

**М. В. Прозар**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У даній статті подані результати теоретико-методологічного обґрунтування важливості народних рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** рухливі ігри, урок фізичної культури, діти молодшого шкільного віку.

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивно відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підрастаючого покоління, чільне місце серед яких посідають народні рухливі ігри. Традиційно, у навчально-виховному процесі початкової школи вони використовуються, як засіб фізичного виховання. Проте розвивально-виховний потенціал, українських народних рухливих ігор значно ширший. У культурологічних дослідженнях рухливі ігри визнані ігровим елементом української національної культури [3].

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дітей супроводжувалися ігровою діяльністю. Змагалися у стрільбі з лука, метанні сніжок, катанні на санчатах, лижах, ковзанах. Народна мудрість емпірично передбачала розв'язання важливих технологічних завдань формування особистості дитини. Зокрема засобами народної гри виводили маленьку людину з її реального повсякденного життя, запобігали стереотипам сумніву й зневіри у своїх силах. Через гру дитині надавалася змога заявити оточенню про свій позитивний потенціал. Саме під час гри, активізували рухову активність, розвивали процеси мислення, викликали у неї позитивні емоції. З переходом із умов гри до умов навчальної діяльності у житті дитини настає переломний момент. Нове становище дитини в суспільстві визначається не тим, що вона просто йде з дитячого садка до школи, а тим, що навчання для неї стане обов'язковим. За результати свого навчання дитина нестиме відповідальність перед вчителем, школою й своєю сім'єю, вона повинна дотримуватись однакових для усіх школярів правил. І тут на допомогу учням і вчителеві, приходить гра. У теперішній час гра контролюється системою суспільного виховання, але при цьому у ній існує суб'єктивна свобода для дитини. Тут діти мають змогу самостійно (без допомоги дорослих) розподіляти ролі, контролювати один одного, стежити за точністю виконання того чи іншого завдання. Гра стає сьогодні школою соціальних відносин для кожної дитини. Під час гри дитина ознайомиться з великим діапазоном людських почуттів й взаємодіє, навчається розрізняти добро і зло. Завдяки грі у дитини формується здатність виявляти свої особливості, визначати, як вони сприймаються іншими, й з'являється потреба будувати свою поведінку з урахуванням можливої реакції. Гра дарує щохвилину радість, задовольняє актуальні невідкладні потреби, а ще – спрямована в майбутнє, бо під час гри у дітей формується вміння, здібності необхідні їм для виконання соціальних, професійних, творчих функцій у майбутньому.

Гра належить до традиційних і визнаних методів навчання і виховання, дошкільників, молодших школярів і підлітків. Цінність цього методу полягає у тому, що у ігровій діяльності освітня, розвиваюча й виховна функції діють у

тісному взаємозв'язку. Чому гра подобається дітям? Тому, що гра дарує радість і захоплення, що сам процес гри сповнений несподіванок, а результат – таємниця. Але крім суб'єктивного сприйняття, є, безумовно, глибший вплив гри на дитину, на основні сфери її життєдіяльності: фізичну, емоційно-вольову, інтелектуальну та духовну. Слід зазначити, що гра – це, як правило, переживання, тому найбільш активно під час гри стає емоційна сфера. Гра може бути рухливою, коли поряд з емоційною активізується фізична сфера дитини, і може бути статичною з точки зору рухливості тіла – це ігри логічні, ігри на кмітливість. Слід визнати, що в початкових ланках освіти розвиткові емоційної сфери приділяють більше уваги, ніж у старших класах. Однак з точки зору гармонійності у розвитку дітей теж існують певні диспропорції. Ігри чи ігрові елементи, що використовуються розвивають переважно сфери: емоційну з фізичною чи емоційну з інтелектуальною [1].

Щоб ігрова діяльність на уроці проходила ефективно і давала бажані результати необхідно нею керувати, забезпечивши виконання наступних вимог:

1. Готовність учнів до участі у грі (кожен учень повинен засвоїти правила гри, чітко усвідомлювати мету, її кінцевий результат, послідовність дій, мати потрібний запас знань для участі у грі).
2. Забезпечення кожного учня необхідним дидактичним матеріалом.
3. Чітка постановка завдань гри. Пояснення гри – зрозуміле, чітке.
4. Складну гру слід проводити поетапно, поки учні не засвоють окремих дій, а надалі можна пропонувати всю гру й різні її варіанти.
5. Дії учнів слід контролювати, своєчасно виправляти, спрямовувати, оцінювати.
6. Не можна припустити приниження гідності дитини (образливі порівняння, оцінки за поразку у грі, глузування тощо).
7. Гра на уроці не повинна проходити стихійно, вона має бути чітко організованою і цілеспрямованою [2].

Розглядаючи вищезгадані питання, можна прийти до висновку, що потреба у грі ніколи не зникне в людини. Гра для дитини, особливо у молодшому шкільному віці, наділена ще й дослідницьким змістом, який дає змогу моделювати все те, що існує поза грою. Саме через гру дитина швидше ознайомиться з правилами та нормами спілкування – із світом природи, з людьми; швидше опанує навички і звичаї культурної поведінки.

