

РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ключові слова: *рухливі ігри, фізичне виховання, молодший шкільний вік, фізичні якості, здоров'я.*

Сучасні діти проводять значну частину часу за комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами, що призводить до гіподинамії та негативно впливає на їхнє здоров'я. Рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я, що є основою для формування здорового способу життя. Вони сприяють розвитку соціальних навичок, комунікації та вміння працювати в команді, а також допомагають зняти стрес і покращити емоційний стан дітей.

Мета – дослідити роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Рухливі ігри – це ключова складова фізичного виховання дітей, що готує їх до дорослого життя, як писав П. Лесгафт. Це свідома, активна діяльність, де діти вчаться швидко та точно виконувати завдання, використовуючи різноманітні рухи. Активні та творчі рухи, що мотивуються сюжетом гри, та дотримання встановлених правил – основні характеристики рухливих ігор.

Рухлива гра – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв'язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію.

Для педагогів рухливі ігри – це цінний інструмент, що дозволяє використовувати різноманітні методи для всебічного розвитку здорової та повноцінної особистості дитини.

Методика проведення рухливих ігор у шкільному віці відбито у роботах багатьох учених, наприклад, О. Корносенко, В. Сусла, Е. Вільчковський та інших. Методика проведення рухливих ігор відрізняється для дошкільного і шкільного віку. Це зумовлено необхідністю поступового ускладнення ігор із обов'язковим урахуванням особливостей кожної вікової групи.

Під час проведення рухливих ігор із дітьми молодшого шкільного віку необхідно враховувати низку нюансів. Так, діти в початковій школі мають підвищену стомлюваність. Внаслідок того, що організм дитини в цьому віці проходить стадію активного формування, кістки мають велику гнучкість (особливо хребет), а мускулатура залишається відносно слабкою, переважними є рухливі ігри з різноманітними рухами, але без тривалої напруги м'язів.

У період молодшого шкільного віку діти активно розвивають швидкісно-силові якості. За три роки ці показники зростають у хлопчиків на 44%, а в дівчаток – на 34%. Розглядаючи цей процес за віком, можна помітити, що у хлопчиків найбільший стрибок

розвитку (22%) відбувається у віці 8-9 років, потім сповільнюється до 4% у 9-10 років, і знову зростає до 18% у 10-11 років. У дівчаток динаміка інша: 11,5% у 8-9 років і 18% у 9-10 років.

У молодшому шкільному віці діти активно освоюють різноманітні природні рухи, хоча їхня координація ще не досконала. Тому ігри з бігом, стрибками та метанням викликають у них особливий інтерес. Для цього віку оптимальні ігри, що поєднують короткі періоди активності з частими паузами для відпочинку. Важливо уникати тривалих та монотонних ігор, які швидко втомлюють дітей.

Діти 6-7 років часто мають розсіяну увагу, тому найкраще підходять прості ігри з невеликою кількістю правил. Ці ігри повинні залучати великі групи м'язів і чергуватися з періодами відпочинку. Також важливо враховувати, що в цьому віці діти ще не мають розвинутого почуття волі, і їхній настрій може швидко змінюватися. Успіх у грі викликає захоплення, а невдача – засмучення.

У молодшому шкільному віці діти активно переходять від образного до логічного мислення. Участь у рухливих іграх допомагає їм аналізувати себе та інших, але пояснення правил має бути простим. Для кращого сприйняття сигналів краще використовувати слова, а не свисток, і додавати речитативи для розвитку мовлення.

Педагогу важливо бути терплячим до помилок, адже діти чутливі до покарань і ще вчаться дотримуватися правил. Оскільки вони прагнуть бути лідерами, потрібно часто змінювати ведучих. Зважаючи на вразливість дітей, змагання краще вводити поступово і у формі командних змагань, а не індивідуальних.

Для проведення рухливих ігор необхідний яскравий та безпечний інвентар, що відповідає віку та фізичним можливостям дітей. Рекомендується використовувати пластмасові предмети замість металевих або дерев'яних. Важкі м'ячі краще замінити легкими волейбольними, а уроки можна повністю присвятити рухливим іграм, чергуючи знайомі та нові ігри.

У середньому шкільному віці (8-9 років) ігри стають складнішими та тривалішими, з поступовим збільшенням фізичного навантаження. Діти закріплюють раніше вивчені правила та вдосконалюють рухи. Важливо розвивати витривалість та вміння працювати в команді. Інтерес дітей зміщується від сюжетних ігор до безсюжетних, але сюжетні ігри все ще можна використовувати.

Незважаючи на численні переваги, використання рухливих ігор має й певні недоліки, які важливо враховувати для забезпечення безпечного та ефективного розвитку дітей.

Одним із головних недоліків є ризик травмування. Активні рухи, особливо в іграх з високою інтенсивністю, можуть призвести до падінь, ударів або розтягнень. Недостатній контроль за дітьми, невідповідний інвентар або нерівна поверхня можуть збільшити цей ризик. Тому важливо ретельно обирати ігри, враховуючи вік та фізичні можливості дітей, а також забезпечувати безпечні умови для гри.

Іншим недоліком є можливість перевтоми. Тривалі або занадто інтенсивні ігри можуть призвести до фізичного виснаження, особливо у дітей з низьким рівнем фізичної підготовки. Важливо дотримуватися балансу між активністю та відпочинком, а також враховувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Ігри, особливо ті, що передбачають змагання, можуть викликати негативні емоції, такі як розчарування, заздрість або агресія. Особливо це стосується дітей з низькою самооцінкою або тих, хто не звик до поразок. Важливо навчити дітей сприймати програш як частину гри та зосереджуватися на процесі, а не лише на результаті.

Іноді рухливі ігри можуть сприяти розвитку нездорової конкуренції або навіть агресії. Це особливо актуально для ігор, де перемога є головною метою. Важливо навчити дітей поважати один одного, підтримувати слабших та дотримуватися правил чесної гри.

Нарешті, деякі діти можуть відчувати труднощі з участю в рухливих іграх через низький рівень фізичної підготовки, сором'язливість або інші психологічні фактори. Важливо створити атмосферу підтримки та заохочення, щоб кожна дитина відчувала себе комфортно та впевнено.

Отже, рухливі ігри є невід'ємною частиною фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, відіграючи ключову роль у їхньому всебічному розвитку. Вони не лише сприяють зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей, але й формують важливі соціальні навички, такі як комунікація, співпраця та вміння працювати в команді.

Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, необхідно ретельно підходити до організації рухливих ігор, забезпечуючи безпеку, помірність та позитивну атмосферу. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини, уникаючи надмірного навантаження та негативних емоцій.

Педагогам слід використовувати рухливі ігри як ефективний інструмент для розвитку фізичних та духовних якостей дітей, сприяючи їхній особистісній самореалізації. Правильно організовані рухливі ігри допоможуть дітям не лише зміцнити здоров'я, але й навчитися долати труднощі, розвинути лідерські якості та вміння працювати в колективі.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів : ВНТЛ, 2008. 336 с.
2. Корносенко О.К. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч. прогр. Полтава : ПДПУ, 2008. 47 с.
3. Корносенко О.К., Хоменко П.В. Організаційно-методичні аспекти застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури в школі : метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання стац., заочної та екстернат. форми навч. Полтава : ПДПУ, 2005. 155 с.