

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала: студентка 6 курсу, 613 групи

Берник Юлія Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук,

доцент Бигар Г.П.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4/1 від 9 листопада 2021 р

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	7
1.1.Аналіз проблеми рухової активності молодших школярів у науковій літературі	7
1.2.Рухова активність як основний фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності молодших школярів у навчальному процесі.....	13
1.3.Вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку.....	25
1.4.Вимоги до організації рухової активності молодших школярів в навчально-виховному процесі початкової школи	31
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	38
2.1. Емпіричне дослідження стану організації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи	38
2.2. Обґрунтування педагогічних умов оптимізації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі:.....	58
2.2.1. Фаховість вчителя у сфері рухової активності молодших школярів.....	58
2.2.2. Використання методичного інструментарію стимулювання рухової активності молодших школярів	65
2.2.3.Поєднання рухової активності молодших школярів з іншими видами діяльності	77
Висновки до другого розділу	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одна з головних умов повноцінного виховання і розвитку особистості молодшого школяра на етапі шкільного навчання є правильно організоване фізичне виховання. В сучасних умовах значно зростає значення раціонально організованої рухової активності дітей молодшого шкільного віку в збереженні і зміцненні їх здоров'я, розвитку рухових здібностей, вихованні фізичних і морально-вольових якостей.

В даний час загальновідомо позитивний вплив оптимально організованої рухової діяльності на фізичне і психічне здоров'я дитини. Регіональний організований руховий режим, що задовольняє природну потребу організму дітей в русі і забезпечує активний відпочинок учнів, є найважливішим фактором зміцнення здоров'я. Правильно організована рухова діяльність дітей в умовах школи і сім'ї з використанням різних форм занять фізичними вправами сприяє усуненню навчальної перевантаженості, попередженню стомлюваності учнів і відновленню їх працездатності.

Рухова активність є життєво необхідною біологічною потребою, важливим фактором росту і розвитку дитячого організму.

Важливість рухової активності підкреслюється у дослідженнях когорти педагогів і психологів: А. Борисенко, І. Брехман, Р. Валецька, Ю. Васьков, С. Волкової, І.Горобець, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н.Ковальова, Т.Круцевич, І.Панін, І. Муравова, С.Якименко та інших. Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у навчальних закладах ґрунтовно висвітлено у працях Є. Вільчковського, М. Єфименка.

Ефективність спілкування в початковій школі значною мірою визначається умовами, в яких воно організовано. Для раціональної організації навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи, перш за все, необхідне виконання загального режиму дня. Чіткий розпорядок дня створює сприятливі передумови, для підтримки на оптимальному рівні всіх життєво важливих функцій організму дитини, що забезпечують його нормальну життєдіяльність. Одним з найважливіших засобів, що сприяють тренуванню і

вдосконаленню фізіологічних систем, розвитку рухових здібностей і вихованню фізичних і моральних якостей особистості, які можна використовувати в навчальний і позанавчальний час, від яких багато в чому залежить адаптація до навантажень і успішність навчання.

Рухи є біологічною потребою дитини. Рухова активність є інтегральним показником, що визначає рівень функціональних можливостей і працездатності молодших школярів. Рухова активність складається з суми різноманітних рухів, виконуваних протягом дня.

Рухова активність, що знаходиться в межах оптимальних величин, надає ефективний вплив на дитячий організм організм молодших школярів і сприяє розвитку основних рухів, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню фізичної і розумової працездатності, формуванню правильної постави і вихованню фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості і координації рухів), необхідних в життєдіяльності.

Дослідження показало, що задоволення біологічної потреби дітей в рухах багато в чому залежить від правильного педагогічного керівництва самостійною руховою активністю на прогулянці, особливо в позанавчальний час. Спостереження показали, що рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку в більшій мірі визначається змістом, характером рухової активності, умінням педагога раціонально організувати різноманітну рухову діяльність в навчальний і позанавчальний час.

Педагогічна значимість проблеми, та актуальність визначили вибір теми кваліфікаційної роботи: *«Педагогічні умови оптимізації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи»*.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування педагогічних умов оптимізації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити сутнісну характеристику рухової активності молодших школярів у науковій літературі.

2. Проаналізувати вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку.
3. Здійснити емпіричне дослідження стану організації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.
4. Визначити педагогічні умови оптимізації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

Об'єкт дослідження: рухова активність молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

Предмет дослідження: педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів початкової школи.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, спостереження за руховою активністю учнів, бесіди з батьками та дітьми; моделювання ситуацій, ігри, вправи та творчі завдання фізкультурно-оздоровчого змісту.

Теоретичне значення дослідження: матеріали дослідження можуть використовуватися вчителями у їх практичній діяльності, студентами під час проходження різних видів практики.

Практичне значення полягає в можливості використовувати теоретичні положення і практичні результати проведеного дослідження в організацію освітнього процесу з фізичного виховання молодших школярів в умовах закладів початкової освіти.

Структура дослідження: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Аналіз проблеми рухової активності молодших школярів у науковій літературі

Одна з головних умов повноцінного виховання і розвитку особистості молодшого школяра на етапі шкільного навчання є правильно організована рухова активність. Фізичне виховання учнів початкових класів є початковою ланкою і складовою частиною фізичного виховання дітей шкільного віку.

В даний час загальновідомо позитивний вплив оптимально організованої рухової діяльності дітей на їх фізичне і психічне здоров'я. на етапі реформ зростає роль правильно організованого рухового режиму з використанням різних форм занять фізичними вправами в освітньому процесі. Серед багатьох факторів, які впливають на здоров'я дітей молодшого шкільного віку, за інтенсивністю впливу важливе місце займають фізичне виховання і ступінь впорядкованості режиму дня: правильне чергування різних видів діяльності та відпочинку, раціональне харчування [23, С.44-52].

Одним з головних завдань початкової школи є турбота про збереження і зміцнення здоров'я дитини, розвиток рухових і координаційних здібностей, виховання фізичних і морально-вольових якостей, формування рухових умінь і навичок, необхідних в життєдіяльності молодшого школяра.

В даний час немає сумнівів в сприятливому впливі на здоров'я школярів раціонально організованої рухової діяльності і шкідливий вплив нестачі рухів (гіпокінезії). Про це свідчать фундаментальні дослідження вітчизняних вчених-педагогів, фізіологів, біологів та лікарів-гігієністів, присвячені вивченню рухового режиму і гігієнічному обґрунтуванню нормування рухової активності та фізичних навантажень для дітей.

Пошукам шляхів підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку приділяється велика увага з боку науки і практики.

В дослідженнях багатьох науковців Н. Денисенко, О. Дубогай, Н.Ковальова, Т.Круцевич, І.Панін «вивчили погляди на рухову активність дітей молодшого шкільного віку встановили, що їх потреба в рухах не задовольняється в умовах дошкільного навчального закладу та початкової школи. Вони відзначають, що з переходом до школи різко скорочується рухова активність. За даними цих вчених прихід дитини в школу вдвічі скорочує рухову активність в порівнянні з дошкільним періодом. З огляду на це, вони рекомендують розширити руховий режим учнів початкових класів, довівши добовий обсяг рухової активності молодших школярів до вікової норми» [19;22; 33; 39].

Фізичний стан школярів в залежності від місця проживання, соціальних та економічних умов знаходиться у центрі уваги дослідників. При цьому як вітчизняні, так і зарубіжні фахівці отримують доволі суперечливі результати. Так, результати досліджень, свідчать про те, що сільські діти, у яких рухова активність є більшою, володіють вищим рівнем фізичної активності, у порівнянні з міськими школярами. Дані інших авторів говорять про те, що фізичний стан дітей визначається особливостями економічного забезпечення сімей і найбільш високі показники морфофункціонального стану, рухової активності і фізичної підготовленості виявлені у дітей, родини яких мають великі матеріальні прибутки. А.П. Матвеев «вивчаючи фізичний розвиток школярів, виявив, що сільські школярі (особливо – хлопчики) достовірно випереджають міських за усіма показниками фізичного розвитку» [48, С.52-54]. У дослідженнях Л.Левандовської навпаки, отримані дані про те, що антропометричні показники в учнів сільської школи є нижчими, ніж в учнів міської школи.

Перераховані вище педагоги, біологи і фізіології досліджували рухову активність молодших школярів, розкрили особливості рухової поведінки дитини в залежності від часу доби, сезону року, віку, статі, рівня фізичного розвитку і підготовленості. Вони показали роль і значення оптимального організованого рухового режиму для компенсації рухової недостатності,

зміцнення здоров'я дітей, попередження захворюваності та підвищення загальної працездатності. Однак у дослідженнях цих вчених недостатньо висвітлені педагогічні основи оптимізації режиму рухової активності учнів початкових класів у позанавчальний час, слабо розкриті методи педагогічного керівництва руховою діяльністю дітей, шляхи підвищення рухової активності молодших школярів у навчальній та позанавчальній діяльності, принципи і методи індивідуалізації та диференціації фізичних вправ з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей і можливостей дітей молодшого шкільного віку.

Дослідженню впливу підвищеного режиму на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку присвячені роботи Л. Волков, І. Горобець, Н. Єременко, О. Томенко.

Автори цих робіт виявили позитивний вплив підвищеного рухового режиму на фізичний розвиток, працездатність і здоров'я молодших школярів. Рухова активність в оптимальних межах робить позитивний вплив на організм дітей, покращує фізичний розвиток, фізичну підготовленість і підвищує їх функціональні можливості і працездатність. У роботах цих педагогів і лікарів-гігієністів містяться цінні науково-практичні рекомендації з організації рухового режиму і щодо підвищення рухової активності учнів початкових класів.

Результати фізіолого-педагогічних і психолого-гігієнічних досліджень останніх років, дозволили розробити наукові основи гігієнічного нормування фізичних навантажень для дітей, рекомендувати практиці зразкові норми рівня рухової активності дітей різних вікових груп, які забезпечують біологічну потребу організму в русі.

За даними цих вчених тижневий обсяг і режим фізкультурно-рухової активності для учнів початкової школи становить 8-12 годин на тиждень. Для дітей молодшого дошкільного віку щоденний обсяг рухів повинен бути в межах від 9-10 до 11-12 тисяч кроків (рухів), для середніх вікових груп 13-15

тисяч. Для учнів першого класу цей показник знаходиться в межах від 16-17 до 17-18 тисяч кроків.

На думку відомих вчених-фізіологів, лікарів-гігієністів належною нормою добової рухової активності дітей 6-10 років може бути визнана така величина, яка повністю задовольняє біологічну потребу в рухах і відповідає їх функціональним можливостям, сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності.

Вивчення фізичної працездатності та функціональних можливостей, дослідження адаптації організму учнів до навчальної та фізичного навантажень, а також розробці науково-методичних основ гігієнічного нормування фізичних навантажень для дітей присвячені наукові роботи С.Якименко [70, С.64].

Ці вчені досліджували фізичну і розумову здатність, виявили функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем в учнів молодшого шкільного віку обґрунтували допустимі фізичні навантаження, розробили науково-практичні рекомендації, які покладені в основу при складанні інструктивного методичного листа "про гігієнічні вимоги до максимального навантаження на дітей в організованих формах навчання".

У дослідженнях цих вчених встановлено, що в початкових школах спостерігається негативна практика неправомірного збільшення розумового навантаження дітей молодшого шкільного віку і зміст освітніх програм зорієнтовано переважно на розумовий (інтелектуальний) розвиток дітей. У більшості в початкових школах недостатня увага приділяється фізичному вихованню і рухово-активним формам діяльності дітей. Подібні явища викликають у дітей перевтому. І звичайно це має відбиток на стані здоров'я і завдає серйозної шкоди фізичному і психічному розвитку дітей. Для оптимальної організації та раціональної побудови освітнього процесу в початкових школах необхідно протягом дня забезпечити баланс різних видів активності дітей-розумової, фізичної. При цьому серед загального часу занять

слід відводити 50% занять, що вимагає від дітей розумової напруги, 50% повинні складати заняття фізкультурно-оздоровчого та естетичного циклу.

Для профілактики і попередження стомлення дітей навчальні заняття з математики, розвитку мовлення, української мови, іноземної мови та ін. доцільно поєднувати з фізкультурними і музичними заняттями.

У дослідженнях педагогів і лікарів-гігієністів переважну увагу приділено гігієнічному обґрунтуванню режиму рухової активності дітей молодшого шкільного віку та організації рухової діяльності в навчальний час. Питання організації рухового режиму учнів початкових класів і активізації їх рухової діяльності в позанавчальний час, а також методи педагогічного керівництва руховою діяльністю, принципи побудови додатково організованих і секційних занять, "малих" форм занять фізичними вправами оздоровчої та виховної спрямованості недостатньо вивчені.

Ряд корисних педагогічних рекомендацій щодо підвищення рухової активності дітей 5-7 років даються в наукових статтях і навчально-методичних посібниках В.Приходько [53].

У працях цих педагогів, лікарів-гігієністів недостатньо висвітлені педагогічні основи розвитку рухової активності молодших школярів (принципи і методи педагогічного керівництва руховою діяльністю дітей у позанавчальний час, шляхи оптимізації режиму рухової активності, організація, зміст та методика проведення додаткових занять фізичними вправами, спрямованих на підвищення рухової активності, компенсації рухової недостатності та на усунення навчальної перевантаженості учнів початкових класів).

У науково-методичній літературі, присвяченій фізичному вихованню молодших школярів, недостатньо вивчені і слабо представлені наступні питання: засоби, форми і методи; принципи і методи педагогічного керівництва руховою діяльністю; послідовність застосування засобів фізичної культури і спорту (коштів основної гімнастики) для розвитку рухової активності, рухових і координаційних здібностей, виховання фізичних і

морально-вольових якостей; методи і методичні прийоми підвищення рухової активності у процесі додаткових і секційних занять фізичними вправами, які проводяться у позанавчальний час; шляхи реалізації індивідуально диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів початкових класів.

У навчально-методичних посібниках, присвячених фізичному вихованню молодших школярів, ці питання висвітлені недостатньо.

Враховуючи викладене вище, дане дослідження спрямоване на виявлення ефективних засобів, форм і методів оптимізації рухового режиму молодших школярів. Воно спрямоване на вивчення оздоровчих і виховних можливостей додатково організованих занять фізичними вправами, що проводяться в позанавчальний час з використанням засобів основної гімнастики з метою компенсації рухової недостатності, підвищення рухової активності молодших школярів і усунення навчальної перевантаженості.

1.2. Рухова активність як основний фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності молодших школярів у навчальному процесі

В даний час немає сумнівів в сприятливому впливі на організм раціонально організованої рухової діяльності дітей в умовах сучасної початкової школи і сім'ї. Раціонально організована рухова активність дітей молодшого шкільного віку є найважливішим фактором зміцнення їх здоров'я і ефективним засобом підвищення фізичної і розумової працездатності і усунення навчальної перевантаженості. У правильно організованому фізичному вихованні є великі оздоровчі та виховні можливості.

Оптимально організований руховий режим, що забезпечує активний відпочинок учнів і задовольняє біологічну потребу організму дітей в рухах, є провідним фактором зміцнення фізичного і психічного здоров'я і ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості і загальної працездатності школярів. Діти в режимі яких значний обсяг рухової активності, (8-12 годин на тиждень), в порівнянні зі школярами, які не мають такого обсягу рухової

активності, частіше володіють гармонійним розвитком і більш високим рівнем фізичної підготовленості.

Діти, які систематично займаються фізичними вправами, мають більш високі показники фізичної та розумової працездатності. Підвищуючи фізичну і розумову працездатність і вдосконалюючи функціональні можливості фізіологічних систем, заняття фізичною культурою і спортом сприяють зниженню захворюваності учнів початкових класів і підвищенню опірності організму до стомлення.

Одне із завдань фізичного виховання учнів початкової школи є – зміцнення їх здоров'я, зниження захворюваності, розвиток рухових здібностей і виховання життєво необхідних фізичних і морально-вольових якостей. Рухова активність є життєво необхідною біологічною потребою, важливим фактором зміцнення здоров'я і підвищення працездатності дітей.

Систематичні фізкультурні заняття, що проводяться в навчальний і позанавчальний час, позитивно впливають на процеси росту і розвитку дитячого організму, підвищують функціональні можливості і сприяють зміцненню здоров'я молодших школярів. Для дітей молодшого шкільного віку характерна потреба у високій руховій активності. Якщо у дитини не задовольняється біологічна потреба в рухах, то процеси росту і розвитку його організму гальмуються і, як наслідок цього, виникають різні функціональні і морфологічні порушення [65, С.9-23].

За даними наукового дослідження відомого вченого Ю.Калиниченко рухова активність в оптимальних межах позитивно впливає на тривалість і якість нічного сну (скорочується період засипання, сон протікає спокійно, з правильним чергуванням його стадій) і тим самим сприяє відновленню функціональної працездатності нервових клітин головного мозку і всієї нервової системи. Саме рухова активність, що знаходиться в межах оптимальних величин для кожного віку, сприятливо впливає на організм дитини [29, С.36-40].

Серед різноманітних факторів, що надають ефективний вплив на

здоров'я дитини, рухова активність є найбільш дієвим оздоровчим і виховним засобом. За ступенем впливу на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку вона займає одне з перших місць. Правильно підібрані фізичні вправи, що застосовуються для підвищення рухової активності молодших школярів, роблять позитивний вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і на працездатність.

Рухова активність дитини, відповідна його віку і задовольняє потребу в рухах, сприяє активізації всіх основних фізіологічних функцій організму. Підвищена рухова активність підсилює роботу органів кровообігу і дихання. При цьому посилюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Активна м'язова діяльність сприяє розвитку рухових і координаційних здібностей, вихованню фізичних якостей, формуванню правильної постави і корекції її порушень.

Як зазначалося вище, раціонально організована рухова активність дітей є ефективним засобом зміцнення їх здоров'я і важливим фактором росту і розвитку дитини. Про те, що рухова активність надає ефективний вплив на організм дитини, тобто на всі без винятку фізіологічні і психічні функції відомо давно. У фундаментальних дослідженнях великих вітчизняних вчених-фізіологів і психологів І.Брехмана, А.Матвеєв, О.Шпак [5; 48; 69].

О.Дубогай показано наявність прямого кореляційного зв'язку між характером рухової активності і проявами сприйняття, пам'яті, мислення та емоцій у дітей різного віку[21, 148с.].

Крім того, фізичні вправи, особливо фізкультхвилинки, використовувани в середині навчальних занять і між уроками, попереджають стомлення, знімають втому, перенапруження, навчальне перевантаження і сприяють відновленню працездатності молодших школярів. Фізичні вправи, рухливі ігри та розваги дітей на відкритому повітрі приносять великий оздоровчий, виховний і розвиваючий ефект. Про це свідчать дослідження ряду вчених-педагогів.

Дослідженнями вітчизняних вчених-педагогів і лікарів-гігієністів встановлено, що у сучасних дітей шкільного віку спостерігається недостатня рухова діяльність, тобто гіподинамія, яка негативно позначається на стані їх здоров'я. Сучасні умови чинять негативний вплив на організм дітей молодшого шкільного віку.