Сьогодні, у час відродження національної системи виховання, дуже важливо залучати до процесу формування особистості дитини українські традиційні дитячі ігри. Національні дитячі ігри дуже багаті своєю мудрістю, містять у собі величезний виховний потенціал. Вони добре сприймаються дітьми, а за формою, й за змістом найповніше відповідають ментальності української дитини. Аналіз народних рухливих ігор, засвідчує, що свої корені вони мають у стародавніх фольклорних обрядах, церемоніях і ритуалах. На відміну від предметів культури матеріальної, які дійшли до нас завдяки археологічним розвідкам у їх стародавньому вигляді, рухливі ігри не зберігалися у первісному стані. Вони функціонували безперервно, передавалися з одного покоління в інше у живій ігровій практиці. З часом все, що ставало нецікавим, незрозумілим для дітей, забувалося, а найбільш вдале лишалося. Вдосконалення народних рухливих ігор відбувалося безперервним ланцюгом, що пов'язує глибоку давнину і наш час. Таким чином, рухливі народні ігри набувають великого значення для національно-культурного виховання підрастаючого покоління [5].

Крім того, рухливі народні ігри мають соціальне значення. Дослідниками народних рухливих ігор доведено, що у давнину дорослі не керували дитячими іграми та розвагами. Малі діти навчалися ігор у старших, граючись разом з ними. Діти змалечку привчалися вести гру, набуваючи досвіду поведінки в дитячому товаристві, навичок самоврядування, як необхідних умов адаптації до соціального середовища. Тому коли педагог постійно керує дітьми під час рухливих ігор, своєю волею призначає виконавця на роль ведучого, розподіляє гравців на команди або авторитарно визначає, яка команда першою розпочинає гру, позитивний виховний сенс такої гри втрачається. У народному ігровому досвіді історично відпрацьовані певні способи налагодження взаємовідносин між дітьми, які доречно використовувати й у шкільному колективі. Оскільки рухливі ігри та способи їх організації зазнають постійної трансформації, у навчально-виховному процесі на рівноправних засадах використовуються ті, що відомі з давніх часів й ті, що створені на сучасному етапі розвитку ігрових традицій [4].

Аналізуючи розподіл національних ігор за характером рухової діяльності, можна констатувати, що вони активно впливають на моторику дитини, комплексно вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання. У дітей 1–2 класів розвивається образне мислення. Захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Колективно-узгоджувальні дії для них ще достатньо складні. Придатні ігри з перебіганнями, стрибками, ловінням, кидками м'ячів та інших предметів. У дітей 3–4 класів спостерігається розвиток координаційних здібностей. Зростають фізичні якості, вдосконалюється спроможність до фізичного і психічного самокерування, розвивається оперативне мислення. Діти можуть розв'язувати більш складні тематичні завдання, тому і цікавляться іграми, де змагаються не окремі учасники, а цілі команди. Ігри більш тривалі за часом та інтенсивніші, з суворим дотриманням правил.

### **Висновки:**

1. Сучасна система фізичного виховання молодших школярів передбачає широке використання рухливих ігор, які є одним із основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних й вольових якостей особистості.
2. Великі можливості у фізичному вихованні молодших школярів мають українські національні рухливі ігри, які створені послідовною зміною вікових і соціальних ролей, зазнали змін набуваючи різного призначення. Вони найповніше відображають спосіб життя й світогляд нашого народу. Систематичне застосування українських народних рухливих ігор за характером рухової діяльності на уроках фізичної культури позитивно впливає на рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Розвиваються здібності вірно оцінювати просторові, часові характеристики рухів і швидко реагувати на них. Використання різноманітних ролей сприяє розвитку організаторських здібностей. Народні ігри знайомлять з національними традиціями, культурою різних народів.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехонишини С.О. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 168 с.
2. Воробей Г.В. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня школярів початкових класів / Г.В. Воробей. – Івано-Франківськ, 1986. – 24 с.

3. Козацькі забави: [навч. посібник] / Завацький В.С., Цьось А.В., Бичко І.Р., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надетир'я, 1994. – 112 с.
4. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей / Я.С. Литвин. – К.: Здоров'я, 1988, – 189 с.
5. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: [навч. посібник] / А.В. Цьось. – Луцьк: Надетир'я 1994. – 96 с.

In this article the given results of theoretical-methodological substantiation of importance of national outdoor games for children of younger school age.

**Key words:** outdoor games, lesson of physical culture, children of younger school age.

*Отримано 06.10.2009*

УДК 37.037:374

**О. В. Ротар**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧОГО ЛІТНЬОГО ПЕРІОДУ**

В статті розглядається проблема формування здорового способу життя дітей під час літнього оздоровчого періоду. Впровадження методики загартовування для підвищення функціонального стану організму дітей, використання, туризму як основного засобу попередження гіподинамії і збільшення дефіциту рухової активності, що підвищує адаптаційні процеси організму.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична підготовленість, функціональна підготовленість, гіподинамія, туризм.

**Актуальність.** Гостра криза ринкових відносин охопила всі сфери життя народу України і втягує екстремальні умови існування дедалі ширші верстви населення. Низький рівень матеріального добробуту негативно впливає на рівень життя в цілому. Від нестабільності суспільства страждають насамперед діти, організм яких перебуває в стадії формування.

В останні роки більшість показників здоров'я дітей України характеризується проявами негативних тенденцій. Практика свідчить, що 30% сучасних учнів початкових класів мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90% випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я: у 80% спостерігається порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення.

Виховання здорової дитини – головна проблема найближчого майбутнього нашої країни, тому що весь потенціал – економічний і творчий, усі перспективи соціального й економічного розвитку, високого рівня життя, науки та культури – все це є підсумком рівня досягнутого здоров'я дітьми, фізичної й інтелектуальної їхньої працездатності.

Реалізація виховання освіченої, фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу велика вага приділялась саме здоров'ю і фізичній досконалості.

Свідома мотивація на здоровий спосіб життя – це шлях до фізичної, емоційної гармонії, яка передбачає перегляд життєвих і ціннісних пріоритетів, що забезпечують протистояння негативним явищам життя: