	5'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правил безпеки
3.	Рухлива гра «Гонка м'ячів» сприяє розвитку спритності	5'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правил безпеки
4.	Рухлива гра «Бій півнів» сприяє розвитку швидкісно-сили	6'	Дотримуватися правил гри. Дотримуватися правил безпеки
5.	Вправа для відновлення дихання «Риба кит» В.п.: ноги на ширині плечей, руки покласти на ребра та в цьому положенні стиснути їх. 1-повільний видих з носу, руки відчувають піднімання грудної клітини; 2-стиснувши обома руками ребра, зробити повільний видих «Фу-у-у»	2' 8 разів	Вчитель промовляє до дітей: «Риба кит пливе і зітхає.....»
	III. Заключна частина	4'	
1.	Шикування в одну шеренгу	30"	
2.	Частота серцевих скорочень 6 "	30"	Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом
3.	Вправа на релаксацію «Бурулька»	1'	Досягти стану спокою учнів
4.	Підбиття підсумків уроку	1'	Зазначити всі результати уроку
5.	Організований перехід до класу	30"	Тихо

Рухливі ігри

Зміст рухливих ігор для розвитку швидкості

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

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

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

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

3. «На вільне місце». На спортивному майданчику гравці створюють коло, інтервал між ними в один метр. Усі гравці повинні бути повернуті обличчям до центра кола. Серед граючих обирають ведучого гри. За сигналом вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола доторкається до будь-якого з учасника гри. Учасник гри до якого доторкнулися, біжить в іншу сторону від ведучого, потім коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають п'ять разів, а коли вони вже піднялися то продовжують біг в одному напрямку, з метою скоріше зайняти вільне місце. Хто добіг другим, той стає ведучим. Виграють ті учасники гри які за весь час гри, жодного разу не були ведучими.

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

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

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

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

продовжується кілька разів, після чого вчитель рахує кількість зловлених учасників в кожній команді.

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

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

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

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

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

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

Зміст рухливих ігор для розвитку спритності

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. «Встигни зайняти місце». Учасники гри стають в коло і розраховуються по порядкових номерах. Ведучий знаходиться в центрі кола. Вчитель

голосно називає два будь-які номери. Учасники гри під викликаними номерами повинні швидко помінятися містами, а в цей час ведучий намагається швидше випередити одного з гравців, та зайнявши його місце. Учасник гри який залишається без місця стає на місце ведучого.

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

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

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

Зміст рухливих ігор для розвитку гнучкості

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

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

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

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

3. «Заборонений рух». Учасники гри розташовуються в коло на відстані 1-го метра один від одного. Вчитель також стає в коло з дітьми і пропонує повторювати за ним всі рухові дії, за виключенням «забороненого», який він сам встановив. Вправу яку не можна виконувати це «руки на поясі». Вчитель демонструє різні рухові дії, а всі учасники гри повторюють їх. Зненацька він виконує «заборонений рух». Хто з гравців помиляється, той штрафується п'ятьма присіданнями. Гра продовжується.

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

4. «Виклик номерів». Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, після чого розміщуються на гімнастичних лавах, та розраховуються на порядкові номери. Всі гравці команд за названим номером вчителем долають однакову відстань до гімнастичної стінки, де виконують завдання вчителя, стоячи обличчя до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, упор руками на рейку на рівні плечей, виконуючи згинання та розгинання рук, відводячи при цьому по чергово ноги назад, виконати 5 разів. Після виконання вправи на гімнастичній стінці учасник

повертається до команди. Гравець який прибіжить перший отримує бал для своєї команди. Гра повторюється 5-6 хвилин.

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

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

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

6. «Полоса перешкод». Гравці розподіляються на дві рівні команди, учасники розміщуються в колони по одному за лінією старту. По сигналу вчителя перші номери починають долати дистанцію, де розміщена гімнастична лавка по якій необхідно пробігти вперед, а назад швидко бігом повернутися і передати естафету іншому учаснику гри. Перемогу отримує команда яка швидше закінчить естафету.

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

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

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

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

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

Зміст рухливих ігор для розвитку швидкокісно-силової якості

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

і правці в трьох прямують до перешкод. Виграє команда яка швидше зуміє подолати естафету.

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

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

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

3. «Бій півнів». На підлозі в спортивному залі малюється коло, діаметром в 2 метри. Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, і шикуються в дві шеренги біля кола один проти одного. Капітани команд посилають по одному з гравців своєї команди в коло. Учасники гри які знаходяться в колі стають на одну ногу, другу підтягують. Рука знаходиться за спиною. По сигналу вчителя гравці «півні», починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, і при цьому намагаються не оступитись. Учаснику якому це вдається вважається переможцем, і отримує один бал для своєї команди.

Правила гри: гра продовжується, доки всі не побувають в ролі «півнів». Якщо учасник гри який знаходиться в колі стає на дві ноги, він автоматично програє. Якщо під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола то присуджується нічия, і на їхнє місце виходить інша пара

учасників. Під час поєдинку рука знаходиться тільки за спиною. Учасника гри забороняється штовхати один одного руками.

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

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

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

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

6. «Проповзи не загуби». Учасники гри шикуються за стартовою лінією. Всі учасники беруть дерев'яний кубик і кладуть його на живіт. Опираючись руками об підлогу, вигинаючись, і повзуть як раки не гублячи предмет 10 метрів, виграє учасник гри який пройде дистанцію швидше та не згубивши предмет.

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

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

Правила гри: гра триває поки не останеться в колі 3 учасника, вони і є переможці. Руки учасників необхідно тримати міцно.

8. «Хто далі». Учасники гри діляться на дві рівномірні команди. Перші гравці команди стають на лицьовій лінії спортивного залу з набивними м'ячами. Гравці беруть м'яч, - м'яч ззаду за спиною, різко нахилившись вперед і піднімаючи руки назад – вгору різко викинути м'яч через голову. Виграє учасник який далі кине, і отримує бал для своєї команди.

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

Вправи для відновлення дихання

1. «Баян». В.п.: стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктьових суглобах (як у баянбіста).
 - 1 - глибокий вдих носиком, руки злегка розвести в сторони та затримати дихання на декілька секунд;
 - 2 – видих ротиком і сказати повільно: «А-а-а-а!»

Методичні рекомендації: суворе дотримання дозування вправи. Повторити вправу 8 разів.
2. «Сонячний зайчик на гойдалці». В.п.: лежачи на спині долоні знаходяться на животі.
 - 1-2 – вдихнути носиком повітря, при цьому надувши живіт;
 - 3-4 – видих повільно через носик, втягуючи животик.

Методичні рекомендації: щоб не допустити неприємних відчуттів в гіпервентиляції легенів у дітей, необхідне дотримання суворого дозування вправи. Повторити вправу 12 разів.
3. «Риба кит». В.п.: стійка ноги нарізно, руки положити на ребра та легенько стиснувши їх.
 - 1 – повільно вдихнути носиком, руки відчувши «розширення» грудної клітки і повільно починають відпускати ребра;
 - 2 – стиснувши обома руками ребра зробити через рот повільний видих «Фу-у-у-у».

Методичні рекомендації: вчитель промовляє до учнів «риба кит пливе і зітхає.....». кількість повторень 8 разів.
4. «Козацька каша». В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
 - 1 – глибокий вдих носиком;
 - 2 – глибокий видих ротиком «Пих-пих-пих».

Методичні рекомендації: видих робити через щільно з'єднавши губи з силою, кількома поштовхами. Кількість повторень 8 разів.

5. «Цуцня». В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1-2 – вдихнути повітря носиком;
3-4 – повільно видихнути повітря через рот.
Методичні рекомендації: кількість повторів 8 разів.
6. «Лісоруби». В.п.: стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок.
1 – підняти руки вгору та виконати глибокий вдих через ніс;
2 – нахилиючись уперед опустити руки донизу, видихнути повітря через рот.
Методичні рекомендації: виконати вправу 5-6 разів.
7. «Хом'ячок». В.п.: основна стійка.
1- руки вгору, ноги на ширині плечей, виконати півоберта праворуч та вдих через ніс;
2 – повний присід, руки на колінні суглоби, виконати через рот – видих.
Методичні рекомендації: кількість повторів 5-6 разів.
8. «Долоньки». В.п.: основна стійка, руки зігнуті у ліктьових суглобах долонями вперед.
1-2-3 – ритмічні вдихи носиком;
4 – повільний видих ротиком.
Методичні рекомендації: виконати вправу 5-6 разів. При видиху діти виконують руками хапальні рухи.
9. «Вушко». В.п.: стійка ноги нарізно.
1-2 – виконати повільний нахил голови до правого плеча, вдих повільний через ніс;
3-4 – В.п.: виконати повільний видих через рот;
5-6 – виконати повільний нахил голови до лівого плеча, вдих повільний через ніс;
7-8 – В.п.: виконати повільний видих через рот.
Методичні рекомендації: вправу виконати 5-6 разів. Прослідкувати за учнями, щоб нахил голови робили дуже повільно.

Вправи на релаксацію

1. «Лимон». Необхідно зручно розташуватися на гімнастичному килимку, руки потрібно розмістити на колінах долонями догори, плечі та голова опущені, очі закриті. Потрібно представити собі, що у вас у лівій руці знаходься лимон. Починайте неспішливо його стискати до того часу, поки не відчуєте, що «видавили увесь сік». Потім розслабтеся та зафіксуйте свої відчуття. Зараз уявіть, що лимон знаходиться в правій руці, і повторіть так же само вправу, потім розслабтеся і зафіксуйте свої відчуття. Після цього повторіть ще вправу, але вже одночасно обома руками, потім необхідно розслабитися та насолодитися станом спокою.
2. «Бурулька». Станьте рівно, закрийте очі, руки підніміть вгору. Поміркуйте собі, що ви «бурулька». Напружте всі м'язи свого тіла та зафіксуйте це відчуття. Потім потрібно в цій позі завмерти на декілька хвилин, та уявіть собі, що під дією сонячних променів, ви починає танути, розслабляючи поступово руки, м'язи плечей, шиї, корпусу та ніг, зафіксуйте свої відчуття у цьому стані. Вправу необхідно повтори 3-4 рази до повного досягнення гармонійного стану всього організму.
3. «Повітряна кулька». Станьте рівно, очі закрийте, руки підніміть вгору та наберіть повітря в легені. Поміркуйте собі, що ви велика «повітряна кулька», що наповнена повітрям, в такій позі вам необхідно затриматися декілька хвилин, напруживши всі м'язи тіла. Тоді поміркуйте, що у вашій повітряній кульці з'явилась маленька дірочка і повільно починайте випускати повітря та водночас розслабляючи всі м'язи свого тіла. Зафіксуйте свої відчуття у стані розслаблення. Повторіть вправу 3-4 рази, поки не досягнете гармонійного стану всього вашого організму.
4. «Ліфт». Прийміть положення стоячи та покладіть свою руку на живіт. Поміркуйте собі, що ваш животик це перший поверх будинку потримайте там долоню, шлунок знаходиться трохи вище це другий поверх будинку

потримайте й тут долоню. Поміркуйте собі, що ваш ліфт піднімається до третього поверху будинку і це грудна клітина потримайте тут вашу долоньку. Приготуйтеся, ми починаємо нашу «поїздку в ліфті». Зробіть глибокий вдих ротом, та вдихніть його так повільно, щоб повітря дійшло до першого поверху до вашого животика, затримайте подих на 5 секунд та видихніть повітря ротом. Потім виконайте ще один глибокий вдих ротом та «підніміть ваш ліфт» ще на один поверх вище, до грудної клітини, затримайте подих на 5 секунд, та повільно видихніть ротом. Під час глибокого видиху ви повинні відчувати, як з вашого тіла виходить все напруження, ніби як з самих «дверей ліфта». Вправу потрібно повторити кілька разів.

5. «Метелик». Прийміть положення лежачи на спині на гімнастичному килимку, закрийте очі та слухайте голос вчителя. Дихайте рівномірно. Поміркуйте собі, що ви у чудовий літній день знаходитесь на галявині, та бачите перед собою гарного метелика, який літає із квітки на квітку. Простежте за жестами його маленьких крил. Тепер поміркуйте собі, що кожен із вас метелик в якого гарні великі крила, та відчуйте як ваші крила повільно рухають то вгору то вниз, насолодіться цим відчуттям польоту в повітрі. А тепер подивіться як багато на цій галявині чудових, барвистих квітів, знайдіть очима на галявині саму найгарнішу квітку, та поступово летіть до неї, ви вже відчуваєте як вона чудово пахне.... Повільно ви опускаєтесь на цю квітку та вдихаєте ще раз її аромат і розплющте ваші оченята. Поділіться враженнями про свою подорож по галявині.
6. «Летючий килим». Необхідно зручно розташуватися на гімнастичному килимку, руки потрібно розмістити на колінах долонями догори, плечі і голова опущені, очі закриті. Поміркуйте собі, що ви знаходитесь на чарівному «летючому килимі», який повільно піднімається вгору. Він несе вас по зоряному небу, повільно погойдує. Вітер ніжно обдуває ваші втомлені тіла, і ви відпочиваєте. Далеко-далеко внизу ми пролітаємо будинки, ліси, океани та моря. Плавно «літаючий килим» починає

приземлятися в нашому спортивному залі, ми потягуємося, робимо повільний глибокий вдих та видих та розплющуємо ваші оченята. Ділимося враженнями про свою подорож.

7. «Кораблик». Прийміть положення стоячи та поміркуйте собі, що ви знаходитесь на великому «кораблі», і вас хитає вітер то вліво то вправо. Для того, щоб вам не впасти з «корабля» вам необхідно прийняти положення широкої стійки ноги нарізно, руки розташувати за спиною в замок. «Корабель» похитнуло праворуч – праву ногу необхідно притиснути до підлоги, ця ноги напружена, а ліва розслаблена та трохи зігнута в колінному суглобі та торкається до підлоги носком. Потім шторм закінчився – ви випрямляєтесь та становитесь рівно, виконайте глибокий вдих носом, а видих ротом. Потім знову насувається шторм і ваш «корабель» починає хитати ліворуч - так же само повторити для лівої ноги. Вправо можна повтори, ще кілька разів, до повного розслаблення дітей.
8. «Поплавець в океані». Прийміть положення лежачи на спині на гімнастичному килимку, заплющте очі та розслабтеся. Поміркуйте собі, що ви – це маленький поплавець в великому океані. На цей момент у вас немає ніяких проблем, мети, карти чи компасу. Ви рухаєтесь в теплому океані за потоком вітру та по хвилям. Прислухайтеся до свого тіла та відчуйте, як ви рухаєтесь, тепло променів сонця та пружність товщі моря під вами, дихайте при цьому рівномірно. Потім виконайте глибокий вдих носом, видих ротом, та поділіться своїми враженнями, що саме ви відчували в цей момент.