За даними наших спостережень, дефіцит рухової активності дітей молодшого шкільного віку (6-10 років) становить 60-75% фізичної активності. Це призводить до помітного зниження фізичної працездатності і погіршення показників стану здоров'я учнів початкових класів.

Останнім часом багато науковців відзначають наростаючу гіпокінезію учнів загальноосвітніх шкіл, в тому числі і у дітей молодшого шкільного віку, в зв'язку з підвищенням розумового навантаження на нервово-емоційну сферу дитини. На сучасному етапі реформування шкільної освіти різко зростає кількість і якість інформації, що надходить, що вимагає інтенсивної нервово-психічної діяльності дітей. Засвоєння цієї інформації значно підвищує напруженість навчально-виховної роботи і вимагає тривалого перебування учнів в умовах малої рухливості [36, С.10-16].

Молодший шкільний вік є на думку науковців «є важливим періодом становлення особистості дитини, під час якого інтенсивно розвиваються здібності, формуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладаються основи здоров'я. Однак, нерациональна організація життєдіяльності дітей, збільшення розумового навантаження, відсутність оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини, недостатність рухової активності негативно позначається на стані здоров'я учнів» [36, С.10-16]. Як стверджують науковці у своїх дослідженнях «низька рухова активність є сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений її рівень, тоді як у країнах ЄС він становить 40-60%, а в Японії – 70-80%. Навіть у дітей дошкільного віку довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16-19% часу доби, з

них на організовані форми фізичного виховання припадає 1-3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших» [39, С.68-72].

Недостатня рухова активність «вважається четвертим серед найсуттєвіших факторів ризику, що є причинами смерті в глобальному вимірі (на неї приходить 6% загальної кількості випадків смертей у світі; 13% – високий кров'яний тиск; 9% – тютюнопаління; 6% – високий рівень глюкози у крові; 5% – зайва вага і ожиріння). Майже 3,2 млн смертей кожен рік обумовлено недостатньою РА. Фізично неактивні особи мають на 20-30 % вищий ризик смерті, порівняно з тими, хто займається руховою активністю помірної інтенсивності не менше 150 хв протягом тижня. Такий рівень РА зменшує ризик ішемічної хвороби серця приблизно на 30 %, ризик діабету – на 27 % і ризик раку молочної залози і прямої кишки – на 21-25 %» [29, С.36-40].

Для розуміння сутності конструкту «рухова активність» здійснимо аналіз наукових поглядів щодо визначення цього поняття. Значна кількість науковців розглядають рухова активність як рух, або сукупність рухів. Так, О.Томенко «визначає це поняття як сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовнорефлекторну основу, виражаються у прагненні до підтримки життєвої рівноваги організму дитини з навколишнім світом, проявляються у рухових уміннях і фізичних якостях, обумовлених як генетично, так і сформованими потребами й мотивами» [65, С.9-23]. А.Борисенко зазначає, що рухова активність – це «будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну» [4, С.85-86]. Дослідник С.Якименко наголошує, «що рухова активність – це сума рухів, що виконуються людиною в процесі щоденної життєдіяльності» [70, С.45-50]. Т. Осокіна, О. Тимофєєва вказують, «що рухова активність – це сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя» [32, с. 102]. О. Шпак у контексті вивчення особистості «розглядає як міру рухливості, що проявляється в активності

дитини у різних специфічно дитячих видах діяльності (гра, спілкування, пізнавальна образотворча та інша діяльність)» [69, С.556-558].

Сучасний дослідник І.Горобець вказує на «диференціацію рухової активності людини, виділяючи спонтанну та спеціально організовану. До першої категорії належить навчальна, трудова діяльність і побут, що визначаються як види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі та ін.). Спеціально організованою рухова активність є ігрова та спортивна діяльність, заняття фізичними вправами» [16, С.271-276].

«Регламентована визначається як сумарний обсяг спеціально обраних фізичних навантажень, що здійснюють цілеспрямований вплив на організм. Нерегламентована включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій» [16, С.91-92]. Характеризуючи роль рухової активності науковці наголошують, що вона є «головним проявом життя, природним потягом до фізичного та психічного самовдосконалення» [16], «біологічною потребою організму, від задоволення якої залежить стан здоров'я людини, її фізичний та загальний розвиток» [16, С.4-6].

Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. «Правильно організований руховий режим позитивно діє на скелет та основні функції організму. Під впливом тренування у м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки. Відбуваються зміни не лише в органах кровообігу, а й у крові – зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Також знижується вразливість до простудних захворювань, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Фізичні вправи сприяють удосконаленню координації рухів, позитивно позначаються на розвитку центральної нервової системи» [37]. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний

розвиток їх організму.

Ученими також доведений тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного благополуччя учнів молодшого шкільного віку. У своїх напрацюваннях вони неодноразово наголошують « що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю, витривалістю як до фізичних, так і до розумових навантажень». Ю.Калиниченко зазначає, що «спільна діяльність дітей, де обов'язковою умовою є прояв рухова активність, подолання у команді різних труднощів, досягнення загального командного результату – здружує дитячий колектив. Діти співпереживають успіхам та невдачам своїх товаришів, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі взаємини між собою, піклуються про менших, сором'язливих і неспритних дітей, вчать прагнути не тільки до індивідуальних, але й командних перемог. Такі зміни істотно впливають на соціалізацію учнів молодшого шкільного віку та, у цілому, забезпечують психічне благополуччя» [28, С.60-64].

На думку Ю.Калиниченко, гігієнічною нормою є «такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку. За його визначенням, стан організму при нормі рухова активність характеризується такими показниками: висока резистентність до негативних впливів з боку зовнішнього природного середовища; низький рівень захворюваності; високий рівень функціональних можливостей; адекватність реакцій на фізичні навантаження; висока фізична працездатність; помірні енергетичні затрати при м'язовій діяльності; рівномірність у розвитку основних рухових якостей» [29, С.36-40].

Необхідний обсяг рухової активності є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать дослідження багатьох педагогів (Н. Денисенко, І.Коча та ін.), «завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти мають добре здоров'я, фізичний розвиток і швидше засвоюють фізичні вправи. У той же час

малорухливість призводить до затримки у розвитку їх організму, при цьому відбувається порушення функцій і структури ряду органів, обміну речовин, суттєво знижується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на їх здоров'ї» [19; 36].

Аналіз наукових досліджень науковців зазначено що «як надмірна рухова активність (гіперкінезія), так і недостатній її прояв (гіпокінезія), диференційовано впливають на становлення особистості. Недостатність рухових дій призводить до зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорнорухового апарату, зменшення рухливості суглобів. Все це сповільнює розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили. Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом із тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у дітей, може призвести до негативних наслідків» [30, С.176-180].

Навчальні заняття, домашні завдання, на які щодня діти молодшого шкільного віку витрачають від 4 до 6 годин на день пов'язані з сидячою позою і з тривалим напруженням нервової системи. Якщо поррахувати, скільки часу молодший школяр сидить за партою в початковій школі, за приготуванням домашніх завдань і перед екраном телевізора, то неважко з'ясувати, на скільки незначною стає його рухова активність в режимі дня. За даними доктора педагогічних наук, професора М.Н. Алієва у добовому циклі протягом року на фізичні вправи, рухливі ігри припадає лише 7-8% загального часу, на сон 40-45 %, на навчальні заняття і домашні завдання 30-35 %, на перегляд телевізійних передач 15-20 %.

Сучасна початкова школа надмірно насичена освітніми технологіями, варіативними формами навчання та авторськими програмами з навчальних дисциплін, альтернативними курсами нового змісту навчання, різними формами диференціації та індивідуалізації навчальних завдань, які

допомагають здійснити навчання, виховання і розвиток особистості молодшого школяра в максимально швидкому темпі.

Впровадження та використання цих новоутворень в початковій школі супроводжується негативними тенденціями. Навчальні перевантаження, випереджаючий рівень початкової освіти, достаток авторських програм, прагнення педагогів до швидких навчальних досягнень учнів, навчання дітей за програмами підвищеної складності відсувають турботу про збереження і зміцнення здоров'я учнів початкових класів. З цієї причини захворюваність дітей, які навчаються в гімназіях, ліцеях і в класах з поглибленим вивченням математики, іноземних мов, в два рази вище, ніж в загальноосвітніх школах. Це обумовлено відсутністю належного гігієно-педагогічного контролю за режимом дня і за дозуванням навчально-виховної роботи в умовах інноваційних освітніх установ.

Заручниками безсистемної, роздробленої інноваційної діяльності педагогів стають діти, яких смикають в різні боки, включають в нескінченні досліди і експерименти, перевантажують навчальними заняттями, позбавляють дитинства І.Бондаренко [2, С.125-129].

Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку викликає тривогу педагогів, лікарів-гігієністів, фізіологів, широкої громадськості. За даними Міністерства охорони Здоров'я встановлено: зростання функціональних відхилень до 70%, хронічних захворювань до 50%, фізичної незрілості до 60%. Більш ніж 20% дітей мають дефіцит маси тіла.

Однією з причин погіршення стану здоров'я молодших школярів і збільшення їх захворюваності є недостатня рухова активність і порушення режиму дня і навчально-виховного процесу, його невідповідність психофізіологічним особливостям дітей, статусу їх здоров'я.

У сучасній школі більша увага приділяється розвитку інтелектуальних здібностей і розумової працездатності дітей, ніж фізичному розвитку і зміцненню їх здоров'я. Сумарний обсяг знань, одержуваних в сучасній школі, значно перевершує можливості дітей по його засвоєнню.

Дослідження показників розумової працездатності школярів, переконує в тому, що за час навчання в початковій школі кількісні показники (обсяги виконаної дітьми роботи) зростають майже на 100%, перевищуючи норму в 2,5 рази. У середній і старшій школі кількісні показники розумової роботи супроводжуються різким падінням якості.

Слід зазначити, що в ряді початкових інноваційних освітніх установ (гімназіях ліцеях) спостерігається негативна практика неправомірного збільшення розумового навантаження школярів. Це викликає у молодших школярів перевтома, що негативно відбивається на стані їх здоров'я і емоційному благополуччі. Зміст програм початкової освіти в більшій мірі зорієнтовано на розумовий (інтелектуальний) розвиток дітей, що часто залишає за рамками інтересів вчителів фізичний і соціально-особистісний розвиток дитини. Освітній процес багатьох початкових шкіл перевантажений додатковими заняттями. У початкових класах спостерігаються випадки, коли протягом дня проводяться 4-5 уроків з тривалістю більше 45 хвилин. Таке навчальне навантаження завдає серйозної шкоди стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, знижує їх працездатність.

Тривала розумова робота у вимушеній робочій позі за учнівським столом значно обмежує рухову активність молодших школярів. Це призводить до прогресування рухової недостатності – гіпокінезії, що негативно позначається на фізичне і психічне здоров'я дітей. Зниження рівня рухової активності робить негативний вплив на організм дітей молодшого шкільного віку.

Недостатня рухова активність-гіпокінезія призводить до функціональних порушень з боку, різних органів і систем. Вона негативно впливає на фізичний розвиток дітей, знижує їх працездатність, сприяє виникненню порушень постави і викликає їх відставання в розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, спритності, витривалості і координації рухів).

Дослідження показало, що тривале перебування дітей молодшого шкільного віку в одноманітній статичній позі під час навчальних занять в школі, приготування домашніх завдань і перегляду телевізійних передач

викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, призводить до їх стомлення і зниження загальної працездатності організму.

При руховому дефіциті у дітей відбувається виразне зниження стійкості організму до простудних факторів і патогенних мікроорганізмів. Тому у малюків, для яких характерна гіпокінезія, в 3-4 рази вище захворюваність гострими респіраторними інфекціями, ніж у їх однолітків, що мають рівень рухової активності, відповідний віковій нормі.

Діти молодшого шкільного віку щоб уникнути гіпокінезії повинні щодня займатися фізичними вправами і мати загальний обсяг і режим фізкультурно-рухової активності 8-12 годин на тиждень. Тому в молодшому шкільному віці необхідні правильно організовані, цілеспрямовані заняття фізичними вправами. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом мають велике оздоровче і виховне значення [9, 244с.].

Важливість і необхідність використання засобів фізичної культури і спорту (гімнастика, музично-ритмічні комплекси, елементи акробатики, легкої атлетики, рухливі, народні та спортивні ігри) і застосування різні форм занять (уроки фізичної культури, фізкультхвилинки, рухливі зміни, фізкультурний годину в групах продовженого дня, заняття в гуртках і секціях, турпоходи, фізкультурні свята, змагання, сімейні заняття, виконання домашніх завдань) в системі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку підкреслюється в Концепції розвитку фізичної культури і спорту.

У цих найважливіших державних і урядових документах особливо підкреслюється необхідність підвищення якості навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, вдосконалення системи фізичного виховання школярів і створення сприятливих психолого-педагогічних умов для зміцнення здоров'я дітей шкільного віку і розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей.

Охорона і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку – справа першорядної важливості. Найважливіше в збереженні і зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку — виконання режиму дня в умовах початкової школи і сім'ї.

Щоб дитина росла здоровою, фізично та інтелектуально розвиненою необхідно створити сприятливі гігієнічні та педагогічні умови, що сприяють зміцненню здоров'я і повноцінному розвитку особистості дитини. У досягненні цієї мети велике значення оптимально організованого рухового режиму як провідного фактора і ефективного засобу зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

Чітко організована рухова діяльність, що включає різні форми і засоби фізичного виховання, види рухової діяльності, є провідним фактором зміцнення здоров'я і підвищення працездатності дітей молодшого шкільного віку. Здійснення комплексних заходів з оптимізації режиму рухової активності учнів початкових класів, в яких пріоритет відданий заняттям фізичною культурою і спортом в навчальний і позанавчальний час, створить сприятливі передумови для зміцнення здоров'я молодших школярів і зниження їх захворюваності.

1.3. Вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Успішний фізичний розвиток дитини забезпечує зміцнення здоров'я і є важливим завданням педагогічної роботи з учнями молодшого шкільного віку. Як стверджують науковці «найбільш інтенсивне підвищення середньодобової рухової активності спостерігалось у віці 6-7 років. Це пояснюється тим, що в цьому віці діти більше рухаються, бігають, грають, особливо на прогулянці, ніж учні більш старшого віку. У всіх віках показники середньодобової рухової активності у хлопчиків трохи вище, ніж у дівчат. Це обумовлено тим, що хлопчики молодшого шкільного віку під час самостійної рухової діяльності проявляють велику активність, грають в рухливі спортивні ігри і долають більшу відстань, ніж дівчатка» [12].

Звичайно, що з віком дітей показники середньодобової рухової активності поступово підвищуються. Спостереження показують, що індивідуальна рухова потреба дітей молодшого шкільного віку найбільш

яскраво проявляється в самостійній діяльності. Для характеристики самостійної рухової активності учнів початкових класів проводилися спостереження і за допомогою крокоміра реєстрували кількість рухів під час прогулянки і великої зміни в літній час.

На думку Адеєва О.В. «найбільш інтенсивне підвищення показників вільної рухової активності у молодших школярів спостерігається у віці 6-7 років. Річний приріст цього показника у хлопчиків 6-7 років пояснюється тим, що учні першого класу під час самостійної діяльності більш рухливі, ніж учні 2-4 класів. Для хлопчиків і дівчаток першого класу характерна більш висока рухова активність в рухливих іграх, іграх-естафетах та інших спортивних розвагах під час рухливих змін, прогулянки» [4, С.152-154].

Характерним для рухової активності молодших школярів є індивідуальні зміни в кількості рухів у всіх віково-статевих групах. Але рухової активності кожної дитини властивий певний рівень, який більшою мірою визначається індивідуальними особливостями його вищої нервової діяльності, фізичним розвитком і підготовленістю.

Як стверджують науковці у своїх дослідженнях молодші школярі, які мають низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку і слабку фізичну підготовленість, як правило, мають низькі показники рухової активності. Для цієї категорії дітей характерна малорухливість. У процесі занять фізичною культурою і спортом вони не проявляють належну активність, пасивні, без бажання виконують ігрові вправи і досить часто відмовляються від участі в рухливих іграх та інших спортивних розвагах, спрямованих на підвищення рухової активності і на попередження гіпокінезії рухової недостатності

Підвищення інтенсивності рухів і збільшення загальної кількості рухів на фізкультурному занятті, що проводиться на відкритому повітрі, спостерігається у всіх віково-статевих групах. Це обумовлено більш високою моторною щільністю фізкультурних занять, що проводяться на відкритому повітрі з використанням ігрових і змагальних методів виконання основних видів рухів (ходьби, бігу, стрибків та інших вправ).

Кожній дитині властивий певний рівень розвитку рухової активності, який більшою мірою обумовлений індивідуальними особливостями його вищої нервової діяльності. У всіх віках показники середньодобової рухової активності, інтенсивності рухів і загальна кількість рухів на фізкультурних заняттях у дівчат нижче, ніж у хлопців. Дівчатка в більшій мірі потребують індивідуалізації та диференціації рухового режиму і дозування фізичних навантажень.

Як стверджують науковці у своїх дослідженнях, показники рухової активності дітей молодшого шкільного віку знаходяться в прямій залежності від накопиченого рухового досвіду і від рівня їх підготовленості.

Чітко це можна простежити вивчаючи індивідуальні потреби кожного учня, що найбільше проявляється в самостійній руховій діяльності. Дослідження показало, що задоволення біологічної потреби дітей в руховій діяльності, що залежить від правильної організації рухового режиму в школі, сім'ї і від правильного педагогічного керівництва самостійної руховою активністю на прогулянці, особливо в позанавчальний час. Як показали педагогічні спостереження, рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку в більшій мірі визначається змістом і характером рухової діяльності, умінням педагогам раціонально і грамотно управляти різноманітною руховою діяльністю учнів і правильно організувати її під час фізкультурних занять в навчальний і позанавчальний час. Однак деякі педагоги і батьки дітей недооцінюють значення правильно організованого рухового режиму для зміцнення їх здоров'я і задоволення біологічної потреби в рухах [36, С.10-16].

Основними причини зниження рухової активності учнів початкової школи є: невпорядкований руховий режим; необґрунтоване звільнення дітей від фізкультурних занять; недостатній педагогічний і медичний контроль за організацією фізкультурно-оздоровчої роботи в початкових класах за самостійною руховою діяльністю дітей в позанавчальний час; тривалі

розумові заняття в школі і вдома; тривале перебування дітей в умовах малої рухливості.

Режим дня молодшого школяра передбачає різні форми фізичного виховання, включаючи самостійну рухову діяльність.

Задоволення вікових потреб молодших школярів в добовій руховій активності буде більш ефективним при реалізації таких педагогічних вимог: при комплексному використанні різних видів рухової діяльності та форм занять фізичними вправами; при раціональному чергуванні різних видів діяльності (навчальної, ігрової, трудової); при чіткої і продуманої організації самостійної рухової активності дітей на прогулянці; при здійсненні індивідуального підходу до учнів, які мають відставання в розвитку моторики. При цьому вкрай важливо і необхідно забезпечити спільними зусиллями педагогів і батьків належний обсяг рухової активності дітей молодшого шкільного віку, довівши його до вікової норми протягом дня і тижня.

Індивідуальний розвиток організму протягом життя має назву "онтогенез". Він є результатом розгортання спадкової генотипної програми у певних мінливих зовнішніх умовах, від яких залежать, крім іншого, і особливості розвитку рухової діяльності.

У сучасній науці не можна виділити «загальноприйняту класифікацію вікового розвитку людини. Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує виділяти такі *періоди життєвого циклу людини*»:

- 1) новонароджена дитина (до 10 днів);
- 2) грудний період (до року);
- 3) раннє дитинство (1-3 роки); 4) перше дитинство (4-7 років);
- 4) друге дитинство (8-12 років);
- 5) підлітковий вік (13-16 років для хлопців, 12-15 років для дівчат);
- 6) юнацький вік (17-21 рік для юнаків, 16-20 років для дівчат);
- 7) перший зрілий вік (22-35 років для чоловіків, 21-35 років для жінок);
- 8) другий зрілий вік (36-60 років для чоловіків, 36-55 років для жінок);

- 9) літній вік (61-74 років для чоловіків, 56-74 років для жінок);
- 10) старість (похилий вік) (75-90 років);
- 11) довгожитель (понад 90 років).

«Розглядаючи дитинство, підлітковий та юнацький періоди, доцільно користуватися віковою періодизацією, яка враховує сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання й навчання і відповідає існуючій в Україні системі освітніх закладів. Згідно з нею на першій стадії життя особистості виділяються такі *вікові періоди*»:

- 1) дошкільний вік (від 3 до 6 чи 7 років, тобто до приходу в школу);
- 2) молодший шкільний вік (від 6-7 до 10 років, тобто період початкової шкільної освіти);
- 3) середній шкільний вік (від 11 до 14-15 років);
- 5) старший шкільний вік (від 14-15 до 18 років).

«*Молодший шкільний вік* – це вік дитини від 6-7 до 10 років; він відповідає навчанню у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів» [28, С.60-64].

Якщо характеризувати розвиток навичок *ходьби*, слід констатувати, що вона набуває перших ознак «дорослості» приблизно у 5-6 років, а координаційні параметри *ходьби* встановлюються у 9-10 років, коли частота і довжина кроків стає більш-менш постійною. Що стосується *бігу*, то бігові рухи поступово прогресують уже з 3 років, і з кожним роком тривалість фази льоту збільшується порівняно з опорною фазою, хоча й залишається нестабільною і змінюється від кроку до кроку. Лише у 8-10 років встановлюється чіткий зв'язок між частотою і довжиною бігових кроків (чим вища частота, тим менша довжина)» [28, С.60-64].

Вікові перебудови координації *перехресних рухів* торкаються головним чином верхніх кінцівок. Після того як дитина навчається робити перші кроки, у рухові ніг з'являється ритмічний рефлекс. *Перехресні рухи* рук і ніг набувають стійкої форми до 7-8 років.

Розвиток *просторової орієнтації* пов'язаний «насамперед із посиленням пропріоцептивних відчуттів. У молодшому шкільному віці він досягає такого рівня, який дає змогу опановувати технічно відносно складні рухи. У цьому віці діти добре розрізняють м'язові відчуття, а деякі технічні вправи для них навіть більш доступні, ніж для підлітків 13-14 років» [28, С.60-64].

Характеризуючи *розвиток рухових навичок* дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, слід вказати на те, що в 6-7 років у дитини з'являється здатність виконувати тонкі й точні рухи. «У сфері моторного розвитку дитина навчається ловити м'яч однією рукою, ходити боком по лавиці, стрибати на місці, чергуючи ноги, стрибати з розбігу в довжину й висоту; у сфері сенсорного розвитку дитина отримує можливість ретельно досліджувати предмети, визначати геометричні форми та відтінки кольорів; у сфері розумового розвитку вона рахує до десяти й більше, має уявлення про базові арифметичні дії, навчається визначати дні тижня й пори року, об'єднувати предмети за загальними ознаками. У старшому дошкільному році в дитини формуються нові навички: вона вже самостійно вдягається, може підтримувати певний порядок у певному місці, розуміє значення встановлених правил поведінки, отримує можливість узгоджувати свої дії з діями однолітків. Фахівці визначають також ті риси, що формуються в цьому віці у сфері ігрової діяльності: формується стійкий інтерес до ігор, з'являються улюблені ігри й ролі, дитина навчається грати в ігри з усе більш змістовним сюжетом, які краще відображають життя навколишніх людей» [29, С.36-40].

На 6-7 роках життя відбувається «*якісний стрибок у розвитку рухів*, з'являються виразність, плавність і точність, особливо це помітно при виконанні загальнорозвиваючих вправ. Дитина під час занять фізичною культурою починає помічати помилки при виконанні окремих вправ, отже, вона вже здатна на елементарний аналіз своєї поведінки».

Отже, необхідно враховувати рівень рухової активності. Поділять учнів на 3 групи: 1) малорухливі; 2) моторні; 3) діти з нормальною руховою

активністю. Значною мірою цей поділ залежить від індивідуального типу психомоторної активності.

«Малорухливі діти – це діти зі зниженою руховою активністю. Такі діти полюбляють сидіти, грати в настільні ігри. В них спостерігається недостатній розвиток рухових функцій, знижена моторика, що негативно впливає і на психічний розвиток» [29, С.36-40].

«Моторні діти – це діти з підвищеною руховою активністю. Такі діти часто непосидючі, не вміють зосередити увагу, не доводять почату справу чи гру до кінця. Нерідко вони фізично перевтомлюються, що негативно впливає на розумову працездатність і на стан здоров'я загалом» [29, С.36-40].

«Діти з нормальною руховою активністю, тобто такою, що відповідає біологічній потребі організму в русі. Такі діти полюбляють бігати, грати в рухливі ігри, але не зловживають цим. За умови психологічної готовності до навчання, яка включає в себе інтелектуальну, емоційно-вольову, мотиваційну та комунікативну готовність, саме діти з нормальною руховою активністю найкраще навчаються у початкових класах» [29, С.36-40].

Проблема недостатньої рухової активності дітей молодшого шкільного віку може бути вирішена за рахунок створення і впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій у режим навчального дня без уроку фізичної культури і в режим вихідного дня в якості позакласних занять, забезпечуючи таким чином оптимальний рівень рухової активності в ці дні.

1.4. Вимоги до організації рухової активності молодших школярів в навчально-виховному процесі

Однією із найважливіших вимог до організації рухової активності молодших школярів в навчально-виховному процесі – зміцнення їх здоров'я і підвищення працездатності. У вирішенні цієї вимоги важливу роль відіграє раціонально організований руховий режим із застосуванням різних форм занять фізичними вправами. Рухи є біологічною потребою дитини. Ступінь задоволення цієї потреби значною мірою залежить від рівня організації

режиму рухової активності в умовах освітніх установ і сім'ї. Рухова активність є важливим фактором росту і розвитку дитячого організму. Вона є інтегральним показником, що визначає рівень функціональних можливостей і працездатності дітей молодшого шкільного віку.

Рухова активність молодшого школяра складається з суми різноманітних рухів, виконуваних протягом дня. Рухова активність, що знаходиться в межах оптимальних величин, надає ефективну дію на організм дітей молодшого шкільного віку і сприяє розвитку основних рухів.

Оптимальною нормою, за даними С.Рибалько, може бути визнана «така величина добової рухової активності, яка повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям нерівномірно розвиваються система зростаючого організму, сприяє зміцненню здоров'я дітей, їх сприятливому і гармонійному розвитку в подальшому» [56, С.143-144].

Для дітей молодшого шкільного віку природною є біологічна потреба у високій руховій активності. Інтенсивність і кількість виконуваних людиною рухів змінюються в процесі онтогенезу. З віком дітей поступово поліпшуються кількісні та якісні показники основних рухів. Це обумовлено ступенем морфофункціональної зрілості рухового аналізатора, біологічним ростом і розвитком організму дітей молодшого шкільного віку. Рухова активність нормується за обсягом і інтенсивності рухів, за тривалістю рухового компонента в режимі дня.

Для оцінки рівні розвитку рухової активності та гігієнічної характеристики рухового режиму учнів початкових класів можна скористатися добовою нормою. При оцінці рухової активності дітей молодшого шкільного віку широкого поширення набув метод шагометрії.

Дослідження з використанням шагометрії, проведені в останні роки дозволили отримати характеристику добової рухової активності дітей в різних кліматичних районах.

Основний резерв для досягнення рівня рухової активності полягає в

організованих формах занять фізичними вправами, що проводяться в навчальний і позанавчальний час, і в використанні раціонально організованого рухового режиму, оптимальному побудові рухової діяльності дітей з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичного розвитку і рівня розвитку рухових здібностей.

Молодший шкільний вік-сприятливий період для розвитку рухових і координаційних здібностей, виховання фізичних і морально-вольових якостей. Рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від раціонально організованої рухової діяльності дитини в умовах початкової школи і сім'ї.

Оптимізація рухової активності учнів початкових класів може бути досягнута за рахунок організації додаткових занять з фізичної культури і секційних занять у позанавчальний час із застосуванням дозованих фізичних вправ, рухливих ігор, ігор-естафет, підібраних з урахуванням віку і рівня підготовленості дітей [63, С.68-70].

З метою глибокого вивчення вікових та індивідуальних особливостей розвитку рухової активності дітей молодшого шкільного віку, отримання об'єктивної характеристики рухової діяльності необхідно провести комплексну оцінку її показників (добового обсягу, тривалості та інтенсивності рухів).

Рухова активність дітей вивчалася протягом усього року з вимірюванням середньодобових обсягів основних рухів (локомецій) за допомогою крокоміра. Рухова активність молодших школярів вивчалася під час навчальних занять, прогулянок, самостійних і секційних занять, що проводяться в позанавчальний час. У кожного учня два рази на рік визначалися показники рухової активності.

Як стверджують науковці «для вимірювання рухової активності використовувалися електронні Крокоміри, встановлені в футлярах. Вони закріплювалися на поясі у обстежуваних дітей і поміщалися в спеціальній кишені. Пояс зав'язувався так, щоб крокомір знаходився на боці у дитини. Крокоміри фіксували кількість рухів (кроків). Крокоміри реєстрували не

тільки реальні кроки, але і деякі рухи нециклічного характеру (нахили, повороти). У зв'язку з цим була внесена поправка, яка вичитувалася з отриманої кількості кроків при ходьбі» [63, С.68-70].

Для вивчення рухової активності молодших школярів крім шагометрії використовувався метод педагогічного спостереження. Він дозволяє отримати повне уявлення про рухову поведінку молодшого школяра і виявити індивідуальні особливості рухової активності дітей. З метою фіксації показників рухової активності на заняттях і на прогулянці необхідн вести спеціальний протокол, де відзначається час реєстрації крокоміра кожного учня і дається короткий опис змісту рухової діяльності на певний режимний момент.

Відомо, що показники рухової активності дітей в значній мірі залежать від якості проведених занять і від їх моторної щільності, тривалості виконуваних вправ. Вимірюється рухова активність молодших школярів методом хронометражу за допомогою секундоміра за загальноприйнятою методикою. За допомогою секундоміра в індивідуальній карті хронометражу час початку і закінчення кожного періоду рухів учня. В кінці педагогічного спостереження підсумовувалося загальний час рухів витрачений за весь рухової активності молодших школярів.

Час витрачений на виконання вправ, до загального часу (тривалості) заняття у відсотках склала моторна щільність заняття Для запису спостережень і визначення тривалості занять, а також їх моторної щільності (рухової активності дітей на заняттях можна використовувати спеціальні хронометражні карти [65, С.9-23].

Хронометрування рухової діяльності дітей і заповнення індивідуальної карти дозволяють визначити індивідуальні особливості розвитку рухів в учнів молодшого шкільного віку. Для об'єктивної характеристики рівня рухової активності поряд з визначенням її загального обсягу рухів за добу, годину необхідно визначити інтенсивність рухів в одну хвилину. Вона обчислюється шляхом ділення обсягу рухової активності (кількість рухів) на її тривалість.

Для характеристики рухової активності дітей молодшого шкільного віку важливим є проведення педагогічні спостереження на прогулянці при вільній їх діяльності шляхом хронометражу та обліку загальної кількості рухів і інтенсивності рухів в одну хвилину за допомогою крокоміра і електронного секундоміра. З цією метою нами використовувався час прогулянки в першу половину дня у весняно-літній час.

Варто розширювати рухову активність, впорядкувати загальний режим і режим рухової активності молодших школярів. Тому вкрай важливо спільними зусиллями школи і сім'ї забезпечити молодшим школярам відповідно до їх віком і станом здоров'я достатній обсяг добової рухової активності. Тижневий обсяг фізкультурно-спортивних занять, включаючи уроки фізичної культури, фізкультхвилинки, рухливі зміни, фізкультурний годину в групах продовженого дня, заняття в гуртках і секціях, фізкультурні свята, сімейні заняття, виконання домашніх завдань, повинен скласти для молодших школярів 8-12 годин на тиждень.

Висновки до першого розділу

З метою підвищення рухової активності учнів початкових класів і задоволення їх добової потреби в рухах необхідно крім уроків фізкультури використовувати позаурочні форми фізичного виховання, включаючи в режим дня додаткові заняття фізичними вправами і домашні завдання.

На основі проведених досліджень, можна стверджувати, що варіативними формами навчання, авторськими програмами з навчальних дисциплін, різними формами диференціації та індивідуалізації навчальних завдань. Впровадження та використання цих новоутворень в початковій школі супроводжується негативними тенденціями.

Встановлено, що навчальні перевантаження, випереджаючий рівень освіти, навчання дітей, за програмами підвищеної труднощі, прагнення педагогів до швидких навчальних досягнень значно обмежують рухову активність молодших школярів і відсувають турботу про збереження і

зміцнення фізичного і психічного здоров'я. З цієї причини захворюваність учнів початкових класів, які навчаються в гімназіях, ліцеях і в класах з поглибленим вивченням математики, іноземних мов, в два рази вище, ніж в загальноосвітніх школах.

Спостереження виявило, що в сучасній школі більша увага приділяється розвитку інтелектуальних здібностей дітей, ніж фізичному розвитку і зміцненню їх здоров'я. Зміст програм початкової освіти в більшій мірі зорієнтовано на розумовий розвиток дітей, що часто залишає за рамками інтересів педагогів фізичний розвиток дитини. У ряді інноваційних освітніх установах (школах-гімназіях, школах-ліцеях) навчальний процес перевантажений неправомірним збільшенням розумового навантаження школярів, додатковими заняттями (іноземна мова, математика), проведенням 4-5 уроків протягом дня з тривалістю більше 45 хвилин.

Дослідження виявило, що за час навчання в початковій школі обсяг виконаної дітьми розумової роботи зростає майже на 100%, перевищуючи гігієнічну норму в два рази. Сумарний обсяг знань, одержуваних в сучасній початковій школі, перевершує можливості дітей і не відповідає їх віку і психофізіологічним особливостям. Тривала розумова робота, викликає перевтому, завдає серйозної шкоди стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, знижує їх працездатність і істотно обмежує рухову активність. Це призводить до прогресування рухової недостатності – гіпокінезії і погіршення фізичного і психічного здоров'я учнів початкових класів.

Тому в молодшому шкільному віці необхідний оптимально організований руховий режим, що включає різні форми фізичного виховання і види рухової діяльної діяльності. Щоб дитина росла здоровою і фізично і інтелектуально розвиненою необхідно створити сприятливі гігієнічні та педагогічні умови, що сприяють повноцінному розвитку і зміцненню її здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

2.1. Емпіричне дослідження стану організації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи

Під час проведення констатувального дослідження ми визначили стан сформованості рухової активності молодших школярів у навчально-виховному процесі початкової школи та визначено який вплив у навчально-виховного процесу відбувається на стан рухової активності учнів молодшого шкільного віку.

При проведенні дослідження ми використовували такі методи: аналіз та систематизація, бесіда, спостереження, які сприяють безпечній життєдіяльності учнів у закладі освіти.

Наукове дослідження здійснювалося у 2021 році на базі Кіцманського навчально – виховного комплексу.

Узагальнені результати пошукового етапу стали підґрунтям для створення системи формування рухової активності молодших школярів.

Під час проведення констатувального дослідженні взяло участь 80 учнів початкової школи.

Розглянемо методику визначення рівня сформованості рухової активності учнів молодших школярів.

- «вивчити стан рухової активності учнів початкових класів;
- дослідити рівень сформованості рухової активності учнів початкових класів;
- проаналізувати планувальну документацію вчителів та їх урочну діяльність;
- визначити рівень професійно-валеологічної компетентності вчителів щодо формування рухової активності учнів;

- з'ясувати розуміння учнями початкових класів сутності поняття “здоров'я”;
- визначити рівень комфорту перебування учнів у школі;
- визначити самооцінку стану власного фізичного та психоемоційного здоров'я вчителями;
- з'ясувати шкільні фактори ризику в навчальних закладах;
- вивчити матеріально-технічну базу навчальних закладів» ‘[34].

Під час проведення експерименту здійснювався аналіз діяльності учителів щодо формування рухової активності учнів початкових класів. Визначалися структура і зміст формування рухової активності молодших школярів.

Для цього були використані такі методи:

- «аналіз та узагальнення для вивчення й аналізу програмно-методичного забезпечення процесу формування рухової активності учнів початкових класів у навчально-виховному процесі (календарно-тематичне планування предметів навчального плану, плани-конспекти уроків, методичні матеріали на допомогу вчителям-класоводам та спеціалістам, розклад занять);
- спостереження, тестування, бесіди, анкетування, аналіз уроків;
- спостереження за заходами, які забезпечують умови безпеки життєдіяльності дітей упродовж навчального дня; за організацією режимних моментів упродовж навчального дня учнів початкової школи.

Використання означених вище методів забезпечило можливість проаналізувати отриману нами інформацію:

- про внутрішній зміст і вікову динаміку відчуттів, які з'являються в учня щодо особистісної значущості занять у напрямку формування рухової активності й співвіднесення цього змісту з реально запропонованим на практиці;
- про науково-методичну й практичну підготовку вчителів-класоводів щодо формування рухової активності учнів початкових класів, оволодіння

педагогами здоров'язберезувальними та здоров'яформувальними педагогічними технологіями;

– про стан санітарно-гігієнічних та матеріально-технічних умов щодо охорони життя і зміцнення здоров'я учнів початкових класів; режиму організації життя дітей упродовж дня і рухового режиму учнів початкової школи» [43].

У змісті програми початкової школи поставлено за мету «формування свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки». Фізичне здоров'я у програмі розглядається як фізичний тілесний стан людини та її фізичний розвиток. Розкрито зміст і інших складових здоров'я: духовного, психічного та соціального. У цілому програма реалізується на засадах діяльнісного підходу та зорієнтована на потреби сучасної педагогіки щодо виховання здорової особистості» [35].

Ю. В. Васьков зазначає, «що успіх досягнення мети у навчально-виховному процесі визначається якістю запланованих і виконаних педагогічних завдань. Формування рухової активності буде ефективним за умови його реалізації на основі принципів активності та свідомості. З позиції педагогіки здоров'я необхідний новий підхід до освіти, який вимагає перегляду і якісного оновлення всього освітнього процесу. Зокрема, це можливо шляхом упровадження валеологічного компонента» [4].

Валеологічний компонент – «це складова будь-якої форми навчально-виховної діяльності, яка спрямована на систематичне формування свідомого ставлення учнів до проблеми здоров'я і розроблена на основі інтеграції знань, умінь та навичок» [37].

У ході аналізу календарно-тематичного планування викладання навчальних предметів щодо впровадження валеологічного компонента на уроках з учнями певного класу ми орієнтувалися на рекомендації О.П.Аксьонової, а саме:

- «упродовж вивчення однієї теми має бути 50% уроків, які містять валеологічний компонент;
- упродовж вивчення однієї теми спрямованість освітньої частини має змінюватися від уроку до уроку за принципом циклічності;
- упродовж вивчення двох тем має бути один урок, який за своїм змістом інтегрує знання, вміння й навички, які учні отримали під час вивчення цих тем і реалізованих технологічних компонентів» [3].

За результатами проведеного аналізу зміст валеологічного компонента, який запланували вчителі початкової школи, спрямований на виховання навичок особистої гігієни та праці (36%), відповідальності за власні вчинки (24,1%); формування навичок поведінки в небезпечних ситуаціях (48,5%), ознайомлення з впливом шкідливих звичок на організм дитини (42,6%); розв'язування задач з технологічним змістом (12%).

Слід зауважити, що значимість емоційних переживань особистості у формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих враховує 23,4% вчителів (рис. 1.1).

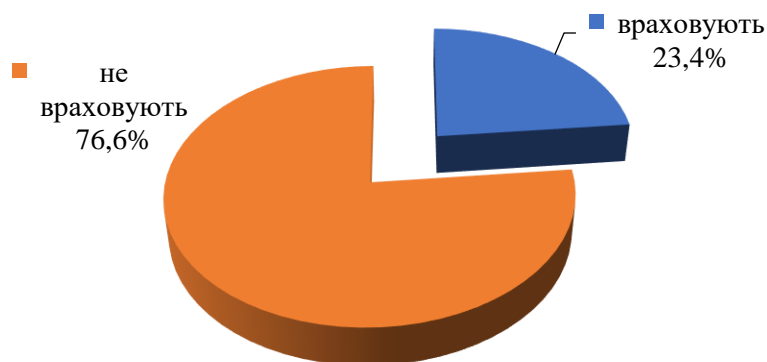


Рис. 1.1. Врахування вчителями важливості емоційних переживань особистості у формуванні рухової активності учнів початкових класів

Проаналізувавши результати можна стверджувати, що (79%) вчителів має проблеми при визначенні валеологічного потенціалу, пібираючи звичні теми. Де зміст валеологічного компонента не завжди відповідає сенситивному

періоду валеологічної грамотності учнів. А також (37%) вчителів при плануванні не бере до уваги контингент учнів конкретного класу, проводячи його формально “взагалі”.

Ефективність у формуванні рухової активності учнів молодшого шкільного віку буде при умові чіткого плану педагогічних завдань та якості виконання.

Здійснюючи аналіз робочих календарно-тематичних планів учителів початкової школи варто звернути увагу на такі моменти:

- «відповідність змісту навчального матеріалу програмним вимогам;
- які педагогічні завдання сформульовані вчителем;
- які компоненти діяльності вчителя й учнів визначаються пріоритетними у структурі педагогічних завдань;
- як планується процес формування рухової активності учнів;
- як співвідносяться здоров'язбереження та здоров'яформування у навчально-виховному процесі» [13].

У результаті здійсненого аналізу ми дійшли висновків:

1. Зміст запланованого навчального матеріалу у 100% робочих планів відповідає програмним вимогам.

2. Незважаючи на орієнтацію системи освіти на виховання здорової дитини, педагогіка все продовжує домінувати над традиційним підходом до планування уроків з обов'язковою “«триєдиною метою», що забезпечує єдність навчання, виховання та розвитку. Це можна пояснити тим, факт, що в переважна більшість розробок планів уроків вчителів початкових класів (95,2%) не передбачають здоров'язбережувальні завдання у сфері здоров'я завдання. Деякі їх елементи присутні у формулюванні мети уроку, але відображають об'єктивний підхід, а саме: “розвивати...виховувати..., вдосконалювати», “формуєвати..., закріплювати...тощо.

3. Формування рухової активності відбувається шляхом поєднання заходів, що сприяють здоров'ю. Аналіз розробок уроків вчителів початкових класів показав, що 100% вчителів планують фізкультхвилинки або динамічні перерви на уроці, але їх зміст не завжди відповідає віковим і психічним особливостям учнів початкових класів і суттєво не змінюється від 3 по 4 клас, що призводить до втрати інтересу учнів до цього виду фізичної активності. Крім того, заплановані хвилини вправ і динамічні перерви часто не враховують специфіку предмета, на якому вони відбуваються. Тому їх ефективність на практиці низька. Подальші спостереження переконали нас, що ці види діяльності не завжди поводяться в класі, незважаючи на те, що вони присутні в планах уроків. У медико-санітарній освіті вчителі не завжди визначають валеологічний потенціал предмета загалом, і навчального матеріалу зокрема.

Тому в 45% поурочних планів матеріал здоров'язбережувального та здоров'яформувального змісту відсутній, а у 34% його зміст відірваний від логіки основного навчального матеріалу.

Результати спостереження дозволили нам констатувати наступне:

1. 1. Серед форм навчання, які використовуються вчителями на уроках формування рухової активності молодших школярів, переважали фронтальні форми роботи (88,9%). 27,8% від загальної кількості вчителів організували індивідуальну роботу на уроках. Під час спостереження ми помітили, що вчителі на уроці дуже рідко використовують групову роботу – 11,1% від загальної (рис. 1.2).

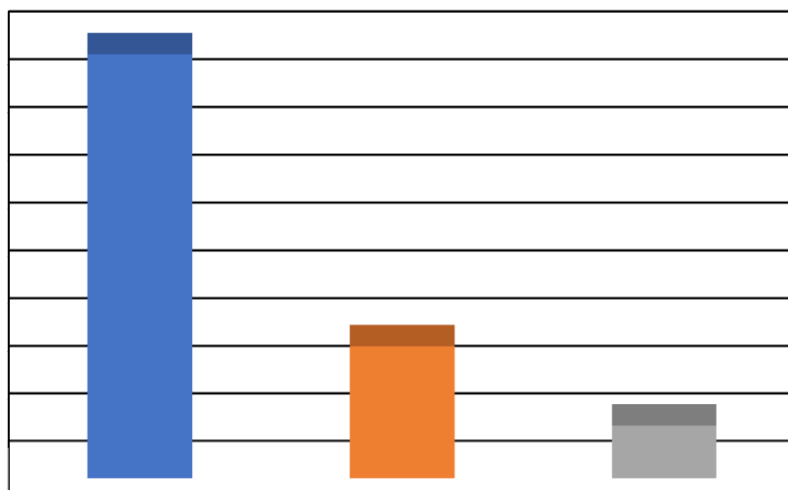


Рис. 1.2. Організація різних форм навчальної діяльності на уроці

2. У навчальній діяльності вчителів практичне впровадження оздоровчо-оздоровчих технологій переважно зводилося до дотримання санітарно-гігієнічних (94%), а також фізіолого-гігієнічних (84,1%) вимог та контролю постави учнів (87%). Ми помітили, що 26,7% класних керівників навчають їх покращувати своє фізичне здоров'я та здоров'я. З точки зору збереження та формування психічного, соціального та духовного здоров'я учнів на уроках існували поодинокі форми та методи роботи, переважно позапланові, але стихійні, ситуаційні. Так, 45,7% вчителів мотивували навчальну діяльність, 28,4% вчителів проводили емоційні розрядки, а 16,7% від загальної кількості вчителів організували ситуацію успіху на уроках.

3. Фактична діяльність вчителя й учнів на уроках не завжди відповідала структурі й напрямку запланованих педагогічних завдань. Заплановані освітні завдання відповідали змісту практичної діяльності у 83,3% уроків, розвивальні завдання – у 61,1% уроків, виховні завдання – у 22,2% уроків (рис. 1.3).

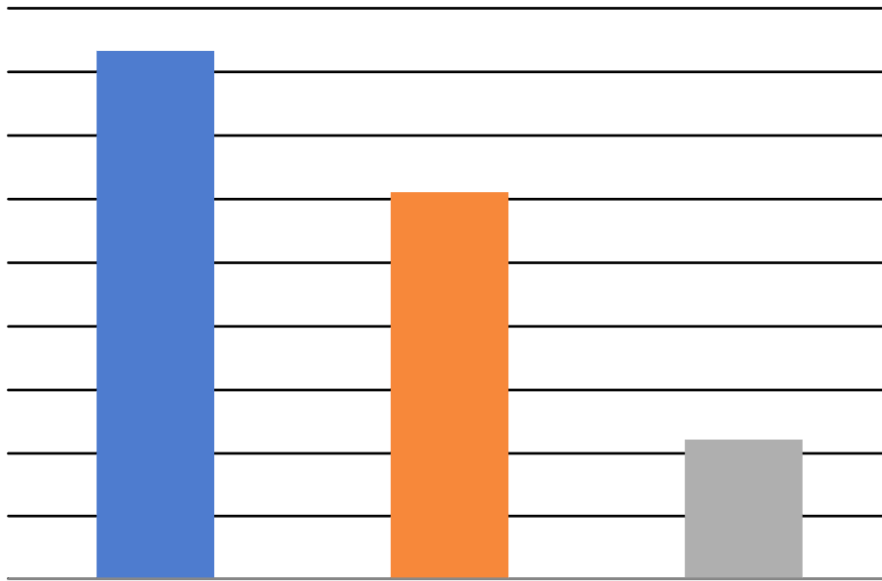


Рис. 1.3. Відповідність запланованих завдань змісту практичної діяльності

Однією з умов ефективної навчальної діяльності є її організація на засадах діяльності та свідомості. Учні активно беруть участь у навчальній діяльності, розуміють мету навчання та його необхідність, якщо кожна дія зрозуміла дитині. На практиці це в основному здійснюється за допомогою зворотного зв'язку учнів та їхньої рефлексивної діяльності.

Спостереження дає нам деяку інформацію про те, що деякі викладачі планують рефлексивну діяльність (32%), з яких 24,5% здійснюються в кінці курсу. 33,3% вчителів відображають свої емоції та емоційний стан на практиці, 38,9% вчителів відображають навчальну діяльність, 33,3% вчителів відображають зміст навчального матеріалу. Лише 15% вчителів планували рефлексивну діяльність, тоді як 27,8% вчителів справді проводили рефлексію. Це такі види діяльності, як використання карток із зображеннями обличчя з різними виразами, кольорами, музикою тощо для розуміння своїх емоцій та емоційного стану; використання незакінчених речень для отримання та оцінки «зростання» знань і навичок (не знаю.Тепер я знаю...не можу...тепер можу...), практика самоконтролю та взаємоконтролю (рис. 1.4).

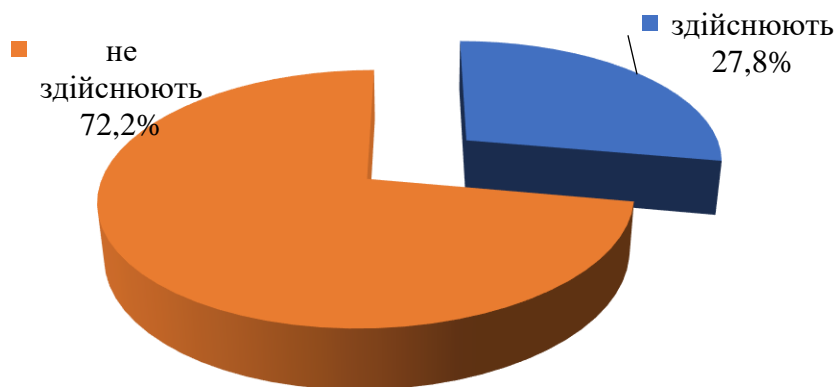


Рис. 1.4. Здійснення вчителями рефлексивної діяльності у навчальному процесі

Висновки, до яких ми дійшли під час аналізу планів роботи вчителів та спостереження за їхньою діяльністю, підтверджуються результатами опитування вчителів.

Вчителям і батькам надаються анкети для визначення думки вчителів щодо того, наскільки негативні фактори навколишнього середовища впливають на фізичну активність учнів початкових класів, а також для визначення особистих поглядів на здоров'я та характер здоров'язберігаючої діяльності, щоб висловити свою думку щодо початкової школи. рухова активність учнів. Ця проблема та її вирішення.

Аналіз анкети показує, що вчителі вважають найважливішими факторами, які негативно впливають на здоров'я учнів: збільшення кількості електронних променів дітей, «металевого звуку» та сцинтиляційного випромінювання (75%), збільшення кількості та складності дітей. У способі поширення інформації домінують навчальні матеріали (61%) та «короткозорі» книги (61%). Результати аналізу показують, що освітяни не приділяли уваги здоров'язбереженню (23%) та системному інтеграції здорових цінностей та здорового способу життя (8%), а більшу частину відповідальності переклали на вчителів фізкультури. Тому освітяни не до кінця розуміють роль власної педагогічної діяльності у формуванні здоров'я учнів (див. рис. 1.5).

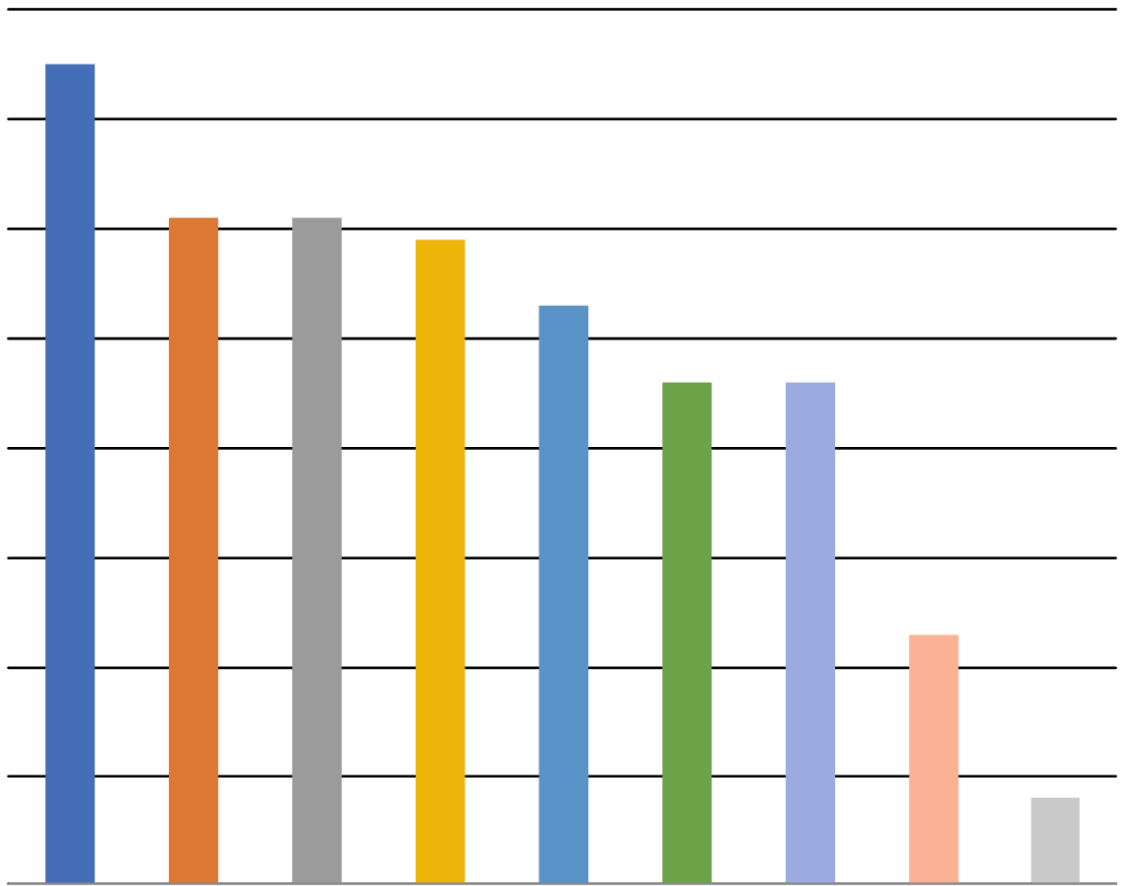


Рис. 1.5. Розуміння педагогами впливу факторів на формування рухової активності учнів

Аналіз результатів опитування показує, що 69% вчителів вважають, що негативний вплив школи на здоров'я учнів частково вірно, а 31% вчителів вважають, що негативного впливу школи на здоров'я дітей не існує.

46% освітян усвідомлюють різницю між заходами з охорони здоров'я та зміцнення здоров'я, але переважно на інтуїтивному рівні, оскільки лише 16% респондентів намагаються надати змістовний зміст запропонованої концепції. При цьому лише 62% респондентів вважають, що необхідно підвищувати рівень здоров'я та здоров'я просвітницьких можливостей, і лише 24% вчителів потребують допомоги у власному охороні здоров'я та медико-просвітницькій діяльності. На нашу думку, це свідчить про недооцінку вчителями своїх можливостей формувати спортивну активність учнів у навчальному процесі.

За словами вчителя, найбільший вплив на рухову активність молодших школярів має сім'я, адже сім'я – це основа правильної поведінки та здорового способу життя. Цю позицію займають 63% респондентів. У другу вчитель поставив шкільну освіту та систему освіти-23%. За словами вчителів, за впливом ТБ-16%, медицина-8%, Інтернет-8% (рис. 1.6).

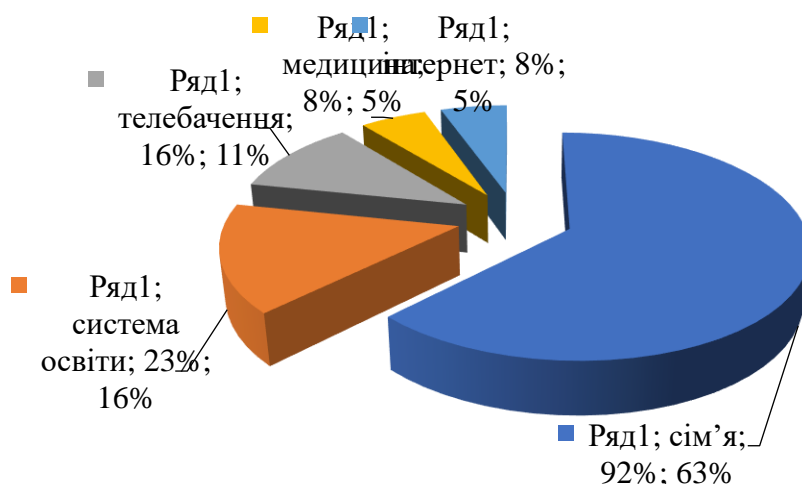


Рис. 1.6. Розуміння педагогами впливу різних факторів на формування рухової активності учнів початкових класів

З метою визначення самооцінки та рефлексії вчителям було запропоновано оцінити своє фізичне та психічне здоров'я за 5-бальною шкалою. Оцінка фізичного здоров'я вчителями така: 38% респондентів набрали «4» бали, 42%-3 бали, 20%-2 бали. Жоден вчитель не оцінив свій статус спортивної активності на «5» (див. рис. 1.7).

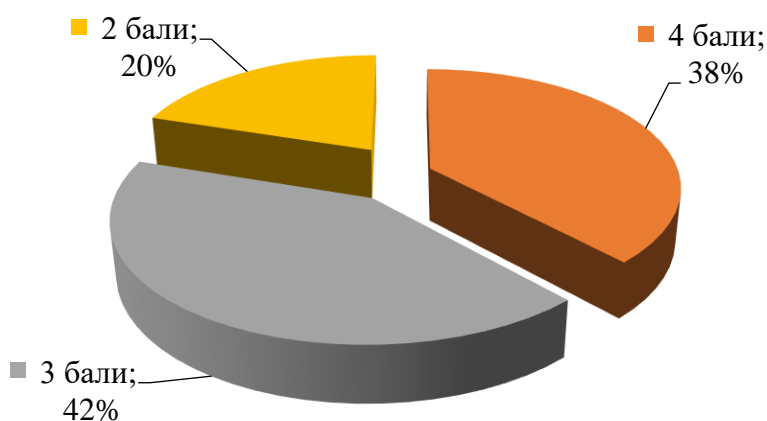


Рис. 1.7. Самооцінка педагогами стану власного фізичного здоров'я

Оцінка свого психологічного та емоційного стану вчителями дещо відрізняється: 34% респондентів поставили собі «4», 42% вчителів поставили собі «3» і 8% — «2». Лише 16% вчителів оцінили психологічний та емоційний стан на «5». Ці дані свідчать про те, що значна кількість вчителів мають вигорання (рис. 1.8).

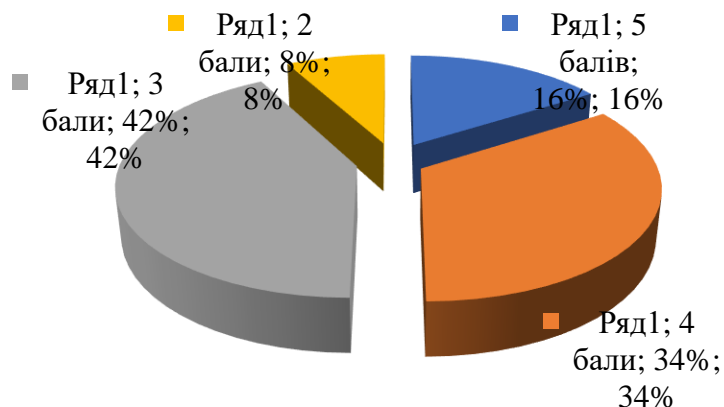


Рис. 1.8. Самооцінка педагогами власного психоемоційного стану

Результати анкетування переконали нас у тому, що необхідно сформулювати комплекс заходів для зміцнення здоров'я вчителів, адже проводити таке дослідження можуть лише фізично та психічно здорові люди. 54% викладачів продовжують проводити для цього формувальні курси. Індивідуальні особливості (темперамент, емоційність), природні біологічні ритми та інші індивідуальні особливості студентів в організації аудиторної роботи завжди становили 36% опитаних.

Труднощі з відповіддю спричинені проблемами частоти та дизайну змісту їхніх курсів. 43% вчителів не змогли відповісти на запитання, а 68% опитаних висловили нерозуміння поняття «ціннісні компоненти навчальної програми», його положення та ролі в структурі навчальної програми.

Ми надаємо анкети для учнів початкової школи. Оскільки ми вважаємо, що розуміння природи здоров'я є одним із показників освітнього рівня спортивної діяльності дітей, метою анкетування є визначення рівня розуміння природи здоров'я молодших школярів.

Більшість часу учні проводять у школі, тому школа має необмежені можливості впливати на розвиток та здоров'я дітей.

На нашу думку, розуміння природи здоров'я є одним із показників для вимірювання рівня фізичного здоров'я. Ця позиція призвела до змісту анкети, дозволяючи учням зрозуміти природу здоров'я.

Опитування показало, що 17% студентів «дуже задоволені», а 20% респондентів «задоволені» своїм здоров'ям. Проте 42% опитаних студентів заявили, що вони «не дуже задоволені», а 21% – «повністю незадоволені» своїм здоров'ям (рис. 1.10).

Здорова людина вважається безболісною, 33% студентів мають гарний сон – 30%, хороший апетит – 26% студентів. Учні початкової школи вважають, що необхідними ознаками здорової людини є: міцне здоров'я (16%), гарний настрій (12%), почуття гумору (1%), міцний імунітет (1%). Частина учнів знайшла якісні характеристики для визначення здорової людини: “яка гуляє” (12%), “не плаче” (5%), “займається спортом” (3%), “веде здоровий спосіб життя” (2%), “дотримується правил гігієни” (1%), “гарна, акуратна” (1%).

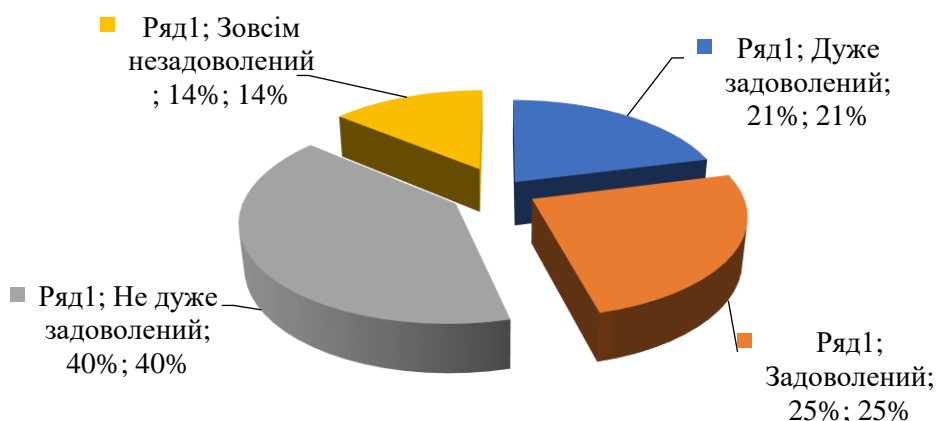


Рис. 1.9. Ступінь задоволення учнів початкових класів станом свого фізичного здоров'я

Наступне питання – визначити, як учні початкової школи дбають про своє здоров'я та чи відповідає їхня поведінка ідеалам здорових людей, які вони

описували в попередній анкеті. Таким чином, 17% респондентів щодня займаються спортом, 25% – фізичними вправами та фізичними вправами, їдять овочі та фрукти відповідно, 14% та 27% дітей, 8% учнів загартовуються, гуляють на свіжому повітрі – 18%, дотримуються правил гігієни-14 % дітей шкільного віку. Водночас 23% учнів вважають, що для збереження здоров'я достатньо приймати ліки, приймати вітаміни, пити трав'яні чаї, робити масаж, що свідчить про негативне ставлення до власного здоров'я у деяких учнів цієї вікової категорії. 47% школярів не вжили жодних заходів щодо оздоровлення. На питання «хто подбає про ваше здоров'я»? Лише 7% учнів обрали відповідь «сам». Більшість дітей вважають, що їхнє здоров'я не залежить від них, а відповідальність перекладається на батьків, вчителів, бабусь, лікарів.

Молоді експерти вважають, що для збереження здоров'я потрібні фізичні вправи (61%), правильне харчування (24%), фізичні вправи (22%), фізичні вправи (17%), позбутися шкідливих звичок (19%), їсти овочі. і фрукти (15%). У вихідній відповіді можна згадати «життєрадісність» (3%). У своїх відповідях діти продемонстрували власне розуміння факторів, які впливають на їхнє здоров'я, але порівняльний аналіз показує, що фактичні дії, які діти виконують для підтримки та формування свого здоров'я, не відповідають наявним знанням.

Більшість учнів у класі відчують себе щасливими, мають гарний настрій та хочуть працювати – 52%, але 48% відчують втому, нервозність та байдужість.

«Скільки уроків фізкультури ви б обрали?» Відповідь на це запитання є показовою. Лише 40% студентів хочуть відвідувати уроки фізкультури 6 разів на тиждень, 23%-5 разів, а чверть респондентів обирають заняття фізкультурою 3 рази на тиждень (див. рис. 1.10). На нашу думку, це свідчить про те, що традиційна фізкультура не є привабливою для дітей, а також не може задовольнити природні потреби дітей у спорті.

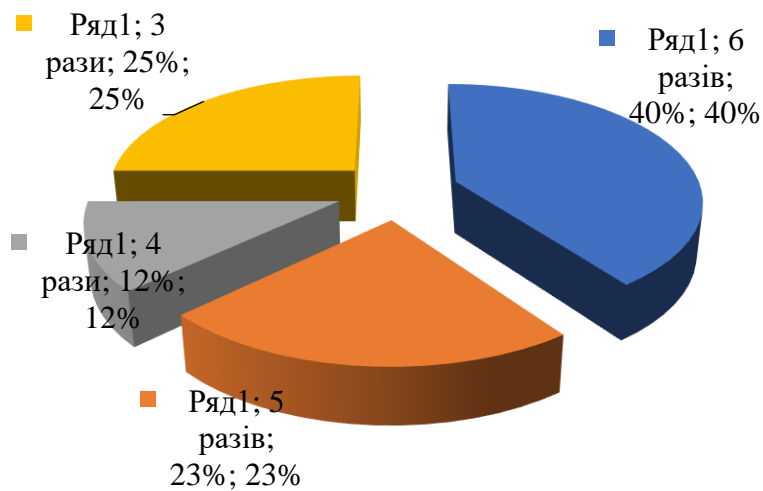


Рис. 1.10. Вибір учнями кількості уроків фізичної культури на тиждень

Для учнів початкової школи особливо придатними для природи є заняття (ігри, мистецтво, дослідження тощо), на цій основі слід формувати навчальну діяльність після вступу дітей до школи. Наші спостереження свідчать, що потреби учнів початкових класів у зв'язку зі зміною віку, процесу адаптації та соціального статусу не стали предметом особливої турботи вчителів та адміністрації шкіл. Результати опитування це підтверджують: результати опитування показують, що 25% учнів люблять ходити до школи і відчувають себе незадоволеними, коли йдуть до школи вранці, 41% учнів початкової школи та 33% респондентів хочуть, щоб учителі були менш суворими.

Ефективність спортивної діяльності учнів у процесі початкової освіти значною мірою залежить від санітарно-гігієнічних умов, матеріально-технічних базових умов конкретних закладів для охорони життя і здоров'я вихованців, а також від того, наскільки вони розумно використовуються в системі.

Перевірка спортивної діяльності молодших школярів показала, що організація спортивної діяльності учнів не завжди враховує нервову систему та особистість учнів, оскільки в кожному класі є діти активні та пасивні, збуджені та загальмовані, різного ступеня фізичної підготовленості та інтересу до спорту. На перерві вчитель не організовує рухливі ігри, змагання тощо. У

дітей немає можливості рухатися і знижувати статичне навантаження. Крім того, деякі вчителі затримують учнів у класі після дзвінка, що значно скорочує час відпочинку та рівень фізичної активності учнів.

Визначаємо стан здоров'я дітей за медичними картками учнів. Аналіз медичної документації показує, що 30,3% здорових студентів належать до спеціальної медичної групи, 43,8% - зрілості, 25,9% - основної групи. (рис. 1.11).

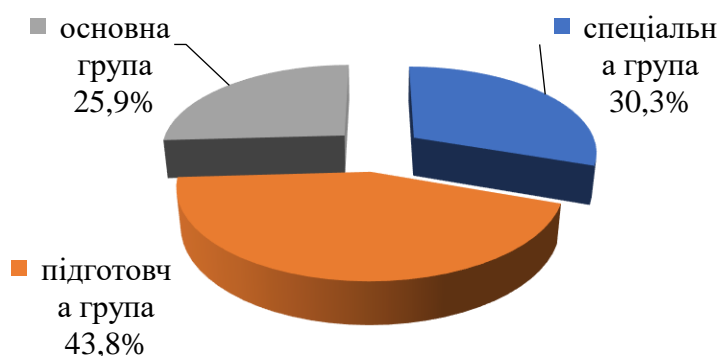


Рис. 1.11. Стан здоров'я учнів початкових класів за даними медичних карток

Зверніть увагу на такі види відхилень у стані здоров'я учнів, тому вони мають певні обмеження щодо фізичної активності: захворювання опорно-рухового апарату – 51,8 %; порушення зору – 8 %; серцево-судинні захворювання – 14,2 %; захворювання органів дихання – 18 %, захворювання нервів. -5,8%; Шлунково-кишковий тракт - 17%; Захворювання, пов'язані з сечовидільною системою - 6,3% від загальної кількості відхилень.

Ці учні недостатньо активні, але мають повну систему цінностей для покращення свого фізичного здоров'я, довкілля та здоров'я навколишнього середовища. Мотивація в основному полягає в досягненні результату. Ці учні мають здатність контролювати себе, але їхня діяльність не завжди узгоджується з результатами. Більшість із них виявили середній рівень фізичної підготовки, майже всі – середнього здоров'я.

Середній та низький рівні мали відповідно 36,2% і 21,6% учнів.

Для школярів, у яких показники навчального компонента знаходяться на середньому рівні, система цінностей, сформована спортивною діяльністю, ще не набула статусу особистісної поведінки та мотивації діяльності, при виконанні завдань дотримуються аналогії; якщо запропоноване завдання є складним і не виконується. проявити наполегливість, активність Його інтерес незабаром зникне. У процесі самоаналізу ці діти оцінюють діяльність та її результати з позиції «я можу-не можу». Фізична підготовленість більшості з них знаходиться на середньому рівні, більшість із них добре здоров'я

Для дітей, у яких показники навчального компонента знаходяться на середньому рівні, система цінностей, сформована спортивною діяльністю, ще не набула статусу особистісної поведінки та мотивації діяльності, при виконанні завдань дотримуються аналогії; якщо запропоноване завдання є складним і не виконується. проявити наполегливість, активність Його інтерес незабаром зникне. У процесі самоаналізу ці діти оцінюють діяльність та її результати з позиції «я можу-не можу». Фізична підготовленість більшості з них знаходиться на середньому рівні, більшість із них добре здоров'я.

Аналіз результатів дослідження показав, що високий рівень інтегративного критерію сформованості рухової активності мали лише 1,7% учнів. До достатнього рівня належали 24,3% учнів, до середнього рівня – 36,1% учнів, а до низького відповідно – 37,9% учнів (рис. 1.15). За результатами констатувального експерименту виявлено недостатній рівень сформованості рухової активності учнів.

Встановлено, що відсутня система, сформована спортивною діяльністю учнів та її науково-методичним забезпеченням у процесі початкової освіти. Рівень професійної компетентності вчителів початкових класів є недостатнім для здійснення діяльності в рамках визначеної проблеми. Процес формування спортивної діяльності молодших школярів пов'язаний переважно з комплексом проблем з недостатньою доказовістю, слабкою системністю, нечіткими зв'язками, неефективними заходами, що є результатом відсутності теоретичних моделей цієї проблеми.

За результатами констатувального експерименту показано, що рівень сформованості спортивної діяльності учнів не є ідеальним. 2,1% студентів мають високий рівень, 21,4% – адекватні, 37,2% – середні, 39,3% – низькі.

2.2. Обґрунтування педагогічних умов оптимізації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі:

2.2.1. Роль вчителя у сфері рухової активності молодших школярів

Однією з найважливіших умов початкової школи, відповідно до Закону України «Про освіту», «Національної доктрини освіти України», є збереження і зміцнення здоров'я учнів. У вирішенні цього завдання важливу роль відіграє правильно організоване фізичне виховання. Йому належить одне з провідних місць в системі навчальної та виховно-освітньої роботи, так як воно сприяє розвитку рухової сфери, підвищенню розумової і фізичної працездатності дітей.

Раціонально організований руховий режим в умовах початкової школи і сім'ї є ефективним засобом зміцнення здоров'я і профілактики різних захворювань. Виключно велике його оздоровче, виховне та освітнє значення для дітей молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичного і психічного здоров'я, формуються основні риси характеру, відбувається дозрівання і вдосконалення життєвих систем і функцій організму, розвиваються адаптивні можливості дитини, його опорно-руховий апарат, купуються фізичні якості, без яких неможливо забезпечити повноцінний розвиток і виховання особистості молодшого школяра.

З огляду на це, в школі необхідно створити розвиваюче предметне і спеціальне середовище, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної та розумової працездатності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура має вирішальне значення для нормального фізичного і

психічного розвитку, охорони і зміцнення здоров'я дитини. У збереженні і зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку і попередженні захворюваності важливу роль відіграє не тільки загальний режим, а й раціонально організований руховий режим вчителем, що включає різні форми занять фізичними вправами. Обсяг часу регламентованої рухової активності учнів початкових класів включає наступні форми занять фізичними вправами: уроки фізичної культури (два рази на тиждень по 45 хв); фізкультурні хвилинки (щодня по 5 хв); рухливі зміни (20-30 хв шість разів на тиждень); спортивна година в групі продовженого дня (6 разів на тиждень); виконання домашніх завдань з фізичної культури (щодня по 15-20 хв). Цей обсяг може бути збільшений за рахунок позашкільної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи (додаткові заняття, гуртки, спортивні секції, змагання) [63, С.68-70].

Рухова активність молодшого школяра складається з суми різноманітних рухів, виконуваних протягом доби. Рухова активність, що знаходиться в межах оптимальних величин, надає найбільший оздоровчий і розвиваючий ефект і сприяє збереженню і зміцненню .

Рівень розвитку рухової активності молодших школярів визначається змістом і характером рухової діяльності, умінням педагога раціонально організувати фізкультурні заняття і грамотно управляти різноманітною руховою діяльністю дітей в навчальний і позанавчальний час з використанням різних засобів, форм і методів фізичного виховання. Розглядаючи питання організації рухового режиму і підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку, педагогу необхідно враховувати характер їх повсякденної діяльності, пов'язаної з навчанням в школі. При цьому особливу увагу слід приділяти учням першого класу. Для маленької дитини початок навчання є критичним періодом, коли він з «грає» перетворюється в «сидить». За даними наших спостережень рухова активність у першокласників знижена в середньому на 35-40% в порівнянні з дошкільнятами.

При зниженні рухової активності особливо помітно страждають скелетні м'язи, серцево-судинна і дихальна системи, імунологічна система. Рухова недостатність (гіпокінезія) сприяє виникненню у дітей молодшого шкільного віку порушень постави, викривлень хребта. У них спостерігаються низькі показники розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості і координації рухів [30, С.176-180].

При руховому дефіциті у молодших школярів в 3-4 рази вище захворюваність гострими респіраторними інфекціями, ніж у їх однолітків, що мають оптимальний рівень рухової активності, відповідний віковій нормі.

У процесі дослідження встановлено, що сучасні діти відчують руховий дефіцит. Кількість рухів, вироблених ними протягом доби, тобто дня, нижче вікової норми.

Якщо у молодших школярів потреба в – рухах не задовольняється і ті досягає меж оптимуму, то відбувається затримка росту і розвитку, зниження функціональних і адаптивних можливостей їх організму.

За даними І.Горобець при переході від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у хлопчиків і дівчаток 6-7 років обсяг рухової активності скорочується на 50%. У зв'язку з цим вкрай важливо спільними зусиллями початкової школи і сім'ї забезпечити дітям молодшого шкільного віку достатній обсяг добової рухової активності [16, С.271-276].

Ефективним засобом і методом компенсації рухової недостатності є раціонально організована фізкультурно-оздоровча робота в умовах школи. Оптимізація режиму рухової активності молодших школярів може бути отримана за рахунок чіткої організації вчителем додатково організованих занять з фізичної культури в позанавчальний час із застосуванням дозованих фізичних вправ, підібраних з урахуванням віку і рівня підготовленості дітей. Спостереження виявило, що раціонально поєднання різних форм і видів навчальних і позанавчальних занять фізичними вправами забезпечує належний добовий обсяг рухової активності, відповідний віку і готовність молодших школярів.

Чергування різних видів рухової діяльності в режимі навчального дня і в позанавчальний час є одним з найважливіших умов для підвищення фізичної, розумової працездатності, усунення навчальної перевантаженості, зняття втоми. Уміння педагога грамотно організувати і проводити фізкультурні заняття, раціонально управляти різноманітною руховою діяльністю дітей в навчальній і позанавчальній роботі з фізичного виховання є одним найважливіших педагогічних вимог, що висуваються до організації рухового режиму учнів молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці необхідні правильно організовані фізкультурні заняття у формі гімнастики, рухливих ігор, спортивних розваг, додаткових і секційних занять.

Ефективність заходів щодо забезпечення оптимальної рухової активності, з охорони нервової системи та попередження стомлення дітей в початковій школі залежить від того, наскільки правильно педагог будує весь педагогічний процес, виконує режим дня і режим рухової активності. З усіх компонентів режиму дня заняття фізичними вправами надають найбільш помітний вплив на функціональний стан організму дитини. Цей вид рухової діяльності вимагає створення сприятливої емоційно-психологічної обстановки і умов, що забезпечують стійку працездатність дітей на заняттях.

Ефективність організації та методики застосування різних засобів, форм і методів фізичного виховання для розширення рухової діяльності дітей в умовах початкової школи залежить від уміння педагога спілкуватися з учнями, встановлювати доброзичливі відносини між ними в спільній діяльності, не допускаючи конфліктних ситуацій, від його готовності допомогти дитині, направити його активність на доцільні дії. Педагог повинен створити розвиваюче середовище, сприятливий емоційно-психологічний мікроклімат в групі, що є необхідною умовою для нормального фізичного і психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Тому при організації та проведенні занять з фізичної культури особливе значення має виконання педагогічних, гігієнічних вимог, спрямованих на забезпечення стійкої працездатності дітей,

на виконання загального режиму дня і режиму рухової активності і на попередження можливих негативних впливів на учнів початкових класів.

Важливими причинами щодо зниження рухової активності молодших школярів є: ні чітко організований руховий режим у школі, необґрунтоване звільнення дітей від фізкультурних занять, тривалі розумові заняття, тривале перебування дітей в умовах малої рухливості під час навчальних занять та приготування домашніх завдань, слабкий педагогічний контроль за самостійною руховою активністю дітей у позанавчальний час.

Для оцінки рухового режиму в практиці варто визначити загальну тривалість рухового компонента за період неспання. Відповідно до рекомендацій, розроблених Міністерством охорони здоров'я України, вона повинна становити «не менше 50% часу неспання. Тим часом вивчення режиму дня дітей молодшого шкільного віку показало, що на частку рухової активності припадає не більше 25-30% часу неспання. Тривалість рухової активності дітей молодшого шкільного віку в період неспання в два рази нижче рекомендованої. Підвищення рухової активності учнів початкових класів в режимі дня перш за все повинні забезпечувати організовані форми фізичного виховання (уроки фізкультури, додатково організовані заняття, секційні заняття, рухливі зміни, гімнастика до занять, фізкультхвилинки). Крім обов'язкових фізкультурних занять слід використовувати позаурочні форми фізичного виховання» [72].

Переважну увагу слід приділяти секційним і додатково організованим заняттям, що сприяє розвитку рухових здібностей, вихованню фізичних і морально-вольових якостей і підвищенню рухової активності учнів початкових класів. Для того щоб фізкультурні заняття максимально сприяли всебічному розвитку дітей, засвоєнню різноманітних знань, формуванню рухових умінь і навичок і в той же час не приводили до стомлення, перенапруження, при організації рухової діяльності необхідно дотримуватися наступних педагогічних вимоги:

- з метою підвищення рухової активності і компенсації рухової недостатності учнів початкових класів необхідно впорядкувати режим дня і режим рухової активності дітей;
- забезпечуючи належний контроль за його виконанням з боку педагогів, медичних працівників школи та батьків;
- створити розвиваюче предметне середовище і сприятливі педагогічні умови для організації навчальної та позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності, що сприяють підвищенню рухової активності учнів початкових класів і забезпечують стійку працездатність дітей на заняттях;
- враховувати досягнутий рівень фізичного і психічного розвитку кожної дитини і використовувати відповідні їх функціональним можливостям засоби, форми і методи фізичного виховання, що не призводять до стомлення;
- для досягнення найбільшого оздоровчого та розвиваючого ефекту фізкультурних занять вкрай важливо забезпечити спільними зусиллями педагогів і батьків належний обсяг рухової активності дітей, доводячи його вікової норми протягом дня і тижня.

При раціональному чергуванні різних видів діяльності (навчальної, ігрової, трудової) і при чіткій, продуманій організації і грамотному плануванні всіх режимних моментів, в тому числі і самостійної рухової активності на прогулянці, секційних і додаткових занять у позанавчальний час вчитель може забезпечити належний обсяг рухової активності молодших школярів.

2.2.2. Використання методичного інструментарію стимулювання рухової активності молодших школярів

Основний зміст фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку складають фізичні вправи, спрямовані на розвиток рухових і координаційних здібностей, на формування рухових умінь і навичок і на виховання фізичних і

морально-вольових якостей. Рухова активність учнів початкових класів є складовою частиною системи фізичного виховання дітей шкільного віку. Основу шкільної програми з фізичного виховання в початкових класах складають гімнастичні та легкоатлетичні вправи, плавання, лижна підготовка, рухливі та спортивні ігри.

Комплексною програмою фізичного виховання учнів передбачені мета і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що вирішуються в початкових класах.

Установка на всебічний розвиток особистості передбачає зміцнення фізичного та психічного здоров'я молодшого школяра, розвиток рухових і координаційних здібностей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, набуття необхідних знань в області фізичної культури і спорту, виховання фізичних і морально-вольових якостей, позитивної мотивації до здорового способу життя і стійкої звички систематичних занять фізичними вправами.

Однією з основних умов успішного вирішення цих виховних, оздоровчих та освітніх завдань фізичного виховання є активна рухова діяльність дітей протягом дня, яка забезпечується комплексним використанням усіх форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи: уроків фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, рухливих і спортивних ігор, рухливих змін, самостійної рухової діяльності дітей, секційних занять, додаткових занять у групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, фізкультурних дозвіллів і свят і спортивних змагань [36, С.10-16]

Система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що об'єднує урочні, позакласні та позашкільні форми занять фізичними вправами і спортом, повинна бути спрямована на підвищення рухової активності, на розвиток рухових і координаційних здібностей і на створення максимально сприятливих умов для зміцнення фізичного і психічного здоров'я дитини. У зміст освіти з фізичної культури включаються два взаємопов'язаних

компонента: базовий, що забезпечує формування основ фізичної культури особистості; варіативний, що спирається на базовий і враховує, регіональні, національні умови (національні форми) розвитку фізичної культури. Зміст освіти, викладене в програмі фізичного виховання учнів початкових класів, передбачає широкий спектр знайомства молодших школярів з різноманітністю форм фізичної культури для вільного вибору кращою. На цій основі формується активне залучення учнів до фізичної культури і спорту.

На уроках фізичної культури здійснюється систематичне навчання дітей фізичним вправам і формуються необхідні знання, вміння та навички, передбачені шкільною програмою.

Зміст програмного матеріалу уроків фізичної культури, що проводяться в початкових класах, складається з двох основних частин: базової і диференційованої (варіативної). Освоєння базових основ фізичної культури обов'язково для кожного школяра, оскільки без базового компонента неможлива успішна адаптація учнів початкових класів до життя і ефективне вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання. Базовий компонент становить основу загальнодержавного стандарту загальноосвітньої підготовки у сфері фізичної культури і не залежить від регіональних, національних особливостей роботи школи індивідуальних здібностей учнів на відміну від варіативної частини, де все це враховується [39, с.68-72].

Процес формування знань, умінь і навичок нерозривно пов'язаний із завданням розвитку розумових і фізичних здібностей учнів. Тому завдання розвитку цих здібностей найбільш успішно вирішується на уроках фізичної культури.

Варіативна (диференційована) частина програми фізичного виховання продиктована необхідністю обліку регіональних, національних і місцевих особливостей роботи шкіл, що знаходяться в різних клімато-географічних умовах. З урахуванням цих особливостей застосовувалися засоби, форми і методи фізичного виховання, спрямовані на розвиток рухових здібностей і на оптимізацію режиму рухової активності учнів початкових класів.

Урок фізичної культури як основна форма організованого навчання фізичним вправам відіграє важливу роль у розвитку основних рухів-ходьби, бігу, лазіння, стрибків, метання, рівноваги з поступовим ускладненням якісних характеристик залежно від віку та рівня підготовленості молодших школярів. На кожному уроці вирішується комплекс взаємопов'язаних оздоровчих, виховних та освітніх завдань. Кожен урок фізичної культури повинен мати ясну мету і конкретні завдання, які визначають його зміст, вибір засобів і методів навчання, способів організації учнів і виконання навчально-тренувальних завдань. На кожному фізкультурному занятті педагог повинен приділяти велику увагу не тільки формуванню рухових умінь і навичок, розвитку рухових і координаційних здібностей, а й вихованню в учнів таких моральних і волевих якостей, як дисциплінованість, чесність, чуйність, доброзичливість, організованість, самостійність, відповідальність, сміливість, рішучість, наполегливість і цілеспрямованість. Поряд з підвищенням рухової активності і розвитком рухових і координаційних здібностей педагог зобов'язаний звернути особливу увагу на виховання цих моральних якостей, необхідних в життєдіяльності молодшого школяра [39, с.68-72].

Основу для успішного оволодіння руховими навичками молодші школярі отримують на уроках фізичної культури, що проводяться в початкових класах. Однак вдосконалення придбаних рухових умінь і навичок, самостійне застосування їх учням в різних умовах життя неможливі тільки одними обов'язковими дворазовими заняттями (уроками фізичної культури).

Щоб дати можливість учням початкових класів вдосконалювати рухові вміння та навички, самостійно використовувати їх рухової діяльності, педагог повинен крім уроків фізичної культури використовувати і інші форми фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, спортивних секціях, спортивні змагання, турпоходи, екскурсії за межі школи, міста); позашкільна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота (заняття в дитячих спортивних школах, дитячих туристських станціях, спортивних товариствах, у центрах фізичної

реабілітації); самостійні заняття фізичними вправами в сім'ї у вільний від навчання час.

Однак уроки фізичної культури, що проводяться два рази на тиждень, не задовольняють природну потребу дітей молодшого шкільного віку в рухах. Тому завдання вчителя залучити дітей до систематичних занять фізичними вправами не тільки на уроках фізкультури, що проводяться в початкових класах, а й інших позакласних і позашкільних форм фізичного виховання. Слід зазначити, що прихід дитини в школу майже вдвічі скорочує рухову активність в порівнянні з дошкільним періодом. Уроки фізкультури не компенсують цей недолік. Дворазові навчальні заняття компенсують лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів. Добова потреба учнів початкових класів одними уроками фізичної культури не задовольняється. Прихід дитини 6-7 років в школу істотно скорочує рухову активність в порівнянні з дошкільним періодом. Дефіцит рухової активності дітей молодшого шкільного віку становить 60-70% від необхідного для повноцінного фізичного і психічного здоров'я[39, с.68-72].

З огляду на це, в режимі дня учнів початкових класів необхідно передбачити крім уроків фізичної культури і ранкової гімнастики та інші позакласні і позашкільні форми фізичного виховання, спрямовані на оптимізацію режиму рухової активності. Педагог повинен виділити час для організації та проведення всіх форм і видів рухової діяльності дітей, представляючи учням можливість самостійно грати і займатися фізичними вправами протягом дня і тижня.

Сукупність різних форм, засобів і методів фізичного виховання створює певний руховий режим, необхідний для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та попередження стомлення і навчальної перевантаженості дітей молодшого шкільного віку. Правильна організація фізичного виховання дітей і комплексне використання різних форм занять фізичними вправами, доцільне чергування різних видів діяльності (навчальної, ігрової та трудової), а також розумових і фізичних навантажень протягом дня і тижня забезпечують

оптимальні умови для виконання рухового режиму, підвищення рухової активності і працездатності молодших школярів, а також для усунення навчальної перевантаженості.

Уроки фізичної культури в режимі дня школи займають одне з провідних місць. Вони повинні проводитися відповідно до загальних дидактичними принципами навчання і виховання з використанням доступних видів рухової діяльності дітей.

Основоположними принципами організацій навчання основним рухам на уроках фізичної культури є обережне і поступове підвищення труднощі виконуваних фізичних вправ і здійснення індивідуально диференційованого підходу до учнів початкових класів в процесі розвитку рухових здібностей і виховання фізичних і морально-вольових якостей. При організації та побудові уроку ці принципи повинні відповідати наступним педагогічним вимогам:

- урок повинен вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання фізичного виховання, формувати інтерес дітей до занять фізичними вправами;
- уроки фізичної культури повинні будуватися на принципах демократизації, гуманізації, педагогіки співробітництва, особистісного та діяльнісного походів, оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу, спонукаючи молодших школярів до активної рухової діяльності;
- вирішуючи завдання фізичного виховання на фізкультурних заняттях, вчителю необхідно орієнтувати свою діяльність на формування потреб і стійкої звички учнів початкових класів [33, С.101-106].

У процесі навчальних занять педагог повинен визначити рухові здібності, схильності кожного учня, його інтерес, схильність до певних видів спорту і сприяти початку занять цими видами.

Основними завданнями фізичного виховання учнів, початкових класів, які вирішувалися на уроках фізичної культури були:

- зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, формування правильної постави і корекція її порушень;
- розвиток рухових і координаційних здібностей, виховання фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості і координації рухів);
- формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня і про вплив фізичних вправ на стан здоров'я працездатність людини;
- виховання морально-вольових якостей (дисциплінованості, організованості, доброзичливості, чуйності, цілості, рішучості) і розвиток психічних процесів (уваги, пам'яті, кмітливості, мислення і творчої уяви).
- залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми у вільний від навчання час на основі формування інтересів до різних форм і видів занять і виявлення схильності дитини до тих чи інших видів спорту[33, С.101-106].

На уроках діти набувають знань про значення правильно організованого рухового режиму для зміцнення і збереження здоров'я, усунення навчального перевантаження, вчать правильно бігати, стрибати, метати, виконувати фізичні вправи із заданим темпом, ритмом на місці і в русі по показу і словесному поясненню вчителя.

Однією з найважливіших умов для раціонального використання фізичних вправ на уроках фізкультури з метою оптимізації рухового режиму і підвищення рухової активності учнів початкових класів є індивідуально диференційований підхід у виборі засобів, форм і методів фізичного виховання. Відбір, планування і використання фізичних вправ для раціональної організації рухової діяльності дітей здійснювалися з урахуванням віку, індивідуальних особливостей і рівня фізичної і функціональної підготовленості кожного учня.

Враховуючи великі індивідуальні відмінності дітей одного віку, у фізичному розвитку і підготовленості, на уроках фізичної культури

здійснювався індивідуально диференційований підхід до учнів і використовувався різнорівневий навчальний матеріал із застосуванням доступних вправ, відповідних їх віку, функціональним можливостям і рівню фізичної підготовленості. Індивідуально диференційований підхід передбачав використання доступних видів рухової діяльності дітей, дозованих за обсягом і інтенсивності фізичних навантажень, що дозволяють без шкоди для здоров'я підвищити їх функціональні можливості і працездатність. На кожному занятті застосовувалися дозовані фізичні вправи і адекватні методи навчання, що відповідають віку і рівню підготовленості дітей, що не перевищують їх функціональні можливості і не призводять організм до перенапруження і стомлення [44, С.181-185].

Виходячи з різного рівня фізичної і функціональної підготовленості учнів одного віку і класу на початковому етапі навчання основним рухам (бігу, стрибків, метання, висам упорів, елементів акробатики, вправам в рівновазі і іншим видам фізичних вправ) ми розділили їх на дві підгрупи: сильну і слабку. Це давало можливість вчителю початкових класів більшою мірою здійснювати індивідуальний підхід до слабких учнів і диференціювати обсяг і інтенсивності виконуваних фізичних вправ з урахуванням їх можливостей і рівня підготовленості.

Для учнів, що мають слабку фізичну і функціональну підготовленість, створювалися більш щадні умови при виконанні вправ, використовувалися більш легкі завдання, скорочуючи, довжину пробігів дистанції в бігу, зменшуючи кількість і висоту подоланих перешкод в іграх-естафетах і поступово збільшуючи труднощі, обсяг і інтенсивність виконуваних фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових і координаційних здібностей. Для сильних дітей застосовувалися більш важкі завдання з більшою інтенсивністю з поступовим наростанням труднощів виконуваних вправ. На уроках фізичної культури створювалися рівні можливості для участі слабких і сильних хлопців в руховій діяльності, використовуючи різнорівневий за складністю навчальний матеріал.

З метою індивідуалізації та диференціації навчально-тренувальних завдань і створення рівних можливостей для участі всіх дітей в руховій діяльності, організованої для підвищення рухової активності, в основній частині уроку учнів кожного класу можна поділити на два рівніполовини. Кожне половина виконувала б однаковий вид рухів, але з різним рівнем складності та інтенсивності, кількістю повторень. Для сильних хлопців використовувалися більш важкі вправи, з великою кількістю повторень і з меншими інтервалами відпочинку, а для слабких дітей застосовувалися більш легкі вправи з поступовим наростанням їх труднощів і з великими інтервалами відпочинку між повтореннями завдань [42].

В особливому індивідуально диференційованому підході потребували фізично ослаблені і часто хворіють діти, які мають низький рівень розвитку рухових і координаційних здібностей, слабку фізичну підготовленість і працездатність, знижені функціональні можливості. Для цієї категорії дітей на уроках фізичної культури обмежувалися вправи, що вимагають прояву максимальної сили, швидкості і витривалості (тривалі упори на гімнастичних снарядах, підтягування на перекладині, біг з максимальною інтенсивністю і інші, статичні вправи, що викликають затримку дихання і перенапруги). Для попередження стомлення і перенапруги під час навчальних занять для цих учнів використовувалися більш легкі завдання, що виконуються в полегшених умовах, а також застосовувалися більш часті і тривалі інтервали відпочинку.

Для досягнення оптимальної моторної щільності уроку широко використовувалися фронтальний, потоковий і круговий методи виконання вправ. З метою підвищення моторної щільності уроку використовувалися нестандартне обладнання (подовжена триступенева перекладина, біговий тренажер, велотренажери, диск здоров'я, гумовий батут, хитна лава, трамплін). Застосування нестандартного обладнання та нетрадиційних снарядів підвищувало інтерес дітей до розучуваних вправ, стимулювало їх активність на заняттях і сприяло підвищенню загальної та моторної щільності уроку.

З метою підвищення рухової активності молодших школярів можна пропонувати вправи в ігровій та змагальній формі за принципом: «хто швидше добіжить до прапорця!», «Хто довше утримає горизонтальну рівновагу, стоячи на одній нозі!», «Хто далі стрибне в довжину з місця і менше допустить помилок!».

Виконання вправ в ігровій і змагальній формі активізувало рухову діяльність дітей, підвищувало їх інтерес до них. При цьому діти змагалися між собою і прагнули показати кращі якісні та кількісні результати в бігу, стрибках, рівновазі, метанні та інших видах рухів. Це посилювало виховний і розвиваючий ефект занять фізичними вправами, що є вкрай важливим для дітей молодшого шкільного віку.

В індивідуальному підході потребували сором'язливі, нерішучі і боязкі діти. Для цієї категорії дітей був характерний низький рівень рухової активності. Вони часто відмовлялися виконувати вправи, що вимагають прояву вольових зусиль, сміливості і рішучості. З метою подолання цих негативних якостей використовувалися різні методичні прийоми: при виконанні стрибків у висоту і стрибків з піднесеного місця, лазіння по канату, що сприяє вихованню сміливості, рішучості прояву вольових зусиль.

Відмінною особливістю учнів початкових класів є їх велике бажання, інтерес, пізнавальна активність і висока емоційність під час фізкультурних занять. З огляду на ці особливості дітей, педагогу необхідно використовувати різноманітні методи навчання руховим діям, дотримуватися розумну дисципліну при організації рухової діяльності з наданням їм свободи і самостійності дій, також стимулюючи їх творчість та ініціативність. При навчанні фізичним вправам перевага віддавалася цілісному методу, приділяючи основну увагу якісному виконанню завдань.

Наприклад в основній частині завдання уроку будуть спрямовані на підвищення емоційного стану дітей, активізація їх уваги, підготовка організму учнів до майбутньої фізичною навантаженні. З цією метою в вступній частині уроку можна використовувати найпростіші види побудов і перебудов

(побудова в одну-дві шеренги, в коло, колону по одному і по два, перестроювання з однієї шеренги в дві шеренги, з однієї колони в дві колони); стройові вправи (повороти направо, наліво, кругом на місці і в русі); різновиди ходьби і бігу зі зміною напрямку; вправи на формування постави і попередження плоскостопості (ходьба на п'ятах, на носках, по покладеному на підлозі шнуру, по накресленій на землі лінії, драбинці); загально розвиваючі вправи без предметів і з різноманітними предметами (гімнастичні палиці, обручі, скакалки, булави, гумові м'ячі, прапорці та інші посібники); танцювальні вправи. Загально розвиваючі вправи підбиралися для різних м'язових груп (плечового пояса і рук, м'язів тулуба і ніг.

На початку навчального року, коли учні мають слабку фізичну підготовленість, у вступній частині уроку варто відводити більше часу за рахунок скорочення основної частини заняття. Це варто робити з метою поступового підвищення адаптації дітей до фізичних навантажень і попередження їх стомлення.

В основній частині уроку вирішуються виховні, освітні та оздоровчі завдання, передбачені програмою фізичного виховання учнів початкових класів. У цій частині уроку основна увага повинна приділятися розвитку рухових і координаційних здібностей, вихованню фізичних і морально-вольових якостей, формуванню рухових умінь і навичок в основних видах рухів.

Для комплексного вирішення цих завдань уроку варто використовувати загально розвиваючі вправи з гімнастичними палицями, обручами, прапорцями, скакалками, набивними і гумовими м'ячами; стрибки зі скакалкою; стрибки в довжину і висоту; опорні стрибки через козла; прості і змішані виси, упори на гімнастичних снарядах; біг на дистанції 30 м, 60 м, 150 м; човниковий біг на дистанції 3x5 м, 3x10 м; метання великих і малих м'ячів в ціль і на дальність; підтягування на перекладині; віджимання в упорі лежачи на руках; повзання по гімнастичній лавці, підтягуючись на руках; лазіння по

канату; рухливі ігри та естафети з елементами бігу, стрибків, лазіння, а також елементи спортивних ігор (ведення, передача, ловля м'яча на місці і в русі).

Тривалість основної частини уроку як і вступна частина не завжди є постійною. На початку навчального року, коли учні мають недостатню фізичну підготовку, вона буде коротшою (у межах 15-20 хв), а наприкінці року, коли у дітей підвищилася тренуваність на етапі вдосконалення, тривалість становила 25-30 хв.

У заключній частині уроку вирішуються завдання відновного характеру. Вони спрямовані на відновлення функціональної активності учнів і на забезпечення поступового переходу їх від збудженого стану до спокійного. З цією метою застосовувати варто малоінтенсивні вправи (повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів), що виконуються в повільному темпі. У заключній частині уроку підводяться підсумки і даються домашні завдання. Тривалість заключної частини заняття коливалася в межах від 5 до 7 хвилин.

Фізичне навантаження на уроках треба контролювали за частотою серцевих скорочень і за зовнішніми ознаками стомлення. На заняттях по можливості не застосовувати вправи, що викликають різке почастищення пульсу більше 155-160 уд/хв і велику стомленість (різке почервоніння обличчя, сильну задишку, втрату координації рухів, нудоту, запаморочення). При появі цих ознак великого стомлення виконання вправ варто припинити. Дозування навантаження на уроках варто змінювати зміною сумарного обсягу (кількості) вправ; зміною кількості повторень; збільшенням або зменшенням часу, що відводиться на виконання завдань; скороченням або збільшенням інтервалів для відпочинку між повтореннями виконуваних вправ; застосуванням вправ різної інтенсивності; ускладненням або спрощенням умов виконання вправ; введенням більш важких або легких завдань [40 С.75-78].

Найважливішою вимогою, до організації фізкультурних занять, спрямованих на розвиток рухових здібностей, підвищення рухової активності

і працездатності молодших школярів, є індивідуалізація і диференціація фізичного навантаження. Індивідуалізація навантаження здійснювалася з урахуванням віку, стану здоров'я та досягнутого рівня фізичної та функціональної підготовленості кожного учня.

При підборі і застосуванні фізичних вправ для підвищення рухової активності учнів початкових класів варто враховувати типологічні особливості вищої нервової діяльності. Збудливі діти з холеричним типом нервової системи відрізняються високою працездатністю і добре виконували вправи швидкісного характеру. Вони гірше справлялися із завданнями, що вимагають витривалості. Для тренування нервових процесів у таких школярів застосовувати варто малорухливі ігри, малоінтенсивні вправи (повільний біг, стрибки зі скакалкою з поступовим збільшенням тривалості).

Учні зі слабким типом нервових процесів відрізняються зниженою руховою активністю. Для цієї категорії дітей важко даються вправи швидкісного характеру, що вимагають прояву швидкості, рухливості. Для розвитку швидкісних якостей використовувалися: біг на дистанції 10, 20, 30 м; човниковий біг 3 x 10 м, 3 x 20 м; прискорення з низького старту на дистанції 15, 20, 30 м; рухливі ігри та ігри-естафети; стрибки через скакалку в максимальному темпі за 10 сек.

Також варто при проведенні занять на відкритому повітрі в холодну пору року використовувати вправи, що підсилюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем (біг, стрибки, рухливі і спортивні ігри, загальнорозвиваючі вправи з різними предметами) і запобігають охолодження (переохолодження) дітей. Основну частину уроку проводити з більшою інтенсивністю, використовуючи фронтальний, груповий, потоковий і круговий методи виконання вправ. Це сприяло підвищенню моторної щільності уроку.

Навчальні заняття з фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку повинні проводитися і будуватися на принципах демократизації, гуманізації, педагогіки співпраці з наданням самостійності, свободи дій,

шляхом скасування жорстких вимог і встановлення добрих, дружніх і довірчих взаємин між учасниками педагогічного процесу.

2.2.3. Поєднання рухової активності молодших школярів з іншими видами діяльності

Однією з проблем в системі освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими видами навчальної діяльності школярів. Можливою причиною цього є відсутність реальних механізмів взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності. Суть такої взаємодії полягає у формуванні інтегрованого освітнього, оздоровчого і загального виховного ефекту навчання. Нажаль, в сучасній школі ці компоненти реалізуються незалежно один від одного.

Передові технології вальдорфських шкіл, методології Штайнера, Флоренського говорять про наступне:

Дитина – це цілісна істота, у якої специфічно індивідуально взаємодіють духовна, душевна і тілесна організації.

Розвиток дитини розглядається через призму трьох душевних або, точніше, духовних сил: інтелекту, почуття і волі. Власно людське розглядається не в перебільшеному розвитку однієї з якостей, а в досягненні індивідуальної гармонії й збалансованості всіх трьох духовних сил. Образно кажучи, освіта дитини повинна бути освітою і для голови, і для рук, і для тіла.

Побудова навчального плану вихователя в дитячих дошкільних і шкільних закладах визначається відомим ще з часів Я. Коменського принципом природовідповідності, що в реальності означає наслідування вікових законів розвитку дитини.

Особлива увага приділяється формуванню тілесної організації, тобто гармонійному фізичному розвитку дитини, її руховій діяльності як основі для прояву вищих людських якостей.

Для оцінки ефективності впливу у освітньому процесі оздоровчо-виховного середовища на психофізичний розвиток дитини передбачається

застосування не тільки кількісних, а й якісних показників дослідження динаміки зміни фізичних можливостей організму дитини.

Нормальними умовами вияву та розвитку дитячих здібностей час навчання є спільна ігрова діяльність, спілкування з іншими дітьми, під час яких дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте.

Нами проаналізована система завдань оздоровчої педагогіки щодо рухового навчання. Ігрові ситуації в системі пізнавально-рухового навчання сприяють-зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації, яку школярі дістають під час уроку з конкретного предмета. Варто зазначити: зміст матеріалу, що вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, яка допомагає моделювати образ-асоціацію знань паралельно інформації, яку подає вчитель, зокрема, про сутність теми з конкретного предмета, що зрештою сприяє засвоєнню знань. Передача знань під час дидактичної гри дає змогу використовувати в роботі не лише усвідомлену пам'ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення між руховими і ментальними процесами [40, С.75-78].

Учені вважають, «що запам'ятовувати й усвідомлювати інформацію краще, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною є фонові рухова активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання активність дитини поліпшує якісне сприйняття інформації, що надходить. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам'яті викладеного на уроці нового матеріалу та прагнення дитини відтворити рухові дії, що означають правильну відповідь. У рухливій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування і паралельно за рахунок рухових дій і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшуються функція дихання, емоційний стан молодшого школяра» [50, С.57-59].

Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей свої розумові здібності. Вони намагаються використати їх уже на початку гри, щоб

не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить у класі), або особисто свій престиж перед товаришами під час рухових ігор у спортивному залі, коридорі тощо. Ефект залежить від професійної майстерності і творчості вчителя, тобто від запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або здійснення сюжету [4].

Розвиток мислення дитини найяскравіше виявляється в його діяльності. І.М.Сеченов писав: «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку». Так, під час скорочення м'язів у кору головного мозку поступає потік нервових імпульсів, підвищується тонус, сприйнятливість до засвоєння інформації.

Такий методичний підхід допомагає засвоювати методичну інформацію, запобігаючи або зняттям розумової втоми, вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань, як результату, коли методи і засоби фізичної культури використовуються не як фактори, пригнічуючи рухову активність, а як дієві засоби, які підвищують ефект удосконалення інтеграції освітньої і пізнавальної діяльності. «Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу і спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики спрямованої дії не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової і м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість і орієнтацію тіла та окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища».

Розглядаючи оздоровчо-виховний процес як процес цілеспрямованого педагогічного впливу, треба пам'ятати, що його якісним наслідком завжди виступає система відносин до свого рівня фізичної підготовленості, здоров'я, рухових та функціональних можливостей організму, до себе як до особистості, до праці та ін. Принципово важливим при цьому є момент вибору методів впливу.

Педагоги найчастіше помилково сприймають методи цілеспрямованого оздоровчо-виховного впливу як результати виховання, що визначають сутність створення підходів, які обираються для цього. Утім, основою оздоровчо-виховної роботи є методи створення умов і форм організації взаємодії педагогів та учнів під час загальноосвітніх уроків в процесі інтеграції освітньої та оздоровчо-виховної роботи, як наслідок спільної життєдіяльності в одному часовому інтервалі, що призводить до автоматичного (а точніше до неминучого, а не до примусового) формування системи ставлення учнів до створення стійкої мотивації і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури [11].

Унаслідок довготривалої розумової або фізичної роботи у процесі навчального дня рівень працездатності у школярів поступово знижується, особливо у першокласників. «Причиною тому є втому, яке настає через 20-25 хвилин роботи, особливо на третьому-четвертому уроках в середині тижня. Основними ознаками розумового стомлення є зниження уваги, погіршення засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок у виконанні завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Поряд з цим зростає і м'язова втома, що призводить до порушень постави – голова нахиляється дедалі нижче і нижче, плечі також опускаються, спина сутулиться, учень лягає грудьми на парту, або перекошує тулуб у бік» [8, С.141-146].

«Тривале сидіння за партою спричиняє втому спини, ший, ніг, призводить до застійних явищ м'язів тулуба і суглобів нижніх частин тіла, до зниження функції органів та систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу. Якщо такий стан організму буде часто повторюватися, то через 2-3 місяці навчання це призведе до загальної втоми і погіршення стану здоров'я дитини» [8, С.141-146].

Для того, щоб уникнути таких прикрих наслідків, треба застосовувати так званий активний відпочинок, тобто зміну одного виду діяльності на інший у формі фізкультурних хвилинок або фізкультурних пауз. «Не складно,

здається., – писав К. Ушинський, – «примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовханини: але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу; яка здебільшого панує у них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання».

Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять». Найкращою формою виконання фізкультурних хвилинок є ритмічна гімнастика, тобто виконання вже відомих фізичних вправ під веселу музику.

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

Педагогічні завдання (виховні, оздоровчі та освітні), що «вирішуються під час проведення рухливих ігор, визначаються вимогами щодо подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку і функціональних можливостей їх організму. Це досягається цілеспрямованим доббором рухливих ігор».

Особливе місце у цьому аспекті займають рухливі ігри, зокрема, в початкових класах, що використовують на уроках та в позаурочний час. Це сприяє розширенню рухової активності школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки, розвитку організму в цілому.

Варто зазначити, що використання рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій школі буде залежати від створених умов і їх організації.

Отже, використання ігор під час рухової активності має бути цікавим.

Тому, що нецікава гра, викликатиме у дітей лише невдоволення, незібраність, неуважність та млявість рухів.

Висновки до другого розділу

Враховуючи сучасні умови соціального й екологічного середовища на фоні інтелектуального вдосконалення, великого інформаційного значення набуває динаміка фізичного розвитку школяра як фактора, що засвідчує рівень гармонійного росту та здоров'я дітей. Акцент в охороні здоров'я школярів зміщується в бік активної участі в його збереженні як самих школярів, так і їхніх батьків, а також учителів за рахунок системи оздоровчо-виховної роботи та знань про реальний стан здоров'я, динаміку фізичного розвитку, функціональних можливостей, стан постави, частоту захворюваності та інших показників під впливом занять протягом навчального року.

Молодшим школярам є можливість самостійно вибрати вид рухів, спосіб його виконання. На уроках фізкультури не має жостких вказівок, що обмежують самостійність і ініціативу дітей. Фізичні вправи і завдання варто використовувати з урахуванням бажання, інтересу дітей, надаючи їм можливості самостійного вибору. Це підвищить активність молодших школярів на заняттях, розвиватиме їх самостійність та ініціативність.

Молодшим школярам є можливість самостійно вибрати вид рухів, спосіб його виконання. На уроках фізкультури не має жостких вказівок, що обмежують самостійність і ініціативу дітей. Фізичні вправи і завдання варто використовувати з урахуванням бажання, інтересу дітей, надаючи їм можливості самостійного вибору. Це підвищить активність молодших школярів на заняттях, розвиватиме їх самостійність та ініціативність.

ВИСНОВКИ

Дослідження виявило, що рівень рухової активності молодших школярів більшою мірою визначається змістом, характером рухової діяльності до умінням педагога раціонально організувати руховий режим і грамотно управляти різноманітною діяльністю дітей в навчальний і позанавчальний час з використанням різних засобів фізичної культури і спорту і форм занять фізичними вправами.

Уміння педагога грамотно організувати і проводити фізкультурні заняття, раціонально управляти різноманітною руховою діяльністю дітей є одним з найважливіших умов для підвищення рухової активності, розумової і фізичної працездатності, усунення навчальної перевантаженості, попередження стомлення і забезпечення активного відпочинку.

Раціональна організація рухового режиму в умовах початкової школи і сім'ї передбачає комплексне використання урочних і позаурочних форм занять фізичними вправами і чергування різних видів рухової діяльності дітей в режимі дня. Розглядаючи питання організації рухового режиму і підвищення рухової активності учнів початкових класів, педагогу необхідно враховувати характер їх повсякденної діяльності, пов'язаної з навчанням в школі. При цьому особливу увагу слід приділяти школярам, які відчують руховий дефіцит.

На основі проведених спостережень можна стверджувати, що раціональне поєднання різних форм і видів навчальних і позакласних занять фізичними вправами (уроки фізичної культури, секційні та додаткові заняття, рухливі зміни, малі форми фізичного виховання) забезпечує належний добовий обсяг рухової активності, відповідний віку і рівню підготовленості дітей.

Найважливішими умовами раціонального планування і побудови занять з фізичної культури, спрямованих на підвищення рухової активності молодших школярів, є: організація рухової діяльності дітей на принципах

гуманізації та демократизації її змісту з використанням доступних засобів, форм і методів фізичного виховання; створення гуманної, особистісно-орієнтованої фізкультурно-оздоровчого середовища, що сприяє підвищенню рухової активності, зміцненню фізичного і психічного здоров'я, максимальної реалізації індивідуальних здібностей і розвитку особистісних якостей; упорядкування загального режиму дня і режиму рухової активності з раціональним чергуванням різних видів діяльності і форм занять; дотримання дидактичних принципів (систематичності і послідовності, доступності та індивідуалізації, свідомості і активності) при навчанні основним рухам і застосуванні навчально-тренувальних завдань.

У процесі дослідження встановлено, що підвищенню рухової активності молодших школярів сприяє створення гуманного, особистісно-орієнтованого фізкультурно-оздоровчого середовища, що передбачає наявність спортивного обладнання та інвентарю, педагогічних кадрів, інноваційних, варіативних програм, навчально-методичних посібників з фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бей П. І. Основи здоров'я у запитаннях і відповідях. 1-4 класи: посібник довідник. Видання друге, доповнене і перероблене. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2011, С.12.
2. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Рухова активність школярів Норвегії в системі фізичного виховання. Наукова праця. Педагогіка. 2017, №279 – С. 125-129.
3. Бондарчук Н. А. Фізкультхвилинки для учнів початкових класів: навчально-методичний посібник. Немиринецька ОШ І-ІІІ ступенів, 2009 – 54с.
4. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990.-208 с.
6. Валеология – наука про здоровий спосіб життя // Інформ.-метод. збірник товариства «Знання» України, 1996. – Вип. 1. – 320.
7. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. – : Волинська книга, 2007. – 348 с.
8. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я: підручник. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2010, 236с.
9. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання молодших школярів /Ю.В.Васьков. – Х. : Вид-во "Ранок", 2009. – 244 с.
- 10.Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2016, №8, С.1-6.
- 11.Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных

- учереждений среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская – К.: Освіта, 2006. – 256 с.
12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
13. Гелашвили О.А, Хисамов Р.Р. Шальнева І.Р. Физическое развитие детей и подростков. Современные проблемы науки и образования. 2018, №3. 345с.
14. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник для 1 кл./За ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2003. – 127 с.
15. Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів молодшого шкільного віку / С. Гозак, О. Єлізарова, А. Парац // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – № 3. – С. 93-104.
16. Горобець І. А. Досвід формування здорового способу життя у початковій освіті у 80-ті роки ХХ століття. Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2017. Вип. 35. С. 271-276.
17. Горобець І. А. Формування здорового способу життя молодших школярів як історико-педагогічна проблема (50-90 рр. ХХ ст.). Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Ізмаїл, 2017. Вип. 36., С. 53-58.
18. Горобець І. А. Формування культури здоров'я молодших школярів в освітньому просторі. Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 37., С. 28-33.
19. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей. – Запоріжжя, 2005. – 127 с.
20. Державною національною програмою «Діти України» (Указ Президента України від 18.01.1996 р. № 63/96.

- 21.Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. мат. / Дубогай О. Д. – К. : Шк. світ, 2006. – 128 с.
- 22.Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К,: Вид. дім «Шкіл, світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112с. – (Б-ка «Шкіл, світу»).
- 23.Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.
- 24.Єременко Н. П. Ефективність використання фітнес-програм з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку / Н. П. Єременко Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 3. – Київ: 2019. – С. 61-65
- 25.Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів (Рукопис). – Чернігів, 2002. – 528 с.
- 26.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
- 27.Зубко А. М., Горобець І. А. Здоров'язбережувальні ідеї в педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського. Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018, Вип. 38. С. 10-15.
- 28.Калиниченко І. О., Єжова О. О. Формування здоров'я школярів в умовах навально-виховного закладу// Довкілля та здоров'я. – 2003.– №3(26). – С.60-64.
- 29.Калиниченко І.О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7-17 років. Спортивна медицина.2014, №1, С.36-40.
- 30.Кіндзера А. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 1-4 класів / Анна Кіндзера, Іванна Боднар, Наталія Сороколіт // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкеви. – 2017. – № 4. – С. 176-180.

- 31.Коваль Л. В. Організація здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в початковій школі з урахуванням психофізіологічних особливостей молодших школярів [Електронний ресурс]. Наука і освіта, 2011, №2, С.25-29. Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_2_2011/ped/Koval.h.
- 32.Ковалько В. И. Младшие школьники на уроке. 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток / В. И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2006, 512с.
- 33.Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів / Н. Ковальова // Мат. III Всеукр. наук-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». – Донецьк, 2008. – С. 101-106.
- 34.Козуб О.В., Могорита А.І. Фізкультхвилинки та ігри в 1-4 класах. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 64 с.
- 35.Коробоненко Т. В. Роль фізкультхвилинок у збереженні здоров'я дітей на уроках української мови / Т. В. Коробоненко // Таврійський вісник освіти.2014. – № 1 (45). – Частина I. – С. 220-226.
- 36.Коча І. А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 39. С. 10-16.
- 37.Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук. – Физическая культура, воспитание, образование, тренировка, 2004. – № 5. – С. 8-14.
- 38.Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухові ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник – Тернопіль “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
- 39.Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Ю. Круцевич, О. Іщенко,

- В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 68-72.
40. Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Т. Ю. Круцевич, Д. О. Соловей // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 12. – С. 75-78.
41. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
42. Кузнецова А. С. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня [Електронний ресурс] / А. С. Кузнецова // Освітній портал “Класна оцінка”. – Режим доступу: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/fizkulturni-khvilinki-fizkultrpauzi-ompleksi-vprav.html>.
43. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Ч.1. – Київ – Вінниця: Континент – ПРИМ, 1995. – 124 с.
44. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. 2013, №1(21), С.181-185.
45. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. – 2001. – 214 с.
46. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3. – С. 52-57.
47. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США. Молода спортивна наука України. Львів. 2015, №2. – С.167-172.
48. Матвеев А. П. Физическая культура в начальной школе. Учебная программа для учащихся 1-4 классов / А. П. Матвеев, М.В.Малыхина. – М.: Дрофа, 2000. – 123 с.

49. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року.
50. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І. А. Панін // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л.: [б. в.] 1995. – С. 57.
51. Поліщук, Н. А. Здоров’язбережувальні аспекти сучасного уроку [Електронний ресурс] / Н. А. Поліщук // Педагогічний пошук. – 2013. – № 4. – С. 17-21. – Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/105/18771-zdorov-yazberezhuvalni-aspekti-suchasnogouroku.html>.
52. Попова Г. К. Здоров’язберігаючі технології в початкових класах. Фізкультхвилинки – важлива складова профілактики перевтоми і збереження втоми учнів: Досвід роботи [Електронний ресурс] / Г. К. Попова. – Режим доступу: <http://l.lekciya.com.ua/geografiya/7693/index.html>.
53. Приходько В. М. Роль фізкультхвилинки на уроці в початковій школі [Електронний ресурс] / В. М. Приходько // Освітній портал “Класна оцінка”. – Режим доступу: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/rol-fizkultkhvilinok-na-urotsi-v-pochatkovii-shkol.html>.
54. Про схвалення Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015/p>
55. Проблеми здоров'я і медичної допомоги та модель покращання в сучасних умовах. Під ред. ВМ Коваленко, ВМ Корнацького. Київ: 2016, 261с
56. Рибалько С.Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій. – Харків. Видавництво група «Основа», 2015. – 143с.

57. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку (2013): Наказ МОЗ України № 802 від 13.09.2013. <https://zakon.rada.gov.ua>.
58. Савченко О.Я. . Урок у початкових класах: Навч.-метод. посібник. – К.: Освіта, 1993, 208с.
59. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності / В. П. Сергієнко // 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, 2018. – Вип. 5 (99). – С. 150-153.
60. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
61. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / Сухарев А. Г. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.
62. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев, 1974г.
63. Товт А. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / А. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». – 2015. – 88 с
64. Тодорович А. Я. Рухлива хвилинка: Музичний матеріал та методичні рекомендації [Електронний ресурс]. Луцьк: ЗОШ І-ІІІ ст. с. Піддубці,. – 2014, 36с. – Режим доступу : <https://urok-a.com/fizkulthvylynky-na-urokakh-v-pochatkovij-shkoli>.
65. Томенко ОА. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013, №3, С.9-23.

- 66.Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкреттій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 2. – С. 54-57.
- 67.Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних дослідження у фізичному вихованні та спорті: Навчальна книга / Б.М. Шиян, О.М.Вацеба – Богдан, 2008. – 276с.
- 68.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина , 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – С.58-96.
- 69.Шпак О. М. “Школа здоров’я” – шлях до формування гармонійної здорової особистості / О. М. Шпак, Т. Б. Єфімова, Т. В. Меркулова // Гіг. насел. місць. – К., 2005. – Вип. 45. – С. 556-558.
- 70.Якименко С.І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі. Видавничий дім «Слово», 2014. – 219с.

Слухати ми перестали
І тепер всі дружно встали.
Будемо відпочивати,
Нумо вправу починати.
Руки вгору, руки вниз,
І легесенько прогнись.
Покрутились, повертілись,
На хвилинку зупинились.
Пострибали, пострибали,
Раз — присіли, другий — встали.



Хто ж там, хто вже так стомився?
І наліво нахилився.
Треба дружно всім нам встати,
Фізкультпаузу почати.
Руки вгору, руки вниз,
Вгору трішки подивись.
Руки склали, як вітряк,
І покрутимося так.
Вище руки підійміть
І спокійно опустіть.
Потім дружно всі сідаймо
І до праці приступаймо.

Сірий котик міцно спав,
(імітація дії)
Навіть пісню не співав.
Та, нарешті, пробудився
(вправи для шиї)
І довкола обдивився.
Став смачненько потягатись
(потягування)
І чистенько умиватись
(масаж дрібних м'язів обличчя)



Раз, два - всі присіли, *(присісти)*
Потім вгору підлетіли *(підстрибнути)*
Три, чотири - нахилились,
(нахиляння тулуба вперед)
Із струмочка гарно вмились
(імітація умивання)
П'ять, шість - всі веселі
Крутимось на каруселі, *(покрутитися)*
Сім, вісім - в поїзд сіли,
Ніжками затупотіли *(затупотіти)*
Дев'ять, десять - відпочили
І за парти дружно сіли.



Йшов по лісу їжачок, *(ходьба на місці)*
В нього шубка з голочок.
Ніс багато грушечок,
(нахиляння тулуба в сторони)
Аж болів йому бочок.
Раз, два, три, чотири, п'ять! *(стрибки)*
Зупинився спочивать.
Піклувався їжачок *(вправи для кистей рук)*
Про маленьких діточок,
Чарівних, непосидючих,
Дуже милих і колючих.
Десять, дев'ять, вісім, сім! *(стрибки)*
Грушечки ці ніс він їм.

Хмарка сонечко закрила,
(закрити обличчя руками)
Слізки срібнії зронила.
Ми ті слізки пошукаєм, *(присідання)*
У травичці позбираєм.
Пострибаєм, як зайчата,
(стрибки)
Політаєм, як пташата,
(помахи руками, як крилами)
Потанцюємо ще трішки,
(танцювальні рухи)
Щоб спочили ручки, ніжки.
Всі веселі? От чудово!
А тепер до праці знову.



Сірий зайчик сів і жде, *(присідання)*
Спритно вушками пряде
(приклавши кисті до вух, то розгинають, то згинають їх)
Зимно зайчику стояти
Треба трішки пострибати *(стрибки)*
Скік-скік, скік-скік.
Треба трішки пострибати,
Пострибавши, відпочити
Й *(назва предмету)* учити *(сісти за парти)*



Прилетіли журавлі
(помахати руками, як крилами)
І великі, і малі *(руки вгору, руки вниз)*
Сіли собі на ріллі, *(присісти)*
Заспівали: "Тра-ра-рі" *(встати)*
Де журавка ходила –
(ходьба з високим підніманням стегна)
Там пшениця родила,
Де журавель походив -
Там ячмінь уродив

Встало вранці ясне сонце,
(потягування)
Зазираю у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Будем дружно присідати,
(присідання)
Сонечко розвеселяти.
Встали-сіли, встали-сіли.
Бачите, як звеселили.
Стало сонце танцювати,
(танцювальні рухи)
Нас до танцю закликати:
Нумо разом, нумо всі
Потанцюєм по росі.



Станьмо, діти, чітко в ряд
Вирушаємо у сад,
Руки вгору піднімаєм
Груші, яблука збираєм.
Назбираємо багато,
Щоб узимку ласувати.
Ширше діти, треба стати,
Будем дрова ми рубати.
Раз — підняти руки вгору,
Два змахнули всі додолу
І рубаємо завзято
Хай тепло приходить в хату
Руки на пояс ставимо усі
Будем стрибати, мов горобці
Скік вперед і скік назад
Крильця вниз всі опустили
І на місці походили



Ми лісочком йшли,
(ходьба на місці)
Грибочок знайшли,
Нагнулись, підняли,
(нахиляння тулуба вперед)
У кошик поклали
І далі пішли (ходьба на місці)
Ми лісочком йшли,
Малинку знайшли.

Трава - низенька-низенька, (присісти)
Дерева - високі-високі (потягнутися)
Вітер дерева колише, гойдає, (нахили тулуба)
То вправо, то вліво хитає,
То вперед, то назад, то вниз пригинає.
Птахи летять, відлітають, (помахати руками, як крилами)
А учні тихенько за парти сідають
І (назва предмету) вивчають.

**Хлопчики й дівчатка!
Колони підрівняйте.
Й розминку - веселинку
Зі мною починайте.
Раз — підняти руки вгору,
Два - нагнутися додолу.
Три, чотири — прямо стати.
Будем знову починати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Вище руки підніміть і голівки потрясіть.
Нахил вліво — раз, два, три
Нахил вправо — раз, два три.
Нахилились, розігнулись.
Навкруг себе повернулись.
Раз присядьте.
Два присядьте.
І за парти тихо сядьте.**



<https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM>

<https://www.youtube.com/watch?v=pcLMi59Pqhw>

<https://www.youtube.com/watch?v=5gxZ2-Hoyqo>

<https://www.youtube.com/watch?v=OXZey9Upjfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=4g6Cd1X7IUU>

https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn_iOl

<https://osvitanova.com.ua/posts/3596-video-19-fizkultkhyvlynok-na-riznyi-vik-i-smak>

<https://www.youtube.com/watch?v=JMI5Z-BayuE>

https://www.youtube.com/watch?v=N3UIHRRQ_xw

<https://www.youtube.com/watch?v=hxtbvnGe804>

<https://dity.tydyvy.com/show/24>

<https://www.youtube.com/watch?v=cUmvYKFcP2g>

<https://www.youtube.com/watch?v=4g6Cd1X7IUU>

https://www.youtube.com/watch?v=5gxZ2-Hoyqo&list=PLEIG6fwk_0UnUQzb9Y5mM3p0TJ_Tu2Oe2&index=33

<https://www.youtube.com/watch?v=0U1wPXKIJWo>

https://www.youtube.com/watch?v=8Of4_BSEM9Y&list=PLWao8KU3Hz5FhkbR9gBSrIGHGDJzDicH4&index=21

https://www.youtube.com/watch?v=Hxaxd229Kt8&list=PLcteA27YDdhtqQlcaDia2z_r09pixVgqg&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=A09aJ3gvLWs&list=PLEIG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs&index=4

https://www.youtube.com/watch?v=VcsgjbPs_il&list=PLEIG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs&index=3

ІГРОВІ ФІЗХВИЛИНКИ

Гра «Ведмідь»

Учитель пропонує учням уявити, як повільно ходить ведмідь, вайлуvато переступаючи з ноги на ногу; як бігає – швиденько і прямо пересувається вперед, (дозволити школярам пробігти від своїх парт до дошки), як він бурчить.

Гра «Піаніно»

Поставити всі пальці на парту і під рахунок вчителя «раз і два» імітується гра на піаніно, пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

Гра «Комарики»

Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть в долоні над головою. «Комарик біля вуха» тощо.

ВІРШОВАНІ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

1. Що ж, мабуть, прийшла пора
Всім нам відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Усіх запросити.
Раз, два – всі присіли,
Потім вгору підлетіли.
Три, чотири – нахилились,
Із струмочка гарно вмились.
П'ять, шість – всі веселі –
Летимо на каруселі!
Сім, вісім — в поїзд сіли
Ніжками затупотіли.
Дев'ять, десять — відпочили
І за парти дружно сіли.

2. В казковому лісі розминка –
Настала фізична хвилинка.
Втому проженем руками
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно –
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.
Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,
Потім назад нахилили,

Потім наліво поклали,
Потім направо і стали
Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

3. Раз, два! – всі пірнають
Три, чотири! – виринають.
П'ять, шість! – на воді
Кріпнуть крильця молоді.
Сім, вісім! – повторили
І за парти тихо сіли.

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Виконується в положенні сидячи. Міцно заплющити очі на 3 – 5 с, потім розплющити на 3 – 5с. Повторити 6 – 8 разів.
2. Виконується в положенні сидячи. Швидко моргати протягом 30 – 40 с.
3. Виконується в положенні сидячи. Закрити повіки. Помасажувати їх зна допомогою колових рухів пальців (верхнє повіко – від носа до зовнішнього краю очей, нижнє повіко – від зовнішнього краю до носа (потім – навпаки). Виконувати протягом 30 – 40 с.

ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА

1. Сірі гуси налетіли(*Поворушити пальчиками у повітрі*)
І на лузі тихо сіли.(*Покласти долоні на стіл.*)
Походили, походили, (*«Ходити» пальчиками по столу*)
Попоїли, попоїли,(*Стукати пальчиками по столу*)
Знялися і полетіли.(*Поворушити пальчиками у повітрі.*)
2. Диб-диб-диб,(*Постукати кулачками по столу*)
Диб-диб-диб,(*Постукати пальчиками по столу*)
Біля пенька гриб — (*Малювати одночасно пальчиками обох рук контур гриба*)
Отакий товстезний,(*Великими і вказівними пальцями обох рук утворити кільце*)
Отакий грубезний, (*Стиснути кулачки*)
Бриль на голові.(*Одночасно пальчиками обох рук малювати шапочку гриба*)

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ДЛЯ ДИХАННЯ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

- Глибокий вдих руки повільно підніміть до рівня грудей). Затримайте подих (увагу сконцентруйте на середині долонь). Повільно видихніть (руки опустіть уздовж тіла).

- Глибоко вдихніть. Закрийте вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримайте подих. Видихніть з відкритим сильним звуком « а-а-а» (чергуйте зі звуками « и-и-и», « у-у-у»).

- Глибоко вдихніть. Руки повільно підніміть угору. Затримайте подих на вдиху. Видихніть з відкритим сильним звуком « а-а-а». Руки повільно опустіть. Вдихніть. Руки повільно підніміть до рівня плечей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком « про», обійміть себе за плечі, опустіть голову на груди. Повільно і глибоко вдихніть. Руки підніміть до рівня грудей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком « у-у-у». Руки опустіть униз, голову на груди.

- Стисніть правою рукою ліве плече. Голову поверніть ліворуч і подивіться назад. Розведіть плечі із силою. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видихніть. Подивіться назад через праве плече, знову із силою розведіть плечі. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видих. Опустіть руки вздовж тіла, голову опустіть на груди. Вдихніть, видихніть. Повторити вправу, тримаючи лівою рукою праве плече.

- Видихніть, розплющіть очі. Вдихніть, заплющіть очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони заплющені. Розплющіть очі й покліпайте. Щоразу, відкриваючи очі, зауважуйте те, що бачите: всі

вигини і форми, лінії і кути. Спочатку тільки темне, потім – світле.

- Руки вгору, вниз, промовляти звуки „Ш”, „Ж”, видихаючи повітря.
- В. п. – стати рівно, руки вниз.

1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути. Повторити 3-4 рази.

- В. п. – стати рівно, руки вниз.

1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.

- Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.

- Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